

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 683 Приморского района Санкт-Петербурга**

Рекомендована к использованию
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 683
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026 № 4

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 476 от 31.08.26г.
И.о. директора ГБОУ школы № 683
Приморского района Санкт-Петербурга
_____/Д.А.Денисков/



Подписан цифровой подписью:
Денисков Дмитрий Александрович
Основание: Я подтверждаю этот
документ своей удостоверяющей
подписью
Дата: 2026.08.31 16:37:34+03'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Школа ушу "Панда"»**

**Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 6–10 лет**

Разработчик:
Куракина Алёна Александровна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026/2027 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа ушу "Панда"» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта, сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Актуальность программы

Ушу — современный вид спорта, развившейся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. В основе ушу лежат приёмы кулачного боя и фехтования, различные виды традиционной акробатики, дыхательные гимнастики и специальные психорегулирующие упражнения. Ушу является сложно-координационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося.

Занятия ушу способствуют гармоничному развитию ребёнка, формированию духовного и физического начал, оздоровлению, профилактике простудных, дыхательных и неврологических заболеваний, развитию творческого потенциала и лидерских качеств. Актуальность программы обусловлена возрастающим интересом детей и родителей к восточным единоборствам как средству физического и нравственного воспитания.

Адресат программы

Программа ориентирована на детей двух возрастных групп:

Группа 1 — дети 6–10 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница) по 1 академическому часу. Объём — 90 часов.

Группа 2 — дети 7–10 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю (понедельник, среда) по 1 академическому часу. Объём — 60 часов.

В группы принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. Численный состав группы — не менее 15 человек.

Уровень освоения

Общекультурный. Срок реализации — 1 год (с 01.10.2026 по 26.05.2027). Максимальный объём — до 144 часов в год. Программа нацелена на формирование и развитие творческих способностей детей, формирование общей культуры, удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья и организацию свободного времени.

Объём и срок освоения

Срок освоения: с 01.10.2026 г. по 26.05.2027 г. (30 учебных недель). Занятия не проводятся во время осенних, зимних и весенних каникул. Объём программы: группа 1 — 90 часов, группа 2 — 60 часов. Продолжительность одного занятия — 1 академический час (45 минут).

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является использование игровых заданий, что повышает мотивацию детей к занятиям и развивает их познавательную активность. Программа учитывает возрастные и психологические особенности детей, составлена по принципу регулярного повторения и закрепления полученных навыков, постоянного нарастания сложности материала. Используются принципы обучения: наглядности, доступности, индивидуального подхода. Из приёмов обучения применяются объяснение, демонстрация, повседневное наблюдение за работой учащегося.

Цель и задачи программы

Цель — формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств ушу, а также развитие физических качеств и творческого потенциала обучающихся.

Обучающие задачи:

- обучить технике базовых движений спортивного ушу (позиции, перемещения, удары руками и ногами);

- обучить акробатическим навыкам (кувырки, равновесия, прыжки);
- ознакомить с историей и культурой ушу, терминологией;
- сформировать знания о правилах техники безопасности на занятиях.

Развивающие задачи:

- развивать физические качества: силу, выносливость, ловкость, быстроту, гибкость;
- развивать координацию движений и чувство равновесия;
- развивать память, мышление, внимание, воображение;
- развивать коммуникативные способности и волевые качества.

Воспитательные задачи:

- формировать здоровый образ жизни;
- формировать культуру общения в коллективе;
- воспитывать настойчивость и выдержку;
- формировать положительную самооценку и уважительное отношение к сверстникам.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- проявление чувства гордости за свою Родину через достижения российских спортсменов;
- уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения;
- осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Метапредметные результаты:

- умение организовывать самостоятельные и коллективные занятия с элементами ушу;
- умение характеризовать упражнения общефизической и специальной направленности;
- умение соблюдать правила безопасного поведения во время занятий ушу;
- умение проводить наблюдения за своим физическим состоянием;
- умение анализировать выполнение технического действия, находить способы устранения ошибок.

Предметные результаты:

- знание правил техники безопасности на занятиях ушу;
- знание истории возникновения и традиций ушу;
- знание основных положений кисти (шоусин), движений руками (шоуфа), базовых позиций (мабу, гунбу, пубу, себу, суйбу, дулибу);
- знание базовых перемещений (буфа) и ударов ногами (туйфа);
- умение выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений;
- умение выполнять базовые элементы технических действий ушу;
- умение выполнять шпагаты и акробатические упражнения;
- умение выполнять контрольно-тестовые упражнения по физической подготовке.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации: программа реализуется по модульному принципу. Учитывает возрастные и психолого-физиологические особенности детей 6–10 лет.

Условия набора: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Условия формирования групп: одновозрастные и разновозрастные. Группа 1 (6–10 лет) — 3 занятия в неделю (пн, ср, пт). Группа 2 (7–10 лет) — 2 занятия в неделю (пн, ср). Численный состав — не менее 15 человек.

Формы организации деятельности: групповая, индивидуально-групповая, по звеньям.

Формы проведения занятий: практические занятия, беседа, открытые уроки, показательные выступления, соревнования, контрольное тестирование, игровое занятие.

Материально-техническое оснащение: спортивный зал, соответствующий требованиям СанПиН. Оборудование: ковёр для ушу (татами), настенное зеркало, гимнастические маты, скакалки, мячи. Спортивная форма: кимоно (или спортивный костюм), спортивная обувь с мягкой подошвой.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий квалификацию в области ушу и физической культуры.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Группа 1 (6–10 лет, 3 раза в неделю — 90 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. История ушу. Техника безопасности	4	3	1
2	Развитие гибкости (жоугун)	8	1	7
3	Общефизическая подготовка	12	1	11
4	Специальная физическая подготовка	12	1	11
5	Техническая подготовка (базовая техника ушу)	26	2	24
6	Акробатическая подготовка	10	1	9
7	Подвижные игры и эстафеты	6	0	6
8	Изучение комплекса (20 форм / 32 формы чанцюань)	8	1	7
9	Контрольные и итоговые занятия	3	0	3
10	Резервный час	1	0	1
	ИТОГО:	90	10	80

Формы контроля: наблюдение, показ изученного упражнения, показ изученной стойки, контрольное тестирование, итоговое занятие (показательное выступление).

Группа 2 (7–10 лет, 2 раза в неделю — 60 часов)

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. История ушу. Техника безопасности	3	2	1
2	Развитие гибкости (жоугун)	6	1	5
3	Общефизическая подготовка	10	1	9
4	Специальная физическая подготовка	8	1	7
5	Техническая подготовка (базовая техника ушу)	20	1	19
6	Акробатическая подготовка	6	0	6
7	Подвижные игры и эстафеты	4	0	4
8	Изучение комплекса (20 форм чанцюань)	2	1	1
9	Контрольные и итоговые занятия	1	0	1
	ИТОГО:	60	7	53

Формы контроля: наблюдение, показ изученного упражнения, показ изученной стойки, контрольное тестирование, итоговое занятие (показательное выступление).

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 474 от 31.08.2026
и. о. директора ГБОУ школы №683
Приморского района Санкт-Петербурга
_____/Д.А.Денисков/

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

*реализации дополнительной общеразвивающей программы «Школа ушу "Панда"» на
2026–2027 учебный год*

Педагог: Куракина А.А.

Группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Группа 1 (6–10 лет)	01.10.2026	26.05.2027	30	90	3 раза в неделю (пн, ср, пт) по 45 минут
Группа 2 (7–10 лет)	01.10.2026	26.05.2027	30	60	2 раза в неделю (пн, ср) по 45 минут

Занятия не проводятся во время каникул: осенних (02.11.2026–08.11.2026), зимних (24.12.2026–09.01.2027), весенних (22.03.2027–28.03.2027). Календарный учебный график составляется и утверждается ежегодно до начала занятий.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Группа 1 (6–10 лет, 90 часов, пн / ср / пт)

Задачи 1-го года обучения

Обучающие:

- познакомить с историей возникновения и развития ушу;
- обучить базовым позициям (мабу, гунбу, пубу, себу, суйбу, дулибу);
- обучить положениям кисти (шоусин) и движениям руками (шоуфа);
- обучить базовым перемещениям (буфа) и ударам ногами (туйфа);
- обучить элементам акробатики (кувырки, равновесия, прыжки);
- ознакомить с терминологией ушу.

Развивающие:

- развивать гибкость и подвижность в суставах (жоугун);
- развивать координацию, ловкость, чувство равновесия;
- развивать силу, выносливость, быстроту реакции;
- развивать память, внимание, воображение и волевые качества.

Воспитательные:

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать дисциплинированность, уважение к наставникам и сверстникам;
- формировать настойчивость, выдержку и положительную самооценку.

Содержание обучения

Тема 1. Вводное занятие. История ушу. Техника безопасности (4 ч)

Теория: История возникновения восточных единоборств. Отличительные особенности ушу. Стили и направления ушу. Техника безопасности на занятиях. Форма одежды. Гигиена занятий.

Практика: Тестирование общей и специальной физической подготовленности. Знакомство с базовыми стойками.

Тема 2. Развитие гибкости — жоугун (8 ч)

Теория: Роль гибкости в ушу. Разделы работы над гибкостью: цзяньбу жоугун (плечевой пояс), туйбу жоугун (тазобедренный), яобу жоугун (поясничный), сюнбэйжоугун (грудной).

Практика: Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на подвижность в плечевом, тазобедренном и лучезапястном суставах. Тренировка мышечно-связочного аппарата. Шпагаты.

Тема 3. Общефизическая подготовка (12 ч)

Теория: Значение общей физической подготовки для занятий ушу.

Практика: Циклические упражнения (бег, скакалка). Упражнения на развитие групп мышц (приседания, отжимания). Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости. Круговая тренировка.

Тема 4. Специальная физическая подготовка (12 ч)

Теория: Специфика специальной физической подготовки в ушу.

Практика: Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений ушу без отягощений (удержание ног — кунтуй, повторы в разных режимах). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Бег со сменой ритма, прыжки.

Тема 5. Техническая подготовка — базовая техника ушу (26 ч)

Теория: Положения кисти (шоусин). Движения руками (шоуфа). Позиции (бусин). Перемещения (буфа). Движения ногами. Удары с хлопками (цзисяндунцзо). Структура комплекса чанцюань.

Практика: Положения кисти: ладонь, кулак, крюк. Движения руками: прямые, круговые, восходящие, нисходящие. Позиции: мабу, гунбу, пубу, себу, суйбу, дулибу. Перемещения: шаг-подшаг, скользящий шаг, шаг с подбивом. Удары ногами: прямой, боковой. Махи: чжантитуй, вайбайтуй, лихэтуй. Изучение дорожек 32 формы чанцюань. Закрепление и соединение элементов.

Тема 6. Акробатическая подготовка (10 ч)

Теория: Простейшие элементы акробатики. Понятие ловкости.

Практика: Кувырок вперёд (цянбэй), кувырок назад (хоубэй), колесо (цэшоуфань), равновесия (пинхэн). Прыжок вверх с поворотом 180° и 360°. Упражнения на развитие ловкости.

Тема 7. Подвижные игры и эстафеты (6 ч)

Практика: Подвижные игры с элементами ушу. Эстафеты на скорость и координацию. Игры на развитие внимания и реакции. Восстановительные упражнения.

Тема 8. Изучение комплекса (8 ч)

Теория: Структура комплекса чанцюань. Назначение комплексов в тренировочном процессе.

Практика: Изучение комплекса 20 форм чанцюань (длинный кулак). Отработка соединений элементов. Закрепление последовательности движений. Показательное выполнение.

Тема 9. Контрольные и итоговые занятия (3 ч)

Практика: Контрольное тестирование по ОФП и СФП. Показательное выступление. Подведение итогов года.

Резервный час (1 ч) используется для проведения дополнительного или компенсационного занятия по усмотрению педагога.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Группа 2 (7–10 лет, 60 часов, пн / ср)

Задачи 1-го года обучения

Обучающие:

- познакомить с историей возникновения и развития ушу;
- обучить базовым позициям (мабу, гунбу, пубу, себу, суйбу, дулибу);
- обучить положениям кисти (шоусин) и движениям руками (шоуфа);
- обучить базовым перемещениям (буфа) и ударам ногами (туйфа);
- обучить элементам акробатики (кувырки, равновесия);
- ознакомить с терминологией ушу.

Развивающие:

- развивать гибкость и подвижность в суставах (жоугун);
- развивать координацию, ловкость, чувство равновесия;
- развивать силу, выносливость, быстроту реакции;
- развивать память, внимание, воображение и волевые качества.

Воспитательные:

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать дисциплинированность, уважение к наставникам и сверстникам;
- формировать настойчивость, выдержку и положительную самооценку.

Содержание обучения

Тема 1. Вводное занятие. История ушу. Техника безопасности (3 ч)

Теория: История возникновения восточных единоборств. Отличительные особенности ушу. Техника безопасности. Форма одежды. Гигиена занятий.

Практика: Тестирование общей физической подготовленности. Знакомство с базовыми стойками.

Тема 2. Развитие гибкости — жоугун (6 ч)

Теория: Роль гибкости в ушу. Принципы развития гибкости.

Практика: Комплекс упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на подвижность в плечевом, тазобедренном и лучезапястном суставах. Шпагаты.

Тема 3. Общефизическая подготовка (10 ч)

Теория: Значение общей физической подготовки для занятий ушу.

Практика: Циклические упражнения (бег, скакалка). Упражнения на развитие групп мышц. Упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости.

Тема 4. Специальная физическая подготовка (8 ч)

Теория: Специфика специальной физической подготовки в ушу.

Практика: Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при базовых движениях ушу. Упражнения на скоростно-силовые способности. Прыжки.

Тема 5. Техническая подготовка — базовая техника ушу (20 ч)

Теория: Положения кисти (шоусин). Позиции (бусин). Перемещения (буфа).

Практика: Положения кисти: ладонь, кулак, крюк. Движения руками: прямые, круговые. Позиции: мабу, гунбу, пубу, себу, суйбу, дулибу. Перемещения: шаг-подшаг, скользящий шаг. Удары ногами: прямой, боковой. Махи. Удары с хлопками.

Тема 6. Акробатическая подготовка (6 ч)

Практика: Кувырок вперёд (цянбэй), кувырок назад (хоубэй), равновесия (пинхэн). Упражнения на развитие ловкости.

Тема 7. Подвижные игры и эстафеты (4 ч)

Практика: Подвижные игры с элементами ушу. Эстафеты на скорость и координацию.
Восстановительные упражнения.

Тема 8. Изучение комплекса (2 ч)

Теория: Структура комплекса чанцюань.

Практика: Изучение комплекса 20 форм чанцюань (длинный кулак).

Тема 9. Контрольные и итоговые занятия (1 ч)

Практика: Контрольное тестирование. Показательное выступление.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Группа 1 (6–10 лет, пн / ср / пт)

№	Дата	Тема занятия	Содержание	Часы
1	02.10	Вводное занятие	История восточных единоборств. Отличительные особенности ушу. ТБ	1
2	05.10	Вводное занятие	Стили и направления ушу. Форма одежды. Положения кисти и кулака	1
3	07.10	Вводное занятие	Тестирование общей физической подготовленности	1
4	09.10	Вводное занятие	Тестирование специальной ФП. Разделы работы над гибкостью	1
5	12.10	Развитие гибкости (жоугун)	Цзяньбу жоугун — гибкость плечевого пояса	1
6	14.10	Развитие гибкости (жоугун)	Цзяньбу жоугун — продолжение. Подвижность плечевого сустава	1
7	16.10	Развитие гибкости (жоугун)	Туйбу жоугун — гибкость тазобедренного сустава	1
8	19.10	Развитие гибкости (жоугун)	Туйбу жоугун — продолжение. Шпагат продольный	1
9	21.10	Развитие гибкости (жоугун)	Яобу жоугун — гибкость поясничного отдела	1
10	23.10	Развитие гибкости (жоугун)	Сюнбэйжоугун — гибкость грудного отдела	1
11	26.10	Развитие гибкости (жоугун)	Комплекс на гибкость. Шпагат поперечный	1
12	28.10	Развитие гибкости (жоугун)	Закрепление и контроль гибкости	1
13	30.10	Общefизическая подготовка	Циклические упражнения. Бег. Разминка	1
14	09.11	Общefизическая	Упражнения со скакалкой	1

№	Дата	Тема занятия	Содержание	Часы
		подготовка		
15	11.11	Общefизическая подготовка	Упражнения на развитие мышц. Приседания	1
16	13.11	Общefизическая подготовка	Упражнения на развитие мышц. Отжимания	1
17	16.11	Общefизическая подготовка	Упражнения на развитие силы	1
18	18.11	Общefизическая подготовка	Упражнения на развитие выносливости	1
19	20.11	Общefизическая подготовка	Упражнения на развитие быстроты	1
20	23.11	Общefизическая подготовка	Упражнения на развитие ловкости	1
21	25.11	Общefизическая подготовка	Круговая тренировка	1
22	27.11	Общefизическая подготовка	Упражнения с отягощением. Эстафеты	1
23	30.11	Общefизическая подготовка	Бег с ускорениями. Прыжковые упражнения	1
24	02.12	Общefизическая подготовка	Контроль ОФП	1
25	04.12	Специальная физическая подготовка	Совершенствование техники. Упражнения на силу	1
26	07.12	Специальная физическая подготовка	Укрепление мышц без отягощений (кунтуй)	1
27	09.12	Специальная физическая подготовка	Повторы в разных режимах и скоростях	1
28	11.12	Специальная физическая подготовка	Упражнения с отягощениями на ноги	1
29	14.12	Специальная физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых способностей	1

№	Дата	Тема занятия	Содержание	Часы
30	16.12	Специальная физическая подготовка	Бег со сменой ритма, выпрыгивание вверх	1
31	18.12	Специальная физическая подготовка	Прыжки в длину	1
32	21.12	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития гибкости	1
33	23.12	Специальная физическая подготовка	Упражнения на ловкость	1
34	11.01	Специальная физическая подготовка	Подвижные игры на развитие СФП	1
35	13.01	Специальная физическая подготовка	Контроль СФП	1
36	15.01	Техническая подготовка	Положения кисти (шоусин): ладонь, кулак, крюк	1
37	18.01	Техническая подготовка	Движения руками (шоуфа): прямые удары	1
38	20.01	Техническая подготовка	Движения руками (шоуфа): круговые движения	1
39	22.01	Техническая подготовка	Движения руками: восходящие и нисходящие	1
40	25.01	Техническая подготовка	Позиция мабу (всадника)	1
41	27.01	Техническая подготовка	Позиция гунбу (лучника)	1
42	29.01	Техническая подготовка	Позиция пубу (слуг)	1
43	01.02	Техническая подготовка	Позиция себу (скрестная)	1
44	03.02	Техническая подготовка	Позиция суйбу (пустая)	1
45	05.02	Техническая подготовка	Позиция дулибу (на одной ноге)	1
46	08.02	Техническая подготовка	Перемещения (буфа): шаг-подшаг	1
47	10.02	Техническая подготовка	Перемещения: скользящий шаг	1
48	12.02	Техническая подготовка	Перемещения: шаг с подбивом, шаг-полёт	1
49	15.02	Техническая подготовка	Движения ногами: прямой удар	1
50	17.02	Техническая подготовка	Движения ногами: боковой удар	1

№	Дата	Тема занятия	Содержание	Часы
51	19.02	Техническая подготовка	Махи: чжантитуй (прямой мах)	1
52	22.02	Техническая подготовка	Махи: вайбайтуй (боковой мах)	1
53	24.02	Техническая подготовка	Махи: лихэтуй (внутренний мах)	1
54	26.02	Техническая подготовка	Удары с хлопками (цзисяндунцзо)	1
55	01.03	Техническая подготовка	Техника движений в прыжках	1
56	03.03	Техническая подготовка	1-я дорожка 32 формы чанцюань	1
57	05.03	Техническая подготовка	2-я дорожка 32 формы чанцюань	1
58	08.03	Техническая подготовка	3-я дорожка 32 формы чанцюань	1
59	10.03	Техническая подготовка	4-я дорожка 32 формы чанцюань	1
60	12.03	Техническая подготовка	Закрепление 32 формы чанцюань	1
61	15.03	Техническая подготовка	Соединение элементов в комбинации	1
62	17.03	Техническая подготовка	Контроль технической подготовленности	1
63	19.03	Акробатическая подготовка	Виды акробатических упражнений	1
64	29.03	Акробатическая подготовка	Кувырок вперёд (цяньбэй)	1
65	31.03	Акробатическая подготовка	Кувырок назад (хоубэй)	1
66	02.04	Акробатическая подготовка	Колесо (цэшоуфань)	1
67	05.04	Акробатическая подготовка	Равновесия (пинхэн)	1
68	07.04	Акробатическая подготовка	Прыжок с поворотом 180°	1
69	09.04	Акробатическая подготовка	Прыжок с поворотом 360°	1
70	12.04	Акробатическая подготовка	Акробатические элементы (Депугуньфань)	1
71	14.04	Акробатическая подготовка	Упражнения на развитие ловкости	1

№	Дата	Тема занятия	Содержание	Часы
72	16.04	Акробатическая подготовка	Контроль акробатической подготовки	1
73	19.04	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры с элементами ушу	1
74	21.04	Подвижные игры и эстафеты	Эстафеты на скорость	1
75	23.04	Подвижные игры и эстафеты	Эстафеты на координацию	1
76	26.04	Подвижные игры и эстафеты	Игры на внимание и реакцию	1
77	28.04	Подвижные игры и эстафеты	Соревновательные игры	1
78	30.04	Подвижные игры и эстафеты	Игровое занятие. Восстановительные упражнения	1
79	03.05	Изучение комплекса	Комплекс 20 форм чанцюань — изучение	1
80	05.05	Изучение комплекса	Комплекс 20 форм чанцюань — отработка	1
81	07.05	Изучение комплекса	Комплекс 20 форм чанцюань — закрепление	1
82	10.05	Изучение комплекса	Соединение элементов комплекса	1
83	12.05	Изучение комплекса	Отработка последовательности движений	1
84	14.05	Изучение комплекса	Закрепление комплекса 20 форм	1
85	17.05	Изучение комплекса	Контрольное выполнение комплекса	1
86	19.05	Изучение комплекса	Показательное выполнение комплекса	1
87	21.05	Контрольные и итоговые занятия	Контрольное тестирование по ОФП и СФП	1
88	24.05	Контрольные и итоговые занятия	Показательное выступление	1
89	26.05	Контрольные и итоговые занятия	Итоговое занятие. Подведение итогов года	1

Примечание: 90-й (резервный) час проводится по усмотрению педагога для дополнительного или компенсационного занятия.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Группа 2 (7–10 лет, пн / ср)

№	Дата	Тема занятия	Содержание	Часы
1	05.10	Вводное занятие	История ушу. Отличительные особенности. ТБ. Форма одежды	1
2	07.10	Вводное занятие	Стили и направления ушу. Положения кисти и кулака	1
3	12.10	Вводное занятие	Тестирование общей и специальной ФП	1
4	14.10	Развитие гибкости (жоугун)	Цзяньбу жоугун — гибкость плечевого пояса	1
5	19.10	Развитие гибкости (жоугун)	Туйбу жоугун — гибкость тазобедренного сустава	1
6	21.10	Развитие гибкости (жоугун)	Яобу жоугун — гибкость поясничного отдела	1
7	26.10	Развитие гибкости (жоугун)	Сюнбэйжоугун — гибкость грудного отдела	1
8	28.10	Развитие гибкости (жоугун)	Шпагаты. Комплекс на гибкость	1
9	09.11	Развитие гибкости (жоугун)	Закрепление и контроль гибкости	1
10	11.11	Общefизическая подготовка	Циклические упражнения. Бег. Разминка	1
11	16.11	Общefизическая подготовка	Упражнения со скакалкой	1

№	Дата	Тема занятия	Содержание	Часы
12	18.11	Общefизическая подготовка	Приседания. Отжимания	1
13	23.11	Общefизическая подготовка	Упражнения на развитие силы	1
14	25.11	Общefизическая подготовка	Упражнения на развитие выносливости	1
15	30.11	Общefизическая подготовка	Упражнения на развитие быстроты	1
16	02.12	Общefизическая подготовка	Упражнения на развитие ловкости	1
17	07.12	Общefизическая подготовка	Круговая тренировка	1
18	09.12	Общefизическая подготовка	Бег с ускорениями. Прыжковые упражнения	1
19	14.12	Общefизическая подготовка	Контроль ОФП	1
20	16.12	Специальная физическая подготовка	Укрепление мышц без отягощений (кунтуй)	1
21	21.12	Специальная физическая подготовка	Повторы в разных режимах и скоростях	1
22	23.12	Специальная физическая подготовка	Упражнения с отягощениями на ноги	1
23	11.01	Специальная физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых способностей	1

№	Дата	Тема занятия	Содержание	Часы
24	13.01	Специальная физическая подготовка	Бег со сменой ритма, прыжки	1
25	18.01	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития гибкости	1
26	20.01	Специальная физическая подготовка	Упражнения на ловкость	1
27	25.01	Специальная физическая подготовка	Контроль СФП	1
28	27.01	Техническая подготовка	Положения кисти (шоусин): ладонь, кулак, крюк	1
29	01.02	Техническая подготовка	Движения руками (шоуфа): прямые удары	1
30	03.02	Техническая подготовка	Движения руками: круговые движения	1
31	08.02	Техническая подготовка	Позиция мабу (всадника)	1
32	10.02	Техническая подготовка	Позиция гунбу (лучника)	1
33	15.02	Техническая подготовка	Позиция пубу (слуг)	1
34	17.02	Техническая подготовка	Позиция себу (скрестная)	1
35	22.02	Техническая подготовка	Позиция суйбу (пустая)	1
36	24.02	Техническая подготовка	Позиция дулибу (на одной ноге)	1
37	01.03	Техническая подготовка	Перемещения (буфа): шаг-подшаг	1
38	03.03	Техническая подготовка	Перемещения: скользящий шаг	1
39	08.03	Техническая подготовка	Движения ногами: прямой удар	1
40	10.03	Техническая подготовка	Движения ногами: боковой удар	1

№	Дата	Тема занятия	Содержание	Часы
41	15.03	Техническая подготовка	Махи: чжантитуй, вайбайтуй	1
42	17.03	Техническая подготовка	Махи: лихэтуй	1
43	29.03	Техническая подготовка	Удары с хлопками (цзисяндунцзо)	1
44	31.03	Техническая подготовка	Техника движений в прыжках	1
45	05.04	Техническая подготовка	Изучение 1-й дорожки 32 формы чанцюань	1
46	07.04	Техническая подготовка	Изучение 2-й дорожки 32 формы чанцюань	1
47	12.04	Техническая подготовка	Закрепление техники. Контроль	1
48	14.04	Акробатическая подготовка	Кувырок вперёд (цяньбэй)	1
49	19.04	Акробатическая подготовка	Кувырок назад (хоубэй)	1
50	21.04	Акробатическая подготовка	Равновесия (пинхэн)	1
51	26.04	Акробатическая подготовка	Колесо (цэшоуфань)	1
52	28.04	Акробатическая подготовка	Прыжки с поворотом 180°, 360°	1
53	03.05	Акробатическая подготовка	Упражнения на ловкость	1
54	05.05	Подвижные игры и эстафеты	Подвижные игры с элементами ушу	1
55	10.05	Подвижные игры и эстафеты	Эстафеты на скорость и координацию	1

№	Дата	Тема занятия	Содержание	Часы
56	12.05	Подвижные игры и эстафеты	Игры на внимание и реакцию	1
57	17.05	Подвижные игры и эстафеты	Восстановительные упражнения	1
58	19.05	Изучение комплекса	Комплекс 20 форм чанцюань — изучение	1
59	24.05	Изучение комплекса	Комплекс 20 форм чанцюань — отработка и закрепление	1
60	26.05	Контрольные и итоговые занятия	Итоговое занятие. Контрольное тестирование. Показательное выступление	1

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Используемые технологии и методы:

- технология группового обучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология развивающего обучения;
- коллективное взаимообучение;
- игровые технологии.

Средства обучения:

- визуальные: демонстрация упражнений педагогом, наглядные пособия;
- практические: тренировочные упражнения, комплексы движений, подвижные игры;
- verbalные: объяснение, беседа, инструктаж.

Методы тренировки:

- методы строго регламентированного упражнения;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- идеомоторный метод.

Основные принципы тренировки:

- принцип наглядности;
- принцип доступности;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип регулярности и систематичности;

- принцип постепенного нарастания нагрузки.

Оценочные материалы

Входной контроль (октябрь): тестирование общей и специальной физической подготовленности — бег 30 м, прыжок в длину с места, наклон вперёд, приседания за 30 с, отжимания.

Текущий контроль (в течение года): наблюдение, показ изученного упражнения, показ изученной стойки. Оценка освоения техники базовых движений, позиций, перемещений.

Промежуточная аттестация (январь): контрольное тестирование по физической подготовке и техническим элементам.

Итоговый контроль (май): показательное выступление (выполнение изученного комплекса чанцюань), контрольное тестирование по ОФП и СФП.

Критерии оценки физической подготовленности

Тест	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег 30 м (с)	до 6,0	6,1–7,0	более 7,0
Прыжок в длину с места (см)	140 и более	110–139	менее 110
Наклон вперёд (см)	10 и более	5–9	менее 5
Приседания за 30 с (раз)	25 и более	18–24	менее 18
Отжимания (раз)	15 и более	8–14	менее 8

Оценка технической подготовленности

Оценка производится по следующим критериям:

- точность выполнения базовых позиций (мабу, гунбу, пубу, себу, суйбу, дулибу);
- правильность положений кисти и движений руками;
- координация и плавность перемещений;

- выполнение комплекса 20 форм чанцюань без ошибок в последовательности;
- выполнение шпагатов и акробатических элементов.

Формы фиксации результатов

- журнал учёта посещаемости и успеваемости;
- карта физической подготовленности обучающегося;
- протоколы контрольного тестирования;
- видеозапись показательных выступлений.

Список литературы для педагога

1. Малявин В. В. Китайское ушу: история и философия. — М.: Фаир-Пресс, 2019.
2. Спортивное ушу: учебно-методическое пособие / под ред. В. В. Кузьмина. — М.: Физкультура и спорт, 2020.
3. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу» (утв. приказом Минспорта России от 07.08.2026 № 703).
4. Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р (ред. от 12.03.2025) «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ...».

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Гуй Хуэй. Ушу для начинающих. — М.: Фаир-Пресс, 2018.
2. Сяо Вэй. Основы ушу. Базовая техника. — СПб.: Полярис, 2019.
3. Бишуй. Ушу для детей. Первые шаги. — М.: Феникс, 2021.