

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
муниципального образования г.Братска**

РАССМОТРЕНО:

Заседание МС

МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска

Протокол № 17

от « 15 » июня 2026 г.

Зам. директора по НМР,

_____ Д. В. Стрельникова

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 739

от « 18 » июня 2026 г.

Директор МАУ ДО «ДТДиМ»

МО г. Братска

_____ О.В. Мельник

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОСНОВЫ УШУ ТАОЛУ»

(вариативная)

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации – 1 год

Возраст учащихся – 6-10 лет

Уровень – стартовый

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00ЕС41А4900ЕВ6С7С299В691822СААС21F
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ" МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА
Действителен: с 07.05.2025 до 31.07.2026

Автор-разработчик:

педагог дополнительного образования

Зырянова М.Н.

г. Братск, 2026 г.

Пояснительная записка

Программа разработана на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 13.12.2024),
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20),
- Устав МАУ ДТДиМ МО г. Братска;
- Положение МАУ ДТДиМ МО г. Братска о ДОП.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень программы стартовый, который преследует цель ознакомить учащихся с основами специальной двигательной активности. Учащиеся овладевают совокупностью специальных упражнений, которые подготовят организм к специфическим видам нагрузки, характерным для спортивного ушу, изучат основные технические элементы, комплексы чанцюань начального уровня. В рамках программы осуществляется ознакомление с государственной символикой с учетом возрастных особенностей учащихся с использованием объяснительно-иллюстративных (рассказ, беседа), частично-поисковых, игровых, проектных, мультимедийных методов через формы работы с учащимися (проектная, конкурсные испытания интеллектуального и творческого характера, дискуссионные клубы и др.).

В программу включено формирование **функциональной грамотности**, а именно **естественнонаучная** – это способность осваивать и использовать естественнонаучные знания о здоровье, как важнейшей ценности человеческого бытия, умение заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности.

Актуальность программы заключается в том, что занятия спортивным ушу способствуют не только поэтапному физическому развитию, но и формированию духовного начала в человеке, психологической стойкости, а так же оказывают разностороннее воздействие на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную систему, развивают воображение и память ребенка.

Ушу таолу является сложно-координационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося. Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп занимающихся. Ушу способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции; развивает координацию, чувство равновесия. На стартовом уровне занятия ушу не требуют специального инвентаря и оборудования и не предъявляют завышенных требований к месту их проведения.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что ушу таолу как вид спортивной деятельности решает задачу *оздоровления* детей. Это профилактика простудных, дыхательных и др. заболеваний, формирование правильной осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата в целом. Сложная последовательность движений требует немалой концентрации внимания, что положительно влияет на *память* и развивает пространственное мышление. Занятия в коллективе позволяют снять стресс, решают проблему дефицита *общения*. Занятия ушу таолу призваны сформировать уверенных в собственных силах, целеустремленных, физически крепких и здоровых личностей.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

Отличительная особенность программы заключается в следующем:

Ушу таолу является *бесконтактным видом спорта* и представляет собой выполнение спортсменами комплексов приемов ушу, являющихся аналогом «боя с тенью». Это делает тренировочные занятия менее травмоопасными.

Цель – формирование у обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста первоначальных знаний о виде спорта «ушу таолу», устойчивой мотивации к систематической двигательной активности, а также основ экологически ориентированного мировосприятия через освоение принципа «гармонии человека и природы» средствами ушу.

Задачи	Планируемые результаты
<i>Образовательные</i>	<i>Предметные</i>
– Познакомить с базовыми элементами ушу таолу: стойки, перемещения, техника рук и ног, простейшие связки (таолу) – Ознакомить с терминологией ушу – Обучить правилам безопасности и гигиены при занятиях физической культурой – Сформировать начальные представления о профессиях спортивной направленности.	Учащийся - выполняет базовые элементы связки - знает терминологию приемов ушу - знает правила безопасности и гигиены при занятиях физической культурой - имеет начальные представления о содержании и специфике профессий спортивной направленности
<i>Развивающие</i>	<i>Метапредметные</i>
– развивать физических качеств: координация, скорость, ловкости, силы, гибкости, выносливости – содействовать развитию памяти и воображению – развивать интерес к регулярным занятиям физической активностью.	- умение владеть своим телом и согласованно выполнять движения - улучшение памяти и концентрации внимания - проявление интереса к занятиям спортом и физической активности в целом
<i>Воспитательные</i>	<i>Личностные</i>
– формирование личных качеств: воля, смелость, трудолюбие и упорство. – обучение взаимодействию в коллективе, воспитание дисциплины и умения подчиняться общим правилам. – формирование начального представления о том, что здоровье человека и здоровье природы взаимосвязаны.	- проявляет качества личности: любознательность, трудолюбие и упорство, смелость. - сотрудничает с педагогом и сверстниками, проявляет дисциплинированность - имеет начальное представление о том, что здоровье человека и здоровье природы взаимосвязаны.

Адресат программы дети в возрасте 6-10 лет, ранее не занимавшиеся данным видом спорта (вариант 1) либо имеющие начальные навыки ушу таолу (вариант 2), не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предусматривает вариативность набора: группа 1 – дети дошкольного возраста 6-7 лет; группа 2 – дети школьного возраста 8-10 лет. В программе предусмотрен добор учащихся в течение учебного года. Прием детей осуществляется на основании письменного заявления от родителей, с учетом расписания занятий в школе.

Срок реализации программы – 1 год, с общим количеством часов - 72, 2 раза в неделю по 1 учебному часу, **форма обучения** – групповая. Количество человек в группе – 10.

Предоставляется возможность включения в группу детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов при создании специальных условий с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии.

В программе «Основы Ушу Таолу» предусмотрена возможность перехода на электронное обучение с применением дистанционных технологий в зависимости от эпидемиологической

обстановки. Реализация программы в условиях дистанционного режима проводится с использованием платформы МАХ, электронных почт, электронных образовательных ресурсов по изучаемым темам, Яндекс формы).

Платформы для видеоконференций и онлайн-занятий: платформа Мах (мессенджер).

Инструменты для совместной работы и организации процесса обучения: Яндекс 360 (Документы, Диск, Календарь, Доска) — для совместного редактирования материалов, хранения файлов и планирования занятий;

Специализированные и интерактивные образовательные ресурсы: Русский музей – виртуальная экскурсия; Панорамы музеев в Яндекс.Картах.

Каналы коммуникации и информирования: официальный чат в «Мах (мессенджер)» — для оперативного обмена сообщениями, анонсов и обратной связи.

При реализации программы применяется **технология уровневой дифференциации**.

Технология уровневой дифференциации – это форма организации учебного процесса, при которой используется совокупность организационных решений, методов и средств обучения, предусматривающих и учитывающих особенности учащихся. Целевым ориентиром данной технологии обучения является обучение каждого учащегося в соответствии с уровнем его возможностей, способностей и потребностей. Уровневая дифференциация позволяет организовать работу, как с отдельными учениками, так и с группами, создать психологическую комфортность и обучить каждого на уровне возможностей и способностей. Уровневая дифференциация предусматривает: наличие базового, обязательного уровня общеобразовательной подготовки, который должен быть выполнен всеми учащимися; предоставление возможности повышенной подготовки, определяющейся глубиной овладения содержанием учебного предмета.

Дифференцированные задания помогают выявлять уровень сформированности системы качества знаний учащихся, способствуют развитию самооценки обучающихся.

В программе учитываются индивидуальные физические особенности и возможности каждого учащегося, соблюдение правильного режима физических нагрузок, характерных для разного возраста учащихся.

Технологическая карта «Практика использования современных образовательных технологий»

Технология уровневой дифференциации

Метод, прием	Цель использования	Описание действий педагога	Раздел программы, тема, вид деятельности
строго регламентированно го упражнения: прием разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные).	освоение спортивной техники.	Освоение учащимися спортивной техники осуществляется путем распределения их на несколько подгрупп, исходя из уровня технической, и физической подготовленности, двигательной одаренности, способностей переносить физические нагрузки и др. Для каждой подгруппы определяется свой темп, количество, время выполнения	Специальные упражнения.

		упражнений, что позволяет приводить обучаемых к одному и тому же уровню овладения материалом, но индивидуальными путями.	
Метод переключения	освоение спортивной техники.	в тактических действиях - упражнение от нападения к защите и от защиты к нападению;	Технические приемы
	Здоровьесбережение. Развитие физических качеств, выносливости	Силовые упражнения.	На каждом учебном занятии
Переменный метод	Для него характерно постоянное изменение интенсивности действий учащегося. По существу, большинство обще-развивающих и специальных упражнений выполняется в переменном темпе. Этот метод самый универсальный и предоставляет широкие возможности для подготовки	Работа высокой интенсивности чередуется с интервалами отдыха или работой меньшей интенсивности, где чередуются короткие и длительные нагрузки. Этот метод используют при совершенствовании техники и скорости выполнения элементов.	На каждом занятии
соревновательный	применяется как способ стимулирования интереса и активизации в виде отдельных соревновательных упражнений используется в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся.	Организация эстафет по окончании изученной темы. Контрольно-зачетные мероприятия за полугодие. Соревнования как способ определения технической подготовленности учащихся	Промежуточная и итоговая аттестация.
игровой	используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных или облегченных условиях, развития таких качеств и способностей, как быстрота реакции, координация движений, пространственная ориентацию и др.	Выбор игры в соответствии целей и задач занятия, объяснение правил игры, подбор инвентаря. Контроль за соблюдением правил. Предложить варианты усложнений. Подведение итогов игры.	На каждом занятии

	фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к занятиям.		
--	--	--	--

Формы обучения (организации образовательного процесса): коллективная, групповая, парная, индивидуальная.

Виды обучения (формы организации учебного занятия): основной вид обучения – тренировочный.

Алгоритм учебного занятия.

1. Подготовительная часть занятия. Тренировка начинается с традиционного приветствия и положительного мотивационного настроя на занятие. Разминка и общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов) для разогревания мышц и сухожилий.
2. Основная часть занятия. В качестве тренировочных упражнений используют подражательный стиль ушу. Учащиеся изучают и отрабатывают элементы ушу. Мотивационной составляющей будет являться использование подвижных игр высокой и средней интенсивности.
3. Заключительная часть занятия. Упражнения (задания) на восстановление ЧСС. Подведения итогов занятия с помощью вопросов и самоанализа.

Требования к учащимся: учащиеся должны посещать учебные занятия согласно утвержденному расписанию и выполнять все практические задания. Форма одежды спортивная, сменная обувь с мягкой подошвой.

В реализации программы используются **элементы здоровьесберегающей технологии:**

- соблюдение санитарно – гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), правил техники безопасности;
- рациональная плотность занятия (время, затраченное учащимися на учебную работу) должно составлять не менее 60 % и не более 75-80 %;
- строгая дозировка учебной нагрузки;
- смена видов деятельности;
- построение занятия с учетом работоспособности учащихся;
- индивидуальный подход к учащимся с учетом личностных возможностей;
- формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;
- благоприятный психологический климат, ситуации успеха и эмоциональные разрядки;
- работа в парах, в группах, где ведомый, более "слабый" учащийся чувствует поддержку товарища; стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться и получить неправильный ответ;
- целенаправленная рефлексия в итоговой части занятия.

Для создания **ситуации успеха** учащегося используют следующие методы:

Технологически создание любого типа ситуации успеха состоит из последовательности следующих операций

Операция	Назначение	Речевая парадигма
Снятие страха	Помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость, боязнь самого дела и оценки окружающих	«Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться». «Люди учатся на своих ошибках и находят другие способы решения». «Контрольная работа довольно легкая, материал мы с вами проходили».
Авансирование успешного результата	Помогает учителю выразить свою твердую убежденность в том, что его ученик обязательно справится с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в своих силы и возможности	«У вас обязательно получится..» «Я даже не сомневаюсь в успешном результате».
Скрытое инструктирование ребенка в способах и формах совершения деятельности	Помогает ребенку избежать поражения. Достигается путем намека, пожелания.	«Возможно, лучше всего начать с...» «Выполняя работу, не забудьте о...»

**Учебный план
(первый вариант)**

№	Название раздела	Количество часов			Форма промежуточной аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационная работа по набору групп.	4		4	
2	Вводное занятие	1	1	--	
3	Развитие гибкости	8	1	7	
4	Техника равновесий	4		4	
5	Техника рук	6	1	5	
6	Техника ног	5		5	
7	Техника позиций	7	1	6	
8	Тренировочные комплексы ушу	17	1	16	
9	Акробатические упражнения	5	1	4	
10	Подвижные игры	9	1	8	
11	Ранняя профориентация	4	3	1	
12	Промежуточная аттестация за 1-е полугодие	1		1	Сдача нормативов ОФП, выполнение карточки-задания
13	Аттестация по итогам года	1		1	Сдача нормативов ОФП, выполнение карточки-задания
	Итого:	72	10	62	

Календарный учебный график

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Организационная работа по набору групп	4								
Вводное занятие.	1								
Технические упражнения		2	4	3	3	3	3	2	2
Игровые задания	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общеразвивающие упражнения	1	2	2	2	1	1	1	2	1
Специальные упражнения	1	3	2	1	1	2	2	3	2
Ранняя профориентация			1	1		1	1		
Промежуточная аттестация				1					1
Всего	8	8	10	9	6	8	8	8	7

Содержание программы

Организационная работа по набору и формированию учебных групп – 4 часа.

Раздел 1. Вводное занятие - 1 час.

Теория: техника безопасности и правила поведения на занятиях. Форма одежды. История и традиции ушу. Для достижения задач воспитания на занятиях проводится Беседа о принципе ушу «гармония человека с природой».

Раздел 2. Развитие гибкости - 8 часов.

Теория: роль гибкости в жизни человека, в различных видах спорта и в ушу. Создание представления об особенностях и принципах развития гибкости в спортивном ушу. Для достижения задач воспитания на занятиях проводится Беседа на тему «Чистый воздух – глубокое дыхание». Взаимосвязь здоровья природы и здоровья человека

Практика: комплекс упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, тренировка мышечно-связочного аппарата. Упражнения на развитие подвижности в плечевом, тазобедренном и лучезапястном суставах. Поперечный шпагат, продольные шпагаты (левый и правый). Упражнение «Складка», «Бабочка», «Лягушонок», «Мост».

На учебных занятиях используются упражнения на развитие 4К компетенций: игровое задание на коммуникацию «Три факта о...», «Крокодил», «Испорченный телефон» и др.

Раздел 3. Техника равновесия – 4 часа

Практика: ходьба по узкой рейке скамейки, веревке (диаметр 1,5-3см), на носках. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, с мешочком песка на голове. Упражнения: «Ласточка», стойка на одной ноге, переднее удержание ноги.

Для достижения воспитательных задач педагог готовит показ иллюстраций животных из Красной книги (панда, тигр, журавль). Беседа: «Почему этих животных мало?» Игра «Узнай по следу» (силуэты).

На учебных занятиях используются упражнения на развитие 4К компетенций: игровое задание на критическое мышление «Почемучка», «Хорошо - плохо», «Совет мудрецов» и др.

Раздел 4. Техника рук – 6 часов

Теория: терминология ушу. Особенности техники рук в ушу.

Практика: Основные положения кисти (Чжан – ладонь; Гоу – крюк; Цюань – кулак; Хучжуа – «когти тигра»). Движения руками (Чунцюань – прямой удар кулаком; Туйчжан – толчок ладонью; Динчжоу – удар в сторону острием локтя; Лунби – круговые движения руками). Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса и верхних конечностей.

Раздел 5. Техника ног – 5 часов

Практика: Удар ногой- даньтуй. Удар выпрямленной ногой – чжентитуй. Удар назад выпрямленной ногой – хоуляотуй. Мах с хлопком – тиян пайцзяо. Комплекс упражнений на развитие динамической и статической силы мышц нижних конечностей.

Раздел 6. Техника позиций – 7 часов

Теория: Знакомство с техникой позиций в ушу. Терминология.

Практика: Основных позиций ушу-таолу (Бинбу – начальная позиция; Мабу – позиция «всадника»; Гунбу – «позиция лучника»; Пубу – боковая позиция; Себу – скрещенная позиция ног; Дулибу – позиция на одной ноге; Сюйбу – «пустой шаг»).

На учебных занятиях используются упражнения на развитие 4К компетенций: игровое задание на креативность «Одна история на всех», «Оживи фигуру», «Придумай связку» и др.

Раздел 7. Тренировочные комплексы ушу – 17 часов

Теория: Для достижения воспитательных задач педагог акцентирует внимание на сравнении позиций ушу с поведением животных в природе. «Звериный стиль: тигр, журавль, панда»

Практика: Разучивание тренировочного комплекса «Игры пяти зверей». Добиться правильного и самостоятельного выполнения комплекса.

Раздел 8. Акробатические упражнения - 5 часов

Теория: простейшие элементы акробатики. Что такое ловкость?

Практика: выполнение элементов акробатики: группировка, перекаты, кувырок вперед (назад), мостик, прыжок вверх с винтом 180° и 360°. Выполнение упражнений на развитие ловкости.

На учебных занятиях используются упражнения на развитие 4К компетенций: игровое задание на кооперацию «Спасательный круг», «Рисунок в слепую», «Печать дракона» и др.

Раздел 9. Подвижные игры – 9 часов

Теория: Соблюдение техники безопасности во время игр. Использование межпредметных связей в тренировочном процессе.

Практика: Подвижные игры высокой, средней и малой подвижности («Тигры и драконы»; «Пятнашки»; «Море волнуется раз!»; «День и ночь» и др.). Для решения воспитательных задач педагог проводит игровые задания и тематические эстафеты о животных и их защите с элементами ушу.

Раздел 10. Ранняя профориентация – 4 часа

Реализация профориентационной модели. Специально на учебном занятии выделяется время для проведения тематических подвижных игр и спортивных праздников (например, 30 октября - День тренера в РФ, 28 марта - День учителя физкультуры и др.). Для реализации воспитательных задач проводится беседа «Хранители природы: кто они?». Короткий рассказ о профессиях егерь, зоолог, эколог.

Промежуточная (итоговая) аттестация – 2 часа

Сдача нормативов ОФП. Работа с карточками-заданиями.

Учебный план (второй вариант)

№	Название раздела	Количество часов			Форма промежуточной аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационная работа по набору групп.	4		4	
2	Вводное занятие	1	1	--	
3	Развитие гибкости	8	1	7	
4	Техника равновесия	4		4	
5	Техника рук	5	1	5	
6	Техника ног	5		5	

7	Техника позиций	5	1	6	
8	Спортивные комплексы стиля чанцюань	20	2	18	
9	Акробатические упражнения	5	1	4	
10	Подвижные игры	9	1	8	
11	Ранняя профориентация	4	3	1	
12	Промежуточная аттестация за 1-е полугодие	1		1	Сдача нормативов ОФП. Выполнение карточки-задания
13	Аттестация по итогам года	1		1	Сдача нормативов ОФП. Выполнение карточки-задания
	Итого:	72	11	61	

Календарный учебный график

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Организационная работа по набору групп	4								
Вводное занятие.	1								
Технические упражнения	1	2	3	2	2	2	2	2	2
Игровые задания	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Обще развивающие упражнения	1	2	2	2	1	2	2	2	1
Специальные упражнения		2	3	2	2	3	3	2	2
Ранняя профориентация		1	1		1			1	
Промежуточная аттестация				1					1
Всего	8	8	10	8	7	8	8	8	7

Содержание программы

Организационная работа по набору и формированию учебных групп – 4 часа.

Раздел 1. Вводное занятие - 1 час.

Теория: техника безопасности и правила поведения на занятиях. Форма одежды. История и традиции ушу. Для достижения задач воспитания на занятиях проводится Беседа о принципе ушу «гармония человека с природой».

Раздел 2. Развитие гибкости - 8 часов.

Теория: роль гибкости в жизни человека, в различных видах спорта и в ушу. Создание представления об особенностях и принципах развития гибкости в спортивном ушу. Для достижения задач воспитания на занятиях проводится Беседа на тему «Чистый воздух – глубокое дыхание». Взаимосвязь здоровья природы и здоровья человека

Практика: комплекс упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, тренировка мышечно-связочного аппарата. Упражнения на развитие подвижности в плечевом, тазобедренном и лучезапястном суставах. Поперечный шпагат, продольные шпагаты (левый и правый).

На учебных занятиях используются упражнения на развитие 4К компетенций: игровое

задание на коммуникацию «Три факта о...», «Крокодил», «Испорченный телефон» и др.

Раздел 3. Техника равновесия – 4 часа

Практика: ходьба по узкой рейке скамейки, веревке (диаметр 1,5-3см), на носках. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, с мешочком песка на голове. Упражнения: «Ласточка», стойка на одной ноге, переднее удержание ноги.

Для достижения воспитательных задач педагог готовит показ иллюстраций животных из Красной книги (панда, тигр, журавль). Беседа: «Почему этих животных мало?» Игра «Узнай по следу» (силуэты).

На учебных занятиях используются упражнения на развитие 4К компетенций: игровое задание на критическое мышление «Почемучка», «Хорошо - плохо», «Совет мудрецов» и др.

Раздел 4. Техника рук – 5 часов

Теория: терминология ушу. Особенности техники рук в ушу.

Практика: Основные положения кисти (Чжан – ладонь; Гоу – крюк; Цюань – кулак; Хучжуа – «когти тигра»). Движения руками (Чунцюань – прямой удар кулаком; Туйчжан – толчок ладонью; Динчжоу – удар в сторону острием локтя; Лунби – круговые движения руками). Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса и верхних конечностей.

Раздел 5. Техника ног – 5 часов

Практика: Удар ногой- дантуй. Удар выпрямленной ногой – чжентитуй. Удар назад выпрямленной ногой – хоуляотуй. Мах с хлопком – тиян пайцзяо. Комплекс упражнений на развитие динамической и статической силы мышц нижних конечностей.

Раздел 6. Техника позиций – 5 часов

Теория: Знакомство с техникой позиций в ушу. Терминология.

Практика: Основных позиций ушу-таолу (Бинбу – начальная позиция; Мабу – позиция «всадника»; Гунбу – «позиция лучника»; Пубу – боковая позиция; Себу – скрещенная позиция ног; Дулибу – позиция на одной ноге; Сюйбу – «пустой шаг»).

На учебных занятиях используются упражнения на развитие 4К компетенций: игровое задание на креативность «Одна история на всех», «Оживи фигуру», «Придумай связку» и др.

Раздел 7. Спортивные комплексы стиля чанцюань - 20 часов

Теория: Для достижения воспитательных задач педагог акцентирует внимание на сравнении позиций ушу с поведением животных в природе. «Звериный стиль: тигр, журавль, панда»

Практика: Разучивание базовых спортивных комплексов стиля чанцюань. Добиться правильного и самостоятельного выполнения комплекса.

Раздел 8. Акробатические упражнения - 5 часов

Теория: элементы акробатики. Что такое ловкость?

Практика: выполнение элементов акробатики: группировка, перекаты, кувырок вперед (назад), мостик, прыжок вверх с винтом 180° и 360°, колесо. Выполнение упражнений на развитие ловкости.

На учебных занятиях используются упражнения на развитие 4К компетенций: игровое задание на кооперацию «Спасательный круг», «Рисунок в слепую», «Печать дракона» и др.

Раздел 9. Подвижные игры – 9 часов

Теория: Соблюдение техники безопасности во время игр. Использование межпредметных связей в тренировочном процессе.

Практика: Подвижные игры высокой, средней и малой подвижности («Перестрелка»; «Охота тигра»; «Пустое место»; «Охотники и утки» и др.). Для решения воспитательных задач педагог проводит игровые задания и тематические эстафеты о животных и их защите с элементами ушу.

Раздел 10. Ранняя профориентация – 4 часа

Реализация профориентационной модели. Специально на учебном занятии выделяется время для проведения спортивного праздника: 30 октября - День тренера в РФ, 28 марта - День учителя физкультуры.

Для реализации воспитательных задач проводится беседа «Хранители природы: кто они?». Короткий рассказ о профессиях егерь, зоолог, эколог.

Промежуточная (итоговая) аттестация – 2 час

Сдача нормативов ОФП. Работа с карточками-заданиями.

Коллективным результатом реализации программы является проведение показательных выступлений, участие в соревнованиях.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Успешной реализации программы необходимо наличие материально-технического и учебно-методического обеспечения.

Материально-техническое обеспечение

- спортзал;

Спортивный инвентарь:

- мячи резиновые (12 шт);
- мячи теннисные (10 шт)
- мешочки набивные с песком (12 шт);
- скакалки (12 шт);
- обручи (12 шт.);
- фишки, конусы (для эстафет);
- гимнастическая скамейка (2 шт.);
- гимнастические палки (12 шт.);
- маты (2 шт.).
- кубик для фитнеса (12 шт)
- гимнастические коврики (12 шт)

Методическое обеспечение

№	Методическое обеспечение	Содержание
1	УМК	Знаково-символический компонент УМК Учебные пособия, методические рекомендации по методике использования материалов и организации занятий; терминологические словари, энциклопедические издания; дидактические материалы (рабочие тетради, раздаточные карточки, инструкционные, технологические карты); символическая изобразительная наглядность (альбомы (сборники) структурных схем и таблиц, символов); плоскостная образная изобразительная наглядность (рисунки, открытки, плакаты и т.п.). Физический компонент УМК Объемная образная изобразительная наглядность учебно-практическое оборудование (игры и игрушки, спортивное оборудование, спортивный инвентарь) Технологический компонент УМК Визуальные средства (диафильмы, слайды,); звуковые (аудио) средства (аудиодиски); аудиовизуальные средства (кинофильмы, видеофильмы, телевидение); комбинированные (универсальные) средства (компьютеры и цифровые материалы, в том числе web-сайты). Программный компонент УМК: диагностические материалы, устанавливающие состояние образовательного процесса в данный момент времени, средства контроля и оценивания результатов обучения (вопросы, задания, тесты).

		• пакет диагностических материалов по предмету. • сборники заданий, задач, упражнений, компетентностные задания (в соответствии с содержанием программы) комплекты ситуаций, практикумы. Методические разработки: • опорные конспекты, конспекты-схемы, памятки для педагогов и учащихся, алгоритмы, конспекты с разработками занятий. • образцы для поэтапного выполнения учебных упражнений. • рекомендации по проведению практических работ • сборник заданий для учащихся по формированию функциональной грамотности Программное обеспечение (используемые в ДОП компьютерные программы): офисные приложения MS Word, MS PowerPoint; интернет-браузер Yandex; программа Window Media для просмотра видео аудио материала
2	ЭУМК	1. Программное обеспечение (ДОП) 2. Конспекты учебных занятий 3. Оценочные материалы 4. Дистанционные занятия 5. Методические материалы 6. Дидактические материалы
3	Методические продукты	Методическая разработка «Сборник материалов для организации мониторинга освоения дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности»

Кадровые: учебный процесс организует педагог дополнительного образования.

Оценочные материалы

В рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы «Основы ушу таолу» в течение учебного года отслеживаются результаты творческих достижений учащихся (участие в конкурсах, выставках, конференциях) на различных уровнях: Дворца, города, региона, России и фиксируются в Карте творческой активности.

В программе предусмотрен педагогический контроль:

Входящий – проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня физической подготовленности учащегося, в соответствии с возрастом, на начало учебного года на основании нормативов (**Таблица 1**). Форма входящего контроля – практическое тестирование. Результат фиксируется в сводную **таблицу 2**.

Промежуточная аттестация за первое полугодие – проводится в декабре в форме:

- практического тестирования, направленного на определение уровня физической подготовленности учащихся на основании нормативов (**Таблица 1**).
- карточки-задания на знание элементов ушу (**Приложение 3**).

Результаты фиксируются в **Таблице 3**.

Промежуточная аттестация по результатам учебного года – проводится в конце учебного года (апрель) в форме:

- практического тестирования на определение уровня физической подготовленности
- карточки-задания на знание элементов ушу (**Приложение 3**).

Результаты всех видов педагогического контроля (аттестации) фиксируются в **Таблице 3**, протоколах, для определения динамики развития каждого учащегося и анализа освоения программы.

Тестовые задания и критерии на определение уровня физической подготовленности

Таблица 1

Уровень физической подготовленности занимающихся 6-10 лет

(на основе Контрольных нормативов по предмету физическая культура по ФГОС 1-11 классы)

Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			Низкий (1балл)	Средний (2 балла)	Высокий (3 балла)	Низкий (1балл)	Средний (2 балла)	Высокий (3 балла)
Гибкость	И.П. – сед ноги врозь. Наклон вперед, колени прямые	6-7	2	4	6	4	6	8
		8	4	6	8	6	8	10
		9	6	8	10	8	10	11
		10	8	10	11	9	11	12
Равновесие	Упражнение «Стойка на одной ноге», фиксация положения, сек	6	Менее 4	5	6	4	6	7
		7	5	7	8	6	8	9
		8	8	10	11	9	11	12
		9	11	12	14	12	14	15
		10	13	15	17	15	17	18 и более
Скоростно-силовые	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	6	30	40	50	40	50	60
		7	40	50	60	50	60	70
		8	50	60	70	60	70	80
		9	60	70	80	70	80	90
		10	70	80	90	80	90	100
Координация	Тройной прыжок с места (см)	6-7	350	370	400	300	330	350
		8	400	450	480	350	430	450
		9	430	480	500	380	450	480
		10	450	500	520	400	470	490

Таблица 2

	ФИ	Гибкость, баллы	Равновесие, баллы	Скоростно-силовые, баллы	Координация, баллы	Итоговый уровень
1						
2						
3						
...						

Критерии оценивания уровня физической подготовленности:

12-10 – высокий уровень

9-7 – средний уровень

6-4 – низкий уровень

Таблица 3

	ФИ	Гибкость, баллы	Равновесие, баллы	Скоростно-силовые, баллы	Координация, баллы	Карточка-задание	Итоговый уровень
1							
2							
3							
...							

Критерии оценивания промежуточной (итоговой) аттестации:

15-12 – высокий уровень

11-9 – средний уровень

8-5 – низкий уровень

Методические материалы

1. В 2026-2027 году в программу включена индивидуальная модель профориентационной деятельности (**Приложение 1**). В рамках реализации программы реализуется профориентационный модуль на учебных занятиях.

2. В 2026-2027 году в программу включен модуль рабочей программы воспитания (представлен в **Приложении 2**).

Дополнительная информация**Электронно-образовательные ресурсы**

1. https://vk.com/treneru_1 Сообщество Тренеру
2. <https://vk.com/public198834003> Сайт творческого объединения
3. https://vk.com/o_fizra Сообщество Очень физическая культура

Список литературы**Для педагога**

1. Маслов А.А. Длинный кулак: Чаньцюань. Ушу./ А.А. Маслов А.А. - Московская ассоциация искусств, 1991. – 80с. ISBN (нет данных). Текст: непосредственный
2. Музруков Г.Н. Основы ушу. Учебник для спортивных школ/ Г.Н. Музруков . – Изд.2-е, перераб. и доп.- Москва:Городец, 2006.- 574с. ISBN 5-9584-0139-4. Текст: непосредственный
3. Журавин М.Л. Гимнастика: Учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др. – Изд.4-е, Издательский центр "Академия", 2001. – 448с. ISBN 5-7695-3032-4. Текст: непосредственный
4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. Учебное пособие/ В.И. Лях; Москва ТВТ Дивизион, 2006 - 290с. ISBN 5-98724-012-3. Текст: непосредственный

Для учащихся и родителей

1. Музруков Г.Н. Основы ушу. Учебник для спортивных школ/ Г.Н. Музруков . – Изд.2-е, перераб. и доп.- Москва:Городец, 2006.- 574с. ISBN 5-9584-0139-4. Текст: непосредственный
2. Глейberman А.Н. Игры для детей. Учебное пособие/ А.Н. Глейberman; Физкультура и спорт, 2006г. - 280с. ISBN 5-278-00778-8. Текст: непосредственный

Индивидуальная модель профориентационной деятельности

Направленность: физкультурно-спортивная

Цель профориентации: сформировать профессиональную ориентацию обучающихся, их профессиональное самоопределение.

Перечень профессий, с которыми учащиеся познакомятся в течение года: тренер, судья, учитель физкультуры, спортивный врач, спортивный комментатор, журналист; спортивный агент, спортивный психолог.

Три этапа формирования профориентационного самоопределения учащихся в зависимости от их возраста и согласно уровням ДОП:

- **Подготовительный** – стартовый уровень (5-7 лет)
- **Формирующий** – базовый уровень (8- 14 лет)
- **Заключительный** – продвинутый уровень (15-18 лет)

№	Этапы профориентации / уровни ДОП	Раздел	Формы и методы
1	• Подготовительный – стартовый уровень (6-8 лет)	Знакомство с профессиями спортивной направленности	• Профориентационное занятие; • Профориентационная беседа; • Наглядные методы профориентации(презентации, листовки, буклеты)
2	• Формирующий – базовый уровень (8-12 лет)	Знакомство с профессиями спортивной направленности и спортивными праздниками, соревнованиями; Встречи с представителями спортивных профессий.	• Просмотр и обсуждение фильмов профориентационного содержания (о спортсменах, автобиографические, документальные, художественные) • Экскурсии в учебные заведения города. • Участие в днях открытых дверей. • Участие в мероприятиях Профи-Парка.
3	• Заключительный – продвинутый уровень (13-18 лет)	Знакомство с профессиями спортивной направленности и спортивными праздниками, соревнованиями; Встречи с представителями спортивных профессий. Профессиональные пробы.	• Просмотр и обсуждение фильмов профориентационного содержания (о спортсменах, автобиографические, документальные, художественные) • Экскурсии в учебные заведения города. • Участие в днях открытых дверей. • Участие в мероприятиях Профи-Парка.

МОДУЛЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

Пояснительная записка

Одной из философских концепций в ушу является принцип **гармонии человека и природы**, согласно которому человек не является «покорителем» стихий, а выступает неотъемлемой, подчиненной общим законам частицей Вселенной. В боевых искусствах этот принцип трансформирует движения из механических усилий в естественные природные процессы. На физическом уровне это означает отказ от грубой физической силы в пользу использования энергии противника, использование приемов, копирующих повадки животных, согласованность дыхания с движениями, расслабление зажимов, идеальная осанка. Боец ушу спокоен и быстр.

Основная ценность программы - единство человека и природы как основа здорового образа жизни, нравственного поведения и телесно-духовного развития средствами ушу.

Цель программы: сформировать основы экологически ориентированного мировосприятия через освоение принципа «гармонии человека и природы» средствами ушу.

Задачи программы:

- формирование начального представления о том, что здоровье человека и здоровье природы взаимосвязаны.
- Познакомить с Красной книгой и понятием «исчезающие виды» (на примере панды)
- Привить понимание: сила воина не в разрушении, а в защите (включая защиту природы).
- обучение взаимодействию в коллективе, воспитание дисциплины и умения подчиняться общим правилам.

Технология воспитания: Технология коллективного творческого воспитания И. П. Иванова.

Сущность технологии воспитания: заключается в проведении коллективных творческих дел (КТД). Это социальная деятельность детской группы, направленная на создание нового продукта. КТД не может выполняться по шаблону, каждый раз планируется, готовится, совершается и обсуждается в новом варианте.

Формы работы: беседа, игра, спортивные мероприятия, встречи с интересными людьми.

Календарь реализации модуля программы воспитания на 2026 – 2027 уч. Год

Месяц	Мероприятие воспитательной направленности
ноябрь	«Живая Красная книга» с ИИ
март	«День большой панды»

Содержание

«Живая Красная книга»

В течении сентября-октября дети знакомятся с Красной книгой через беседы, презентации, изучение подражательных стилей ушу. После того учащиеся получают задание нарисовать любое животное из Красной книги. Педагог сканирует рисунки и оживляет их с помощью ИИ. В ноябре готовится торжественная презентация «Живой книги».

1. Планирование:

- определение даты и места проведения: Торжественная презентация проводится в ноябре, Место проведения: Дворец Успеха,

- разработка положения, цели и задач мероприятия: сентябрь;
- формирование оргкомитета (педагог, учащиеся, родители) в октябре;
- 2. **Разработка мероприятия:**
 - составление плана мероприятия: октябрь;
 - разработка плаката, листовки, анонса, видеоролик (презентация): октябрь - ноябрь;
 - распределение ролей и поручений среди учащихся октябрь - ноябрь;
 - согласование с администрацией учреждения: октябрь.
- 3. **Подготовка материально-технической базы:**
 - подготовка анонса, видеоролик (презентация): октябрь;
 - оформление зоны для выставки: ноябрь.
- 4. **Репетиции:**
 - инструктаж по технике безопасности и правилам поведения: ноябрь.
- 5. **Информационное сопровождение:**
 - анонс мероприятия для учащихся и родителей: октябрь
 - создание плаката, анонса, видеоролик (презентация): ноябрь;
 - фото- и видеосъёмка: ноябрь.
- 6. **Проведение мероприятия: ноябрь.**
- 7. **Подведение итогов:**
 - обсуждение с учащимися и родителями: ноябрь;
 - анализ успехов и недочётов: ноябрь;
 - размещение фотоотчёта на сайте Дворца Успеха и в соцсетях: ноябрь.

«День Большой Панды»

Турнир по ушу, посвященный международному дню панд с элементами показательного выступления и демонстрацией самодельных масок панды. Предварительно с учащимися проводятся беседы об истории учреждения этого дня, просматриваются видео ролики о пандах, дети знакомятся с легендой о черных пятнах панды. Творческое задание – сделать маску панды или логотип с ее изображением.

1. **Планирование:**
 - определение даты и места проведения: Соревнования проводится в марте, Место проведения: Дворец творчества
 - разработка плана мероприятия, цели и задач мероприятия: январь;
 - формирование оргкомитета (педагог, учащиеся, родители) в февраль;
 - составление сметы расходов: февраль.
2. **Разработка мероприятия:**
 - составление сценария мероприятия: февраль;
 - разработка маршрутных листов: март;
 - согласование с администрацией учреждения: февраль.
3. **Подготовка материально-технической базы:**
 - подготовка иллюстраций, плакатов,,: март;
4. **Информационное сопровождение:**
 - анонс мероприятия для учащихся и родителей: март
 - фото- и видеосъёмка: март.
5. **Проведение мероприятия: март.**
6. **Подведение итогов:**
 - обсуждение с учащимися и родителями: март;
 - анализ успехов и недочётов: март-апрель;
 - размещение фотоотчёта на сайте Дворца Успеха и в соцсетях: март.

Предполагаемые результаты:

- Понимание принципа «гармония человека и природы» через практику ушу (Ребёнок может объяснить (на доступном уровне) или показать: почему в ушу подражают животным; зачем нужно мягкое, а не грубое движение; почему дыхание должно быть естественным)
- Понимание (на доступном возрасту уровне) того, что человек — часть природы, а сила ушу — в защите, а не в агрессии.
- Принятие ценности природы (Ребёнок знает не менее 2–3 исчезающих животных (из Красной книги своего региона или мира). Может объяснить (на доступном уровне), почему природу нужно беречь.

Мониторинг осуществляется через педагогическое наблюдение, анкетирование, беседа с учащимися (индивидуально, в группе), фиксирование участия детей в мероприятиях.

Карточки-задания на знание основных элементов ушу

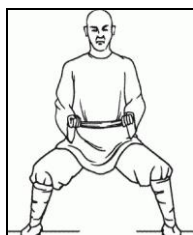
Учащийся вытягивает карточку с изображением. Задание:

1. ответить на вопрос «Как называется элемент ушу изображенный на карточке?»;
2. правильно показать элемент ушу;
3. объяснить, как этот элемент выполняется.

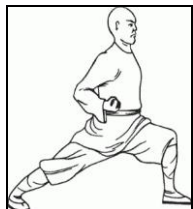
За выполнение каждого задания дается 1 балл.

Критерии оценивания:

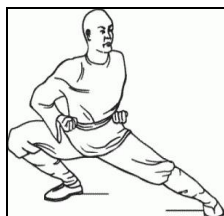
- 1 балл – низкий уровень
- 2 балла – средний уровень
- 3 балла – высокий уровень



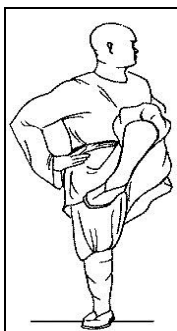
Ответ: стойка Мабу (Стойка всадника). Ноги поставить шире плеч (приблизительно на ширину 3-4 стопы), стопы параллельны друг другу и направлены вперед. Затем присесть, сгибая ноги в коленях так, чтобы бедра были параллельны полу. Колени не должны выходить за уровень носков ступней. Грудь немного подать вперед, живот втянуть. Спина прямая, колени развернуты наружу.



Ответ: Гунбу (Стойка лучника). Одной ногой выполнить длинный глубокий шаг вперед (равный 5–6 ступням). Впередистоящую ногу согнуть в колене так, чтобы бедро было параллельно полу, при этом колено не должно выходить за уровень носка. Сзади стоящую ногу выпрямить в колене, носок повернуть на 30-40 градусов наружу. Корпус и плечи развернуть вперед.



Ответ: Пубу (Стелящийся шаг). Сесть на одну ногу, полностью согнув ее в колене, при этом колено развернуть наружу. Вес тела должен быть перенесен на согнутую ногу. Другую ногу выпрямить и отставить в сторону, развернув ступню вовнутрь. Ступни обеих ног должны полностью плотно стоять на земле. Корпус необходимо развернуть к выпрямленной ноге. Спина прямая.



Ответ: Дулибу или Тиси (Стойка журавля). Стойка на одной ноге. Правая нога опорная. Левое колено согнуто и поднято выше уровня пупка. Левая стопа прикрывает правое колено, носок вытянут вниз.



Ответ: Сюйбу (Лапа кошки). Ноги слегка расставить в стороны. Присесть на одной ноге, немного согнув ее в колене, носок стопы развернуть наружу под углом 45 градусов, вся тяжесть тела должна приходиться на эту ногу. Другую ногу слегка согнуть в колене и поставить на носок перед собой, ее колено чуть повернуть вовнутрь. Спина прямая, корпус в пояснице наклонен немного вперед.



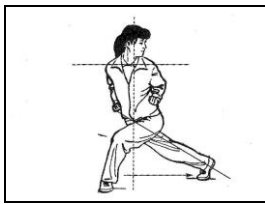
Ответ: Цюань. Максимально плотно зажмите четыре пальца (указательный, средний, безымянный и мизинец) к основанию ладони. **Зафиксируйте большой палец.** Наложите большой палец поверх среднего и указательного пальцев (он должен лечь на их средние фаланги). **Никогда не прячьте** большой палец внутрь кулака, чтобы избежать травмы.



Ответ: Чжан. Четыре пальца плотно прижаты друг к другу, большой палец согнут и плотно прижат к внутренней стороне ладони. Сама ладонь максимально напряжена, выпрямлена и немного вогнута.



Ответ: Гоу-Чжан. Все пять пальцев собраны вместе в одну точку и направлены вниз, запястье сильно согнуто.



Ответ: Чабу (шаг дракона). Из основной стойки правая нога зашагивает назад за левую, оба колена согнуты, пятка правой ноги оторвана от земли. Стопы развернуты: левая влево, правая вправо.



Ответ: Себу (Стойка отдыха). Из положения ноги на ширине плеч согнуть обе ноги в коленях и, скручивая корпус, опуститься вниз. Стопа ноги, находящейся впереди, разворачивается в сторону, ягодичная мышца прижата к пятке, находящейся сзади ноги. Корпус выпрямлен. Пятка ноги, находящейся сзади оторвана от пола. Нога полностью согнута в коленном суставе. Вес тела равномерно распределен на обе ноги.