

Департамент социальной политики Администрации города Кургана
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 4» города Кургана

Принята на заседании
Педагогического совета
от «24» мая 2022 г.
протокол № 6

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ДЮСШ № 4»
_____ Д.В. Герасимов

Приказ от «24» мая 2022 г. № 95

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
спортивно-оздоровительной направленности
по виду спорта
У Ш У**

Возраст обучающихся: 8-16 лет
Срок реализации: 2 года

Авторы-составители: Быков Сергей Викторович,
тренер-преподаватель по ушу
Дружинина Ирина Ивановна,
заместитель директора по методической работе

г. Курган, 2022 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.	Комплекс основных характеристик программы	_____	3 стр.
1.1.	Пояснительная записка	_____	3 стр.
1.2.	Цель и задачи программы Планируемые результаты	_____	4 стр.
1.3.	Рабочая программа	_____	5 стр.
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	_____	33 стр.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта ушу (далее – Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для изучения начальных основ ушу.

Ушу - древнее воинское искусство. Это система самозащиты, а также физического и духовного развития человека, основанная на восточной философии и мировоззрении. Смысл ушу кроется в расшифровке иероглифов, обозначающих это слово. Первый из них, иероглиф «у», дословно можно перевести как «остановить оружие», «воспрепятствовать его применению». Вторым - «шу» - переводится как «техника», «искусство».

Ушу невозможно определить однозначно. Это и система единоборств, и великолепная оздоровительная и профилактическая гимнастика, и способ познания окружающего мира и своей роли в нем. Ушу отражает в себе, как в зеркале, всю многогранность, продуманность и неоднозначность китайской культуры, истории и философии. Сейчас это древнее, некогда тайное искусство становится все более доступным для людей, превращаясь из боевого единоборства в массовый вид спорта и физической культуры.

Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие установки на здоровый образ жизни и занятия физической культурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к вредным привычкам.

Актуальность Программы заключается в том, что она позволяет восполнить дефицит движений детей и подростков доступными средствами общей физической подготовки и элементами ушу, направлена не только на получение обучающимися начальных знаний, умений и навыков по ушу, но и на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности.

Отличительными особенностями Программы является формирование в ходе занятий у обучающихся единой универсальной двигательной, физической и психологической базы. Формируемая база включает в себя правильную постановку и развитие элементарных навыков человека – его дыхания, движения, координации, контроля психических состояний, ощущение собственного тела, тела другого человека и т.д. Приобретаемые правильные навыки способствуют слаженному, непротиворечивому взаимодействию всех систем организма человека и тем самым оказывают оздоровительное воздействие на физическое и психологическое состояние занимающихся.

Программа направлена на:

- вовлечение максимального числа детей и подростков в систему занятий физической культурой и спортом;
- выявление одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- формирование начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- организацию досуга детей и подростков и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

На обучение зачисляются дети от 8 до 16 лет, желающие заниматься ушу, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по данному виду спорта, без предъявления требований к уровню физического развития и спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 2 года обучения, 42 учебные недели в год. Объем учебной нагрузки составляет 252 часа в год.

Форма обучения: групповая. Организация образовательного процесса осуществляется в очной форме. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа составляет 45 минут. При изменении режима работы учреждения в период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, образовательная деятельность может осуществляться в форме дистанционного обучения.

Наполняемость групп определяется с учетом техники безопасности и пропускной способности спортивного помещения в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Уровень сложности Программы	Срок реализации	Возраст обучающихся	Количество обучающихся в группе (мин/макс)	Учебная нагрузка в неделю
Базовый	2 года	8-16 лет	15/20	6 часов

1.2. Цель и задачи программы

Планируемые результаты

Цель:

сохранение и укрепление здоровья обучающихся посредством повышения их двигательной активности.

Задачи

Обучающие задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;

- развитие основных физических качеств;
- обучение основам техники и тактики ушу.

Развивающие задачи:

- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- повышение умственной и физической работоспособности.

Воспитательные задачи:

- формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, потребности к занятиям по виду спорта ушу;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Планируемые результаты:

- освоение обучающимися начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и в избранном виде спорта;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- появление интереса, мотивации к занятиям избранным видом спорта и к здоровому образу жизни;
- формирование нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

1.3. Рабочая программа

При составлении учебного плана (Таблица 1) учитывается максимальный объем недельной учебной нагрузки (6 академических часов) с расчетом на 42 недели занятий в год.

Таблица 1

№ п/п	Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки (в часах)			
		1 год обучения		2 год обучения	
		теория	практика	теория	практика
1	Предметные области				
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10		10	
1.2	Общая физическая подготовка		104		104
1.3	Специальная физическая подготовка		36		36
1.4	Ушу		70		70
1.5	Подвижные игры		30		30
2	Промежуточная аттестация *		2		2
Всего часов		252		252	

*Формы промежуточной аттестации: выполнение контрольных упражнений.

Содержание Программы

1) Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретическая подготовка проводится во время учебных занятий в форме сообщений, бесед, лекций, рассказов, просмотров видеоматериалов и др. Материал излагается в доступной форме, учитывая возраст обучающихся. Теоретическая подготовка может проводиться в начале или в процессе занятия в паузах отдыха.

Изучение программного материала осуществляется в соответствии с планом.

№ п/п	Темы	Количество часов
1	История развития ушу	1
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1
3	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1
4	Гигиенические знания, умения и навыки	1
5	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	2
6	Основы спортивного питания	1
7	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1
8	Требования по технике безопасности	2
Всего часов:		10

Краткое содержание тем:

1) История развития ушу

Возникновение и развитие ушу. Победы советских и российских ушуистов на крупнейших международных соревнованиях и мировых первенствах.

2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

3) Необходимые сведения о строении и функциях организма человека

Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, происходящие в организме в результате занятий спортом.

4) Гигиенические знания, умения и навыки

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

5) Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Понятие о ЗОЖ. Режим дня. Показания и противопоказания для занятий спортом. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

6) Основы спортивного питания

Особое значение питания для растущего организма. Режим питания. Питьевой режим.

7) Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Требования к спортивному залу для занятий. Ковер для ушу. Оборудование и инвентарь зала. Спортивная одежда и экипировка ушуиста.

8) Требования по технике безопасности

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции).

Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий по ушу, меры их профилактики. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

2) Предметная область «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования личности.

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение команд. Построения и перестроения. Повороты. Размыкание и смыкание. Передвижения. Различные виды ходьбы, бега и прыжков.

Общеразвивающие упражнения:

1) для рук и плечевого пояса – сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук, махи, вращения, отведения и приведения, рывковые движения.

Упражнения выполняются с предметами и без предметов: со скакалками, гантелями, мячами, обручами, гимнастическими палками. Движения выполняются с мышечным усилием и с различной скоростью движений.

2) для шеи и туловища – наклоны, повороты головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища и таза. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя и в висе. Разнообразные сочетания этих упражнений. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

3) для ног – поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы. Вращение в голеностопных суставах, сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах, приседания. Отведения и приведения, махи ногами в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений. Прыжки, многоскоки, подскоки с использованием скакалки, прыжки из низкого седа и полуприседа.

3) Предметная область «Специальная физическая подготовка»

Благодаря специальной физической подготовке (СФП) развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными технико-тактическими приемами и их закрепления.

Специальная физическая подготовка осуществляется в процессе учебного занятия. Соотношение ОФП и СФП зависит от решаемых задач, уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающегося.

Средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные упражнения для развития основных физических качеств.

Специально-подготовительные упражнения для развития:

силы - приседания на одной и двух ногах, подскоки, прыжки, броски набивных мячей весом 1 кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу. Статические усилия на мышцы ног, подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание гантелей массой 1-2 кг, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, партнер на плечах - приседания;

выносливости - сгибание рук в упоре лежа, бег 400 м, кросс - 1-2 км, эстафеты, выполнение специальных упражнений на время;

быстроты - сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 5 кувырков вперед на время, бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний, подвижные игры в касания, тиснения, эстафеты, забегания на мосту влево, вправо;

ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице, передвижение по-пластунски, подскоки (прыжки) со скалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу, челночный бег 3x10 м, партнер на четвереньках — атакующий имеет цель положить его на живот, на спину;

гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастическими палками, на гимнастической стенке, маховые движения отдельными звеньями тела, пружинящие упражнения. Амплитуда движений постепенно увеличивается до максимальной.

4) Предметная область «Ушу»

1 год обучения

Изучение базовой техники (стойки и передвижения, удары руками, ногами, дистанции, выведение из равновесия, защитные движения от ударов); начальные основы тактики ведения поединка, обучение уходу из опасных положений в стойке и в партере; начальные основы техники самостраховки.

Техника самостраховки

Чрезвычайно важно в ушу умение бойца падать, смягчая падение, безопасно приземляться на ковер. Основные направления падений: а) назад, б) в сторону в) вперед.

Специально-подготовительные упражнения для самостраховки: падение с опорой на ноги, на руки, на спину, на живот, с приземлением на колени, на ягодицы, на туловище.

Сед в группировке, перекаат назад. Полуприсед, перекаат назад со страховочным ударом по коври. Полуприсед, перекаат с разворотом на бок со страховочным ударом по коври. Падение вперед на кисти рук. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях. Перекаат через плечи. Кувырок вперед через плечо со страховочным ударом по коври. Страховка в стороны в парах.

Обучение технике ушу

- 1) Стойки (всадника, лучника, слуги, журавля, кошки).
- 2) Передвижения (вперед, назад, влево, вправо, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад).

3) Техника рук (прямой удар рукой, толчок ладонью, отводящая, поднимающая, накрывающая ладонь).

4) Удары ногами в партере (прямой, боковой, круговой).

5) Упражнения для выведения из равновесия (рывком, толчком, скручиванием).

Обучение технике борьбы в партере (ведется в положении, когда оба бойца на коленях) находится в положении лежа на животе (низкий партер) или в положении на четвереньках (высокий партер), а другой (верхний) – находится сверху).

1) Удержания (приемы, которые позволяют сковать соперника, удержать его, заставить на какое-то время прекратить движение и находиться в состоянии беспомощности): сбоку, поперек, со стороны головы, со стороны ног. Уходы от удержаний.

2) Переворачивания (приёмы, посредством которых противника из положения на четвереньках или лежащего спиной вверх переворачивают в положение лёжа спиной вниз): переворачивания с захватом рук - с захватом двух рук, с захватом руки и ноги снаружи. Защиты от переворачиваний.

2 год обучения

Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых, боковых и ударов снизу левой и правой рукой и защиты от них. Изучение прямого, кругового и удара в сторону левой и правой ногой и защиты от них. Применение изученного материала в условных боях.

Изучение и совершенствование самостраховки на спину и на бок. Изучение передней, задней подножки и бросок с захватом ног, а также защиты от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

5) Предметная область «Подвижные игры»

Направлена на развитие у обучающихся быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентации, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения.

Виды подвижных игр:

- по двигательному содержанию (игры с бегом, с прыжками, с метанием, с лазанием);
- по образному содержанию, сюжетные и бессюжетные («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», ловишки, пятнашки, перебежки);
- игры соревновательного типа («Чье звено скорее соберется», «Кто первый через обруч к флажку», «Перемени предмет», эстафеты);
- по преимущественному проявлению «ловкости» - игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, увертывание);
- по преимущественному проявлению «быстроты» - игры, требующие своевременных двигательных ответов на зрительные, тактильные, звуковые сигналы, с короткими перебежками, с бегом на скорость;
- по преимущественному проявлению «силы» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера;
- по преимущественному проявлению «выносливости» - игры с неоднократными повторениями активно выполняемых действий, связанных с непрерывными

интенсивными движениями, в которых действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим.

Подвижные игры для развития ловкости и быстроты ушуистов

Бой петушков. Согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

Бой уток. Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

Переталкивание. Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

Осаливание. Стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них — наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

Перетягивание с вожжами. Соединив три пояса в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), стараются перетянуть друг друга за заранее намеченную границу.

Перетягивание с вожжами в партере. То же самое, что и в стойке, но при этом упираются в ковер руками и ступнями.

Борьба за маленький набивной мяч. В партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, пытаются завладеть им.

Спортивные игры - это высшая ступень подвижных игр. Правила в них строго регламентированы, характерным для спортивных игр является сложная техника движений и определенная тактика поведения в процессе игры, это требует от участников специальной подготовки и тренировки. К спортивным играм относят настольный теннис, баскетбол, волейбол, футбол и др.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

Тематическое планирование для 1 года обучения

№	Предметные области	Часы	Периоды учебных занятий										
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	104	11	11	11	11	5	9	11	11	11	11	13
3	Специальная физическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-
4	Ушу	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
5	Подвижные игры	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Итого	252	26	26	26	26	20	24	26	26	26	26	26

Сентябрь

Предметные области		Сентябрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Требования техники безопасности.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы и гибкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Ушу	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Стойки (всадника, лучника, слуги, журавля, кошки).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Падение с опорой на руки: - прыжок вперёд с приземлением на руки и грудь; - падение в сторону с опорой на руки, на одну руку; - падение в сторону с опорой на одну руку; - кувырок вперед с места с опорой руками (рукой) в ковёр.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Удержания сбоку. Уходы от удержаний.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Игры по двигательному содержанию (с бегом, с прыжками, с метанием, с лазанием).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Октябрь

Предметные области		Октябрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Гигиенические знания, умения и навыки.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Ушу	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Передвижения (вперед, назад, влево, вправо, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-назад).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Падение с опорой на ноги: - при приземлении на стопы-прыжок в длину с места на две ноги; - прыжок в длину с разбега с приземлением на две ноги (одну ногу); - прыжок с высоты (скамейка, стул, гимнастическая стенка); - прыжок на широко расставленные ноги.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Толчок ладонью. Удары ногой сидя: прямой, боковой, круговой.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Игры по образному содержанию, сюжетные и бессюжетные («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», ловишки, пятнашки, перебежки).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Ноябрь

Предметные области		Ноябрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта История развития ушу.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Ушу	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Дистанции (дальняя, средняя, ближняя, вне захвата, вплотную).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Падение с приземлением на колени: - кувырок назад на колени; - передвижение (ходьба) на коленях; - тоже с захватом голени сзади (за стопы).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Стойки и передвижения. Поднимающая ладонь. Удары ногами в партере.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Игры соревновательного типа («Чье звено скорее соберется», «Кто первый через обруч к флажку», «Перемени предмет», эстафеты).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Декабрь

Предметные области		Декабрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта История развития ушу.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы и гибкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Ушу	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Захваты (односторонний, двусторонний, разносторонний).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Падение с приземлением на ягодицы: - из стойки сесть и вернуться в и.п.; - передвигаться вперед прыжками на ягодицах; - из приседа – прыжком вынести ноги вперед и сесть и прыжком вернуться в и.п.; - кувырок вперёд с приземлением на ягодицы.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Стойки и передвижения. Отводящая ладонь. Толчки. Удары ногами на колене.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры По преимущественному проявлению «силы» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера. Спортивные игры.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Январь

Предметные области		Январь / номер занятия										Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	24	24	24	24	24	21	21	21	21	21	5
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	4
4	Ушу	31	31	31	31	31	32	32	32	32	32	7
	Упражнения для выведения из равновесия рывком.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же из положения упора присев, полуприседа, из стойки. Шагом назад и приседая опуститься боком на ковёр.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Накрывающая ладонь. Защиты от толчков. Удары ногами стоя у стены.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры По преимущественному проявлению «выносливости» - игры с неоднократными повторениями активно выполняемых действий.	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	20

Февраль

Предметные области		Февраль / номер занятия												Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	32	32	32	34	34	34	34	34	34	34	35	36	9
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости.	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	4
4	Ушу	27	27	27	26	26	26	26	26	26	26	26	26	7
	Упражнения для выведения из равновесия (рывком, толчком).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Падение на спину. Перекаты на спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперёд, занять положение группировки на спине.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Удары ногами с лавочки. Боковой удар рукой. Уходы от толчков.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры Бой петушков. Бой уток. Переталкивание.	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	24

Март

Предметные области		Март / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Необходимые сведения о строениях и функциях организма человека.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы и гибкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Ушу	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Упражнения для выведения из равновесия скручиванием. Удары ногами в стойке.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Падение на живот. Лёжа на животе: захватить, прогибаясь голени – перекаты с груди на бёдра и обратно (то же с боку на бок). Из положения лёжа на спине кувырок назад через плечо и перекатом руки в стороны.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Стоя лицом к партнёру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье – попеременно тянуть за руку, одной преодолевая, другой уступая партнёру.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Игры по образному содержанию, сюжетные и бессюжетные («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», ловишки, пятнашки, перебежки).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Апрель

Предметные области		Апрель / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Ушу	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Упражнения для выведения из равновесия (рывком, толчком скручиванием). Удары ногами из приседа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперёд с выпадами в стороны (для задней подножки).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	И.п. стоя лицом к партнёру – толчком руки в плечо вывести его из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав, отворот).	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Осаливание. Перетягивание с вожжами.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Май

Предметные области		Май / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Основаи спортивного питания.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Ушу	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Дистанции и удары. Удары ногами с партнером.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Падение с опорой на ноги, на руки, на спину, на живот.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Различные виды удержаний. Уходы от удержаний.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Перетягивание с вожжами в партере. То же самое, что и в стойке, но при этом упираются в ковер руками и ступнями. Борьба за маленький набивной мяч. В партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, они пытаются завладеть им. Футбол.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Июнь

Предметные области		Июнь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	48	48	48	48	48	48	48	48	47	47	30	30	47	13
3	Ушу	29	29	29	29	29	29	29	28	28	28	-	-	28	7
	Повторные удары ногами.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	
	Выталкивания. Защиты от выталкивания.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	
	Падение с приземлением на колени, на ягодицы, на туловище.	+		+		+		+		+				+	
4	Подвижные игры Игры соревновательного типа («Чье звено скорее соберется», «Кто первый через обруч к флажку», «Перемени предмет», эстафеты). Баскетбол.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
5	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	45	45	-	2
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Тематическое планирование для 2 года обучения

№	Предметные области	Часы	Периоды учебных занятий									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка	104	11	11	11	11	5	9	11	11	11	13
3	Специальная физическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-
4	Ушу	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
5	Подвижные игры	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6	Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	Итого	252	26	26	26	26	20	24	26	26	26	26

Сентябрь

Предметные области		Сентябрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Требования техники безопасности.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы и гибкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Ушу Стойки. Передвижения. Дистанции. Захваты.	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Падение с опорой на руки: упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°; падение назад без поворота на руки (сначала садясь, не сгибая ноги).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Падение с опорой на ноги: кувырок вперед с выходом на одну ногу; прыжок с приземлением на скрещенные ноги.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Падение с приземлением на колени: из стойки прыжком встать на колени и вернуться в и.п.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Упражнения для выведения из равновесия: И.п. стоя лицом к партнёру, рывком перевести его на четвереньки (то же с захватом руки и шеи); партнёр на коленях – захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Игры по двигательному содержанию (с бегом, с прыжками, с метанием, с лазанием).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Октябрь

Предметные области		Октябрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Гигиенические знания, умения и навыки.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Ушу	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Падение с приземлением на ягодицы: садиться назад через партнёра, лежащего на ковре (стоящего на четвереньках).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Падение с приземлением на туловище: захватив ворот партнёра, стоящего на четвереньках, падение назад, падение вперёд, кувырок вперёд на бок, тоже после полёта кувырка, с места или разбега.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Упражнения для бросков захватом ног (ноги): подшагивания к партнёру захватом его ноги и подниманием вверх.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Упражнения для подножек: прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено; имитация задней подножки в одну и другую сторону; приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперёд; с партнёром имитация поворота и постановки ноги перед ногами партнёра; прыжки с поворотом и постановкой на колено.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Игры по образному содержанию, сюжетные и бессюжетные («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», ловишки, пятнашки, перебежки).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Ноябрь

Предметные области		Ноябрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта История развития ушу.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Ушу	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Падение на спину: из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной- кувырок вперёд до положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега; падение назад через партнёра, стоящего на четвереньках.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Падение на живот: из положения стоя на коленях руки сцеплены за спиной – падение вперёд на живот без опоры на руки; И.п. мост – переворот с перекатом через грудь и живот.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Бросок задней подножкой (захватом руки и пояса, руки и отворота, захватом руки и шеи.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Прямые удары руками и защиты от них.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Игры соревновательного типа («Чье звено скорее соберется», «Кто первый через обруч к флажку», «Перемени предмет», эстафеты).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Декабрь

Предметные области		Декабрь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта История развития ушу.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы и гибкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Ушу	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Упражнения для подсечки: подсечки по мячу (набивному, теннисному) лежащему, катящемуся, падающему, подсечка по манекену. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Боковые удары руками и защиты от них.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Удары снизу левой и правой рукой и защиты от них.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры По преимущественному проявлению «силы» - игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статического характера. Спортивные игры.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Январь

Предметные области		Январь / номер занятия										Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	24	24	24	24	24	21	21	21	21	21	5
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	4
4	Ушу	31	31	31	31	31	32	32	32	32	32	7
	Прямой, круговой и удар в сторону левой и правой ногой.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Условные бои.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Самостраховка на спину.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры По преимущественному проявлению «выносливости» - игры с неоднократными повторениями активно выполняемых действий. Спортивные игры.	13	13	13	13	13	14	14	14	14	14	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	20

Февраль

Предметные области		Февраль / номер занятия												Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц с предметами.	32	32	32	34	34	34	34	34	34	34	35	36	9
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости.	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	4
4	Ушу	27	27	27	26	26	26	26	26	26	26	26	26	7
	Прямой, круговой и удар в сторону левой и правой ногой и защиты от них.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Броски выведением из равновесия: рывком.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Самостраховка на бок. Условные бои.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Подвижные игры Бой петушков. Бой уток. Переталкивание.	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	24

Март

Предметные области		Март / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Необходимые сведения о строениях и функциях организма человека.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития силы и гибкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Ушу	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Броски выведением из равновесия: толчком.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Бросок передней подножкой.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Самостраховка. Условные и вольные бои.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Игры по образному содержанию, сюжетные и бессюжетные («Медведь и пчелы», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», ловишки, пятнашки, перебежки).	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Апрель

Предметные области		Апрель / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития быстроты и выносливости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Ушу	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Броски с захватом ног и защиты от них.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Броски передней и задней подножкой.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Самостраховка. Условные и вольные бои.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Осаливание. Перетягивание с вожжами.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Май

Предметные области		Май / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Основы спортивного питания.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	39	39	39	39	39	39	39	38	37	37	36	37	37	11
3	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития ловкости.	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	4
4	Ушу	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	7
	Броски выведением из равновесия: скручиванием. Удержания верхом. Уход от удержаний.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Переворачивания сверху, захватом проймы (рывком, толчком), захватом рук спереди, захватом ног.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Самостраховка. Условные и вольные бои.	+		+		+		+		+		+		+	
5	Подвижные игры Перетягивание с вожжами в партере. То же самое, что и в стойке, но при этом упираются в ковер руками и ступнями. Борьба за маленький набивной мяч. В партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, они пытаются завладеть им. Футбол.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

Июнь

Предметные области		Июнь / номер занятия													Кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1	Теоретические основы физической культуры и спорта Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	1
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения. Построения и перестроения. Повороты. Различные виды ходьбы, бега, прыжков. Общеразвивающие упражнения на все виды мышц без предметов.	48	48	48	48	48	48	48	48	47	47	30	30	47	13
3	Ушу	29	29	29	29	29	29	29	28	28	28	-	-	28	7
	Прямой, круговой и удар в сторону левой и правой ногой и защиты от них.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	
	Упражнения для выведения из равновесия (рывком, толчком скручиванием).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+	
	Самостраховка. Условные и вольные бои.	+		+		+		+		+				+	
4	Подвижные игры Игры соревновательного типа («Чье звено скорее соберется», «Кто первый через обруч к флажку», «Перемени предмет», эстафеты). Баскетбол.	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	3
5	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	45	45	-	2
Продолжительность занятия (мин)		90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	26

1. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 42 недели в год.

Занятия по Программе проводятся в течение учебного года (включая осенние, весенние каникулы).

1 год обучения

Начало учебного года - 01.09.2022 года.

01 - 08.01.2023 - зимние каникулы.

Окончание учебного года - 30.06.2023 года.

01.07 - 31.08.2023 - летние каникулы.

Промежуточная аттестация будет осуществляться с 26 по 28 июня 2023 года.

2 год обучения

Начало учебного года - 01.09.2023 года.

01 - 07.01.2024 - зимние каникулы.

Окончание учебного года - 30.06.2024 года.

Промежуточная аттестация будет осуществляться с 24 по 26 июня 2024 года.

Формы промежуточной аттестации и оценочные материалы

С целью определения уровня освоения Программы проводятся различные виды контроля:

- **текущий контроль** (мониторинг освоения обучающимися начальных знаний, умений и навыков в соответствии с Программой в течение учебного года не реже 1 раза в квартал). Текущий контроль – наиболее оперативная, динамичная и гибкая проверка результатов обучения. Порядок, формы, периодичность при проведении текущего контроля определяются тренером-преподавателем. Средствами текущего контроля являются контрольные упражнения по технико-тактической, общей и специальной физической подготовке.

- **промежуточная аттестация** включает в себя тестирование по общей и специальной физической подготовке в конце учебного года в сроки, установленные календарным учебным графиком, и позволяет определить уровень освоения Программы.

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для промежуточной аттестации

• **Прыжок в длину с места**

Исходное положение – стойка на полужесткой опоре (ковре), ноги на ширине ступни. *Задание:* взмахом рук и толчком двух ног прыгнуть как можно дальше.

Оценивается: длина прыжка в сантиметрах от линии старта до пятки «ближней» ноги. Учитывается средний результат из 3-х попыток.

Год обучения	Баллы	2	3	4	5
1 год	мальчики	менее 90 см	90-119 см	120-135 см	более 135 см
	девочки	менее 85 см	85-114 см	115-130 см	более 130 см
2 год	мальчики	менее 100 см	100-129 см	130-145 см	более 145 см
	девочки	менее 95 см	95-124 см	125-140 см	более 140 см

• **Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Исходное положение – лежа на спине, лопатки и ноги прижаты к полу, руки скрещены на груди, ладони на плечах.

Задание: в максимально быстром темпе несколько раз подряд сесть и вернуться в исходное положение.

Оценивается: количество повторений за 30 секунд. Учитывается результат одной попытки после выполнения 2-3 пробных движений.

Год обучения	Баллы	2	3	4	5
1 год	мальчики	менее 10 раз	10-13 раз	14-16 раз	более 16 раз
	девочки	менее 9 раз	9-12 раз	13-15 раз	более 15 раз
2 год	мальчики	менее 12 раз	12-15 раз	16-18 раз	более 18 раз
	девочки	менее 11 раз	11-14 раз	15-17 раз	более 17 раз

• **Наклон вперед - «складка»**

Исходное положение – сед на полужесткой опоре, ноги врозь на ширине плеч, колени прижаты к полу.

Задание: наклониться и положить ладони как можно дальше от линии пяток.

Оценивается: расстояние в сантиметрах от линии пяток до кончиков пальцев вытянутых кистей. Учитывается результат, зафиксированный в течение 2-х секунд, после 3-х пружинистых наклонов из исходного положения.

Год обучения	Баллы	2	3	4	5
1 год	мальчики	менее 3 см	3-5 см	6-8 см	более 8 см
	девочки	менее 5 см	5-7 см	8-10 см	более 10 см
2 год	мальчики	менее 3 см	4-6 см	7-9 см	более 9 см
	девочки	менее 6 см	6-8 см	9-11 см	более 11 см

Определение уровня освоения Программы

Уровень освоения Программы для обучающегося определяется путем сложения баллов, набранных обучающимся в каждом тесте.

Уровень освоения Программы для учебной группы определяется путем сложения средних значений баллов, рассчитанных для каждого теста.

Уровень освоения	Баллы
Высокий	13-15
Средний	10-12
Низкий	9 и ниже

Материально-техническое обеспечение и оборудование помещений соответствует санитарным правилам и нормам. Для проведения занятий используется необходимый спортивный инвентарь и оборудование: ковер для ушу, различные виды мячей, обручи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические маты, манекены, канаты, турники навесные для гимнастической стенки, скамейки гимнастические, стенки гимнастические, гантели переменной массы, электронные весы, секундомеры электронные.

Для освоения Программы используются методические материалы: слайды, презентации, видеоматериалы, наглядные пособия, конспекты занятий, методическая литература и др.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими соответствующее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Методические материалы

Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Это обеспечивает, с одной стороны, решение задач физического развития детей с различным уровнем физической подготовленности, а с другой - базовую спортивную подготовку обучающихся.

В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому ребенку. Соревновательная деятельность носит вспомогательный характер. Она представлена, главным образом, в виде соревнований между обучающимися учебной группы.

Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации к продолжительному и систематическому тренировочному процессу. На первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка, которую необходимо целенаправленно развивать путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом индивидуальных особенностей детей.

Программа разработана на основе следующих принципов:

комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

преемственности – определяет последовательность изложения программного материала с тем, чтобы обеспечить в образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, роста показателей физической подготовленности;

вариативности – предусматривает учет индивидуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основные средства обучения:

- 1) игровые упражнения, подвижные игры;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 5) элементы акробатики и упражнения из других видов спорта;
- 6) специально-подготовительные упражнения для самостраховки, для изучения приемов и ударов руками и ногами.

Основные методы обучения: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, словесные и наглядного воздействия.

Способы организации обучающихся: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

Основными формами организации учебного процесса являются:

- групповые учебные занятия;
- индивидуальная работа с обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация.

Неотъемлемая составная часть подготовки обучающихся - восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных нагрузок. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями детей, задачами учебного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

Список литературы

1. Блеер, А.Н. Терминология спорта: толковый словарь-справочник / А.Н. Блеер, Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - Москва: Издательский центр «Академия», 2010. – 464 с. – Текст: непосредственный.
2. Бокс: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян, Е.В. Калмыков, Г.В. Кургузов [и др.]. – Москва: Советский спорт, 2007. – 72 с. – Текст: непосредственный.
3. Гандельсман, А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов. - Москва: Физкультура и спорт, 2008. - 232 с. – Текст: непосредственный.
4. Гаткин, Е.Я. Самбо для начинающих / Е.Я. Гаткин. - Москва: ООО "Издательство Астрель", 2001. – 58 с. – Текст: непосредственный.
5. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский. - Москва: Физкультура и спорт, 2008. - 280 с. – Текст: непосредственный.
6. Зезюлин, Ф.М. САМБО: учебно-методическое пособие / Ф.М. Зезюлин. - Владимир, 2003. –180 с. – Текст: непосредственный.
7. Иващенко, В.В. Методика силовой подготовки юных самбистов / В.В. Иващенко. - Краснодар: Куб. ученик, 2000. – 157 с. – Текст: непосредственный.
8. Киселев, В.А. Специальная подготовка боксера / В.А. Киселев, В.Н. Черемисинов. – Москва: ТВТ «Дивизион», 2018. – 184 с. – Текст: непосредственный.
9. Клевенко, В.М. Быстрота в боксе / В.М. Клевенко. - Москва: Физкультура и спорт, 2008. - 405 с. – Текст: непосредственный.

10. Лаптев, А.П. Критерии эффективности тренировочной деятельности боксеров / А.П. Лаптев. - Москва: Физкультура и спорт, 2006. - 128 с.
 11. Маркиянов, О.А. Обучение сложным приемам в борьбе самбо: методические указания к практическим занятиям/ О.А. Маркиянов, А.Н. Урмаев, Н.А. Алешев. - Чебоксары: ЧГУ, 2001. – 167 с. – Текст: непосредственный.
 12. Музруков, Г.Н. Основы ушу / Г.Н. Музруков. – М.: ОАО «Издательский Дом «Городец»», 2006. - 576 с. – Текст: непосредственный.
 13. Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие / В.Г. Никитушкин. – Москва, 2009. – 112 с. – Текст: непосредственный.
 14. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – Москва: ООО «Издательство АСТ», 2011. – 864 с. – Текст: непосредственный.
 15. Пасмуров, Г.И. Техника борьбы самбо на этапе начальной подготовки: учебно-методическое пособие / Г. И. Пасмуров, Е. В. Фазлеева, Ф. Х. Чемоданова. – Казань: КФУ, 2015. – 60 с.
 16. Подрезов, Н.А. Азбука бокса / Под ред. А.И. Киселева. — Москва: Издательство МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2007. – 136 с. – Текст: непосредственный.
 17. Табаков, С.Е. Самбо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Конаков. – Москва: Советский спорт, 2005. – 240 с.
 18. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки / Г.С. Туманян. – Москва: Советский спорт, 2000. – 384 с.
 19. Филин, В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – Москва: Физкультура и спорт, 2006. - 120 с. – Текст: непосредственный.
 20. Харлампиев, А.А. Система САМБО / А.А. Харлампиев. - Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 528 с.
 21. Чумаков, Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков. - Москва: Гранд-Фаир, 2005. – 448 с.
- Перечень Интернет-ресурсов*
1. Википедия Бокс: офиц. сайт. - Москва – URL: <http://ru.wikipedia.org/wiki/Бокс> (дата обращения 25.08.2021). – Текст: электронный.
 2. Википедия Самбо: офиц. сайт. - Москва – URL - <https://ru.wikipedia.org/wiki/Самбо> (дата обращения 25.08.2021). – Текст: электронный.
 3. Всероссийская федерация самбо: офиц. сайт. - Москва – URL – <http://sambo.ru> (дата обращения 25.08.2021). – Текст: электронный.
 4. Министерство спорта Российской Федерации: офиц. сайт. – Москва. – URL: <http://www.minsport.gov.ru> (дата обращения 25.08.2021). – Текст: электронный.
 5. Олимпийский Комитет России: офиц. сайт. – Москва. – URL: <http://olympic.ru> (дата обращения 25.08.2021). – Текст: электронный.
 6. Федерация бокса России: офиц. сайт. – Москва – URL: <http://www.boxing-fbr.ru> (дата обращения 25.08.2021). – Текст: электронный.