

**Федерация ушу РТ**

**Образовательная программа по УШУ  
для начальных классов**

Составитель: Белоруков В. П.

## Планирование учебного материала

Учебный материал		№ урока																																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
основы знаний	Теоретическая подготовка																																		
	ОФП																																		
	СФП																																		
	СТП																																		
основные виды позиций	бинбу, гунбу	о	р	з	с								с	с																					
	мабу, пубу		о	р	з	с								с	с																				
	суйбу			о	р	з	с									с	с																		
	себу, цзопаньбу				о	р	з	с											с	с															
	диньбу баньмабу					о	р	з	с																										
	дулибу						о	р	з	с																									
основные виды перемеще	цзибу, синбу							о	р	з	с																								
	юэбу								о	р	з	с																							
	табу									о	р	з	с																						
	цзунбу										о	р	з	с																					
основные виды движений ног	удары с распрямлением ноги в колене														о	р	з	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с		
	удары (махи) прямой ногой															о	р	з	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с		
техника движений руками	удары кулаком														о	р	з	с																	
	удары ладонью и пальцами															о	р	з	с																
	удары локтем, блоки, захваты																о	р	з	с															
таолу	32 формы чанцуань		о	р	з	с	с	с	с	с	с	с	с	с																с	с	с	с	с	

### Планирование учебного материала по СФП

Упражнения	№ Урока	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34					
	Мячики	+	+	+	+				+			+			+			+			+	+			+			+				+			+					
	Мячики 2					+		+			+	+			+			+			+				+	+				+		+	+			+				
	Тюлень	+			+				+			+			+			+			+					+			+					+						
	Червячек 1			+			+				+			+			+			+				+			+			+	+				+					
	Червячек 2					+	+			+			+			+			+			+	+			+			+					+			+			
	Собачка				+			+			+			+			+			+			+			+			+		+	+				+				
	Крокодильчик	+		+					+			+			+			+			+					+			+						+			+		
	Каракатица 1					+	+			+			+		+			+			+			+	+		+		+						+			+		
	Каракатица 2				+		+			+			+		+	+		+			+			+		+		+	+		+	+				+	+		+	+
	Гусиный шаг		+	+				+			+			+			+			+			+			+			+					+			+			
	Бревно				+			+			+		+				+			+			+		+		+			+					+			+		
	Лодочка					+			+		+			+			+			+					+			+			+				+			+		
	Подвижные игры		+	+		+			+			+			+		+			+			+	+		+			+		+				+	+		+		+
	Бег на перегонки		+		+			+		+			+			+			+			+		+			+			+					+			+		
Упражнения	№ Урока	35	36	37	38	39	40	41	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66					
	Мячики	+			+			+	+			+			+			+			+			+		+		+			+				+					
	Мячики 2	+			+			+			+	+			+			+	+			+		+		+	+		+			+				+				
	Тюлень		+			+					+			+			+			+				+		+			+					+		+		+		
	Червячек 1			+			+			+			+		+		+	+			+		+	+		+		+		+				+		+		+	+	
	Червячек 2		+			+			+	+			+			+			+			+		+		+		+		+				+		+		+		
	Собачка			+			+			+			+			+	+			+		+		+		+		+		+				+		+		+	+	
	Крокодильчик		+			+				+			+			+			+			+			+		+		+				+		+		+		+	
	Каракатица 1	+			+			+		+			+		+			+			+		+	+		+		+		+				+		+			+	
	Каракатица 2	+		+			+		+		+			+	+		+	+			+	+	+		+		+		+		+	+			+	+		+		+
	Гусиный шаг		+			+			+			+			+			+			+			+		+			+					+		+		+		+
	Бревно		+				+			+		+			+			+			+			+		+		+		+				+		+		+		+
	Лодочка				+				+			+			+			+			+			+		+		+		+				+		+		+		+
	Подвижные игры	+		+			+		+			+			+		+			+			+		+		+		+		+				+	+		+		+
	Бег на перегонки			+			+			+			+			+			+			+		+		+		+		+					+		+		+	+



## Планирование учебного материала

1 час в неделю

№ урока	ТЕМА	ЧИСЛО
1-2	Основы знаний	
3	Контрольный урок	
4-8	Основные виды позиций	
9	Контрольный урок	
10-12	Основные виды перемещений	
13	Контрольный урок	
14-27	Основные виды движений ног	
28	Контрольный урок	
14-18	Основные виды движений рук	
19	Контрольный урок	
2-13, 28-31	Комплекс таолу 32 формы	
32	Контрольный урок	

Тематическое планирование

№	Тема	Кол- во
---	------	---------

		часов
1.	<p>Теоретическая подготовка включает уяснение учащимися следующих понятий:</p> <p>а) Спортивная этика и основы этики ушу (понятие «Удэ», его применение в повседневной жизни);</p> <p>б) Правила поведения в спортивном зале;</p> <p>в) Спортивная форма и правила её ношения;</p> <p>г) Правила личной гигиены.</p>	7
2.	<p>Общая физическая подготовка включает:</p> <p>Основную общефизическую подготовку:</p> <p>разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, многоскоки), подтягивания, отжимания в упоре, упражнения на равновесие (пинхэн).</p> <p>Упражнения на развитие силовых способностей:</p> <p>упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощения (подтягивания, отжимания и т.п.);</p> <p>упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощением (гантели, набивные мячи);</p> <p>Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:</p> <p>упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки;</p> <p>Упражнения для развития гибкости (жоугун) повышенной сложности (боковая и передняя затыжка (чаотяньдэн) и т.д.</p> <p>Данный раздел является наиболее важным в структуре первого этапа обучения, поскольку ушу основано на широкоамплитудных движениях, предполагающих активную нагрузку на позвоночник, тазобедренный и плечевой суставы, мышцы передней и задней поверхности бедра, голеностоп.</p>	90
3.	<p>Упражнения на развитие ловкости.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми</p>	35
4.	<p>Техническая подготовка включает в себя изучение базовой техники ушу:</p> <p>1. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Пинчуньцюань (прямой удар кулаком);</li> <li>- Пинлинцюань (прямой удар прямым кулаком);</li> <li>- Туйчжан (прямой удар ладонью);</li> <li>- Пицюань (рубящий удар основанием кулака);</li> <li>- Цзацюань (удар тыльной частью кулака сверху вниз);</li> </ul> <p>2. Основные виды позиций (цзибэнь бусин):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Мабу (П-образная позиция);</li> <li>- Баньмабу (полу-П-образная позиция);</li> <li>- Гунбу (позиция выпада);</li> <li>- Сюйбу (позиция «пустого шага»);</li> <li>- Пубу (нижняя позиция);</li> <li>- Бинбу (позиция «Стопы вместе»).</li> </ul> <p>5. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Чжэньтитуй (мах прямой ногой вперед);</li> <li>- Сетитуй (мах прямой ногой вперед к противоположному плечу);</li> <li>- Цэтитуй (мах прямой ногой вбок);</li> <li>- Хоуляотуй (мах прямой ногой назад);</li> <li>- Даньтуй (подхлест ногой вперед).</li> </ul> <p>6. Изучение комплексов чанцюань начального уровня (16 форм чанцюань, 20 форм чанцюань и 16 форм гуньшу) для выступлений на</p>	84

	соревнованиях различного ранга.	
--	---------------------------------	--

Всего: 216 часа.

**Пояснительная записка.**

Данный курс обеспечивает систематическое изучение базовой техники и комплексов ушу и рассчитан на два года.

В основу курса положена «Единая Всероссийская учебная программа по ушу» для ДЮСШ, ДЮСШОР и ДЮКФП.

В рамках воспитательной программы школы курс по ушу ставит перед собой следующие цели.

На основе использования всего многообразия техники ушу в сочетании с другими методами физвоспитания реализовать возможности к самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям на этапах подготовки: начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном (УТ), спортивного совершенствования (СС), высшего спортивного мастерства (ВСМ).

При реализации данной цели учитываются индивидуальные особенности каждого занимающегося.

В учебную группу принимаются дети, занимающиеся дополнительно, от 7 до 8 лет. Количество детей в группе должно быть 15 человек из расчёта 4 часа в неделю.

Основные формы, используемые в данном курсе: практические занятия, семинары, дискуссии, лекции, соревнования.

#### **Основные задачи:**

##### **1. Этап начальной подготовки:**

- привлечение максимально возможного числа занимающихся к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;
- утверждение здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

##### **2. Учебно-тренировочный этап:**

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы по ушу;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

##### **3. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства:**

- привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России по всем видам ушу;
- выступление сильнейших спортсменов по ушу на крупнейших соревнованиях международного уровня, мероприятиях спортивной направленности.

К концу второго года обучения ожидается, что дети приобретут необходимые знания, умения и навыки по следующим разделам программы:

- научатся основным положениям кисти;
- изучат основные движения руками (цзибэнь шоуфа);
- овладеют основными видами позиций (цзибэнь бусин);
- приобретут необходимые навыки в разделе программы: основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа).

Предполагается полностью изучить комплексы формальных упражнений (таолу): 16 форм стиля чанчюань, 20 форм стиля чанцюань, 16 форм гуньшу с отбором наиболее перспективных спортсменов и выступлением их на соревнованиях различного ранга.

## Тематическое планирование

№	Тема	Кол- во часов
1.	<p>Теоретическая подготовка:</p> <p>а) Спортивная этика и основы этики ушу (понятие «Удэ», его применение в повседневной жизни);</p> <p>б) Изучение терминологии ушу;</p> <p>в) Универсальные принципы движения в ушу;</p> <p>г) Техника безопасности при проведении тренировок.</p>	4
2.	<p>Общая физическая подготовка включает:</p> <p>Основную общефизическую подготовку:</p> <p>разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, многоскоки), подтягивания, отжимания в упоре, упражнения на равновесие (пинхэн).</p> <p>Упражнения на развитие силовых способностей:</p> <p>упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощения (удерживания ног (кунтуй), повторы в разных режимах, с разной скоростью, в разной последовательности);</p> <p>упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощением (гантели, набивные мячи, отягощение на ноги).</p> <p>Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:</p> <p>Бег со сменой ритма, бег с выпрыгиванием вверх, прыжки в длину ковра, упражнения со скакалкой;</p> <p>Упражнения для развития гибкости (жоугун) повышенной сложности (передняя и боковая затяжки (чаотьяндэн), прижки в шпагат и т.д.</p> <p>Акробатические упражнения:</p> <p>Кувьрки вперёд и назад, колесо.</p>	90
3.	<p>Упражнения на развитие ловкости.</p> <p>Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми</p>	25
4.	<p>Техническая подготовка включает в себя закрепление навыков первого уровня и продолжение изучения базовой техники ушу:</p> <p>1. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Лигэ, Вайгэ (блокирующие движения предплечьем ввытьрь и наружу);</li> <li>- Шанцзя (блокирующее движение предплечьем вверх);</li> <li>- Тяочжан, лянчжан (фиксация ладони в запястье прямо и над головой);</li> <li>- Ляочжан (удар основанием ладони по дуге снизу вверх);</li> <li>- Каньчжан (рыбьящий удар ладонью по горизонтали);</li> <li>- Лоушоу (захват снаружи внутрь);</li> <li>- Гуаньцюань (боковой удар внутрь);</li> <li>- Бяньцюань (хлесткий удар наружу);</li> <li>- Чаоцюань (удар полусогнутой рукой снизу вверх);</li> <li>- Цзайцюань (удар кулаком сверху вниз);</li> <li>- Чуаньчжан (удар пальцами вперёд);</li> <li>- Динчжоу, Паньчжоу (удары локтем).</li> </ul> <p>2. Основные виды позиций (цзибэнь бусин):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дулибу;</li> <li>- Цзопаньбу;</li> <li>- Хэнданбу;</li> <li>- Себу;</li> </ul>	97

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Гаосюйбу.</li> </ul> <p>3. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Табу (шаг с подбивом);</li> <li>- Цзибу (шаг с хлопком);</li> <li>- Цзунбу (шаг-полёт);</li> <li>- Юэбу (шаг-прыжок);</li> <li>- Синбу (скользящий шаг).</li> </ul> <p>4. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Удары ногами первого уровня (в виде разминки);</li> <li>- Вайбайтуй;</li> <li>- Лихэтуй;</li> <li>- Даотитуй;</li> <li>- Дэнтуй;</li> <li>- Цэчуайтуй;</li> <li>- Чжэньтуй;</li> <li>- Хоудентуй;</li> <li>- Фуди хоусаотуй;</li> <li>- Чжишень цяньсаотуй;</li> <li>- Удары с хлопками (цзисян дунцзо).</li> </ul> <p>5. Техника движений в прыжках (тяюэ дунцзо):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тэнкунфэйцзяо;</li> <li>- Тэнкуншуанфэйцзяо;</li> <li>- Тэнкунбайляньцзяо;</li> <li>- Тэнкунсюанфэнцзяо;</li> <li>- Сюаньцзы;</li> <li>- Цэжуньфань.</li> </ul> <p>6. Изучение комплексов чанцюань среднего уровня (32 формы чанцюань и 32 формы гуньшу) для выступлений на соревнованиях различного ранга.</p>	
---	--

Всего: 216 часов.

## 1 год обучения

### этап начала специализации

Процентное соотношение тренировочного времени для разностороннего развития и специализированного тренинга

70 – 50 % (разностороннее развитие)

30 – 50 % (специализированное развитие)

## 117 тренировочных занятий

**Продолжительность тренировки не более одного часа 3 раза в неделю**

### *Программа обучения*

#### **1. Техника движений в прыжках (тяоюэ дунцзо):**

- Тэнкунфэйцзяо – удар в прыжке выпрямленной ногой;
- Тэкуншуанфэйцзяо – двойной удар в прыжке выпрямленными ногами;
- Тэнкунбайляньцзяо – удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу;
- Тэнкунсюаньфэнцзяо – прыжок с поворотом на 36- градусов и ударом по стопе снаружи внутрь;

#### **2. Равновесия (пинхэн):**

- Яньши пинхэн – равновесие «ласточка»;
- Тиси пинхэн – равновесие с поднятым коленом;
- Паньтуй пинхэн – равновесие с согнутой опорной ногой.

#### **3. Положения кисти (шоусин):**

- Хучжао – «когти тигра»;
- Инчжуа – «когти орла»;
- Лунчжао – «когти дракона»;
- Даньчжуоюань – кулак «одиночная жемчужина»;

#### **4. Движения руками (шоуфа):**

- Лигэ – блокирующее движение предплечьем внутрь;
- Вайгэ – блокирующее движение предплечьем наружу;
- Шанцзя – блокирующее движение предплечьем вверх;
- Тяовань – фиксация ладони в запястье;
- Лянчжан – фиксация ладони в запястье над головой (букв.»сверкающая ладонь»);
- Ляочжан – удар ладонью снизу вверх по дуге;
- Каньчжан – удар ребром ладони в горизонтальной плоскости;

#### **5. Позииции (бусин):**

- Дулибу – позиция на одной ноге;
- Цзопаньбу – скрученная позиция сидя;
- Хэнданбу – поперечная позиция гунбу;
- Себу – скрученная позиция;
- Гаосюйбу – высокая позиция «пустой шаг».

#### **6. Перемещения (буфа):**

- Табу – «шаг с подбивом»;
- Цзибу – «шаг с хлопком»;
- Цзунбу – «шаг-полет»;
- Юэбу – «шаг-прыжок»;
- Синбу – «скользящий шаг».

**7. Движения ногами (туйфа):**

- Вайбайтуй – удар выпрямленной ногой изнутри наружу;
- Лихэтуй – удар выпрямленной ногой снаружи внутрь;
- Даотитуй – удар ногой прогнувшись;
- Дэнтуй – прямой удар пяткой ноги;

**8. Удары с хлопками (цзисян дунцзо):**

- Даньпайцзяо – одиночный удар с хлопком по подъему стопы;
- Лихэпайцзяо – удар снаружи внутрь с хлопком по стопе;
- Вайбайпайцзяо – удар с хлопком изнутри наружу;

**9. Изучение комплексов:**

- 20 форм чанцюань первого технического уровня (и дуань цзишучанцюань);
- 20 форм чанцюань второго технического уровня (эр дуань цзину чанцюань);
- 20 форм чанцюань третьего технического уровня (саньдуань цзишу чанцюань).

## Тематическое планирование

№	Тема	Кол- во часов
1.	<p>Теоретическая подготовка включает уяснение учащимся следующих понятий:</p> <p>а) Спортивная этика и основы этики Китайской гимнастики (понятие “Удэ”, его применение в повседневной жизни).</p> <p>б) Правила поведения в спортивном зале.</p> <p>в) Спортивная форма и правила ее ношения.</p> <p>г) Правила личной гигиены.</p>	4
2.	<p>Общая физическая подготовка включает:</p> <p>Основную общефизическую подготовку.</p> <p>Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, много скоки), отжимания с колен, упражнения на равновесие (пинхэн).</p> <p>Упражнения на развитие силовых способностей.</p> <p>Упражнения на укрепление различных групп мышц без отягощений (отжимания и т.п.).</p> <p>Упражнения на укрепление различных групп мышц с отягощениями (гантели, набивные мячи).</p> <p>Упражнения на развитие скоростно – силовых способностей.</p> <p>Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки.</p> <p>Упражнения на развитие гибкости (жоугун).</p> <p>Данный раздел является наиболее важным в структуре первого этапа обучения китайской гимнастики, поскольку эта разновидность гимнастики основана на широко амплитудных движениях, предполагающих активное развитие мышц спины, тазобедренного и плечевого суставов, мышцы передней и задней поверхности бедра, голеностопного сустава.</p>	40
3.	<p>Упражнения на развитие ловкости.</p> <p>Обще развивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми.</p>	28
4.	<p>Техническая подготовка включает в себя изучение базовой техники китайской гимнастики:</p> <p>1. Основные положения кисти (цзибень шоузин):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Хучжао – «когти тигра»;</li> <li>- Инчжуа – «когти орла»;</li> <li>- Лунчжао – «когти дракона»;</li> <li>- Даньчжуцюань – кулак «одинокая жемчужина»:</li> </ul> <p>2. Основные виды движений руками (цзибень шоуфа):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Лигэ – блокирующее движение предплечьем внутрь;</li> <li>- Вайгэ – блокирующее движение предплечьем наружу;</li> <li>- Шанцзя – блокирующее движение предплечьем вверх;</li> <li>- Тяовань – фиксация ладони в запястье;</li> <li>- Лянчжан – фиксация ладони в запястье над голо (букв.»сверкающая ладонь»);</li> <li>- Ляочжан – удар ладонью снизу вверх по дуге;</li> <li>- Каньчжан – удар ребром ладони в горизонтальной плоскости;</li> </ul> <p>3. Основные виды позиций (цзибень бусин):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дулибу – позиция на одной ноге;</li> <li>- Цзопаньбу – скрученная позиция сидя;</li> <li>- Хэнданбу – поперечная позиция гунбу;</li> </ul>	45

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Себу – скрученная позиция;</li> <li>- Гаосюйбу – высокая позиция «пустой шаг».</li> </ul> <p>4. Основные виды перемещений (цзибень буфа):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Табу – «шаг с подбивом»;</li> <li>- Цзибу – «шаг с хлопком»;</li> <li>- Цзунбу – «шаг-полет»;</li> <li>- Юэбу – «шаг-прыжок»;</li> <li>- Синбу – «скользящий шаг».</li> </ul> <p>5. Основные виды движений ногами (цзибень туйфа):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вайбайтуй – удар выпрямленной ногой изнутри наружу;</li> <li>- Лихэтуй – удар выпрямленной ногой снаружи внутрь;</li> <li>- Даотитуй – удар ногой прогнувшись;</li> <li>- Дэнтуй – прямой удар пяткой ноги;</li> </ul> <p>6. Равновесия (пинхэн):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Яньши пинхэн – равновесие «ласточка»;</li> <li>- Тиси пинхэн – равновесие с поднятым коленом;</li> <li>- Паньтуй пинхэн – равновесие с согнутой опорной ногой.</li> </ul> <p>7. Техника движений в прыжках (тяоюэ дунцзо):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Тэнкунфэйцзяо – удар в прыжке выпрямленной ногой;</li> <li>- Тэкуншуанфэйцзяо – двойной удар в прыжке выпрямленными ногами;</li> <li>- Тэнкунбайляньцзяо – удар выпрямленной ногой в прыжке изнутри наружу;</li> <li>- Тэнкунсюаньфэнцзяо – прыжок с поворотом на 36- градусов и удар по стопе снаружи внутрь;</li> </ul> <p>8. Удары с хлопками (цзисян дунцзо):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Даньпайцзяо – одиночный удар с хлопком по подъему стопы;</li> <li>- Лихэпайцзяо – удар снаружи внутрь с хлопком по стопе;</li> <li>- Вайбайпайцзяо – удар с хлопком изнутри наружу;</li> </ul> <p>9. Изучение комплексов чанцюань начального уровня 20 форм чанцюань (эрши чанцюань).</p>	
---	--

Всего: 117.