

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАНА»
Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга

_____ Д.В.Кузьмина
31.08.2026 г.

«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»
Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2026 г. № 31)

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом ГБОУ школы 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 г. № 284-Д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008BEA35369CD8BEB484E17FA91B4973E4
Владелец: Замина Елена Ивановна
Действителен: с 28.05.2026 до 21.08.2027

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«КИТАЙСКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА УШУ»

Возраст учащихся от 7 до 14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Абрашкин Дмитрий Александрович
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «**Китайская оздоровительная гимнастика УШУ**» разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровней в сфере образования, а также локальными актами ГБОУ «Школа № 578» Приморского района Санкт-Петербурга.

Основные характеристики программы.

Направленность ДОП: физкультурно-спортивная

Адресат программы:

На обучение принимаются учащиеся 7-14 лет, родители (законные представители) которых подали заявление о предоставлении платной образовательной услуги и заключили Договор об образовании на обучение по дополнительной общеразвивающей программе «**Китайская оздоровительная гимнастика УШУ**» и получившие допуск к занятиям от врача.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 62 часов.

Количество лет, необходимых для освоения программы: 1 год.

Актуальность

Актуальность программы состоит в том, что она отвечает потребностям детей младшего школьного возраста и их родителей, т.к. программа ориентирована на повышение жизнеспособности и сопротивляемости детского организма неблагоприятным факторам внешней среды, укреплению костной и мышечной систем, а также суставно-связочного аппарата.

Новизна программы заключается в том, что в процессе ее реализации используются видеоматериалы с соревнований по **Китайской оздоровительной гимнастики УШУ**, что улучшает восприятие изучаемого материала. Кроме того, основная часть занятия проходит под ритмичную музыку, а заключительная под расслабляющую, что создает благоприятный эмоциональный настрой, повышает мотивацию к занятиям, улучшая тем самым результаты тренировок.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и срок реализации программы

Год обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю
1	62	2

Цель и задачи программы:

Цель: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий «Китайской оздоровительной гимнастики УШУ».

Задачи:

Обучающие:

- формировать систему знаний, правил, умений и навыков по основам Китайской оздоровительной гимнастики УШУ;
- обучать технике выполнения физических упражнений из различных видов спорта (футбол, гимнастика, легкая атлетика);
- обучать правильному дыханию во время выполнения упражнений.
- дать представления о значении физических нагрузок на организм;

- обучать методикам подбора и проведения разминки.

Развивающие:

- развивать эмоциональные качества обучающихся;
- развивать скоростные, силовые и координационные способности;
- развивать внимательность и наблюдательность, зрительную и кинематическую память;
- совершенствовать общую и специальную физическую подготовку;
- повышать функциональные возможности организма воспитанников: укрепление здоровья, закаливание.
- развивать двигательные способности (сила, быстрота, ловкость, выносливость).

Воспитательные:

- воспитывать чувство товарищества и личной ответственности;
- воспитание привычки к систематическим, самостоятельным занятиям спортом;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (патриотизм, доброжелательность, уважительность, отзывчивость и др.);
- формировать основы социально ценных личностных и нравственных качеств: усердия, организованности, инициативности.
- воспитывать добросовестное отношение к своим обязанностям.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- владение системой знаний, правил, умений и навыков по основам УШУ;
- владение техникой выполнения физических упражнений из различных видов спорта (футбол, гимнастика, легкая атлетика);
- владение техникой правильного дыхания во время выполнения упражнений.
- понимание значения физических нагрузок на организм;
- владение методиками подбора и проведения разминки.

Развивающие:

- развитие скоростных, силовых и координационных способностей;
- развитие внимательности и наблюдательности, зрительной и кинематической памяти;
- развитие общей и специальной физической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма воспитанников: укрепление здоровья, закаливание.
- развитие двигательных способностей (сила, быстрота, ловкость, выносливость).

Воспитательные:

- воспитание чувства товарищества и личной ответственности;
- воспитание привычки к систематическим, самостоятельным занятиям спортом;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим (патриотизм, доброжелательность, уважительность, отзывчивость и др.);
- формирование основ социально ценных личностных и нравственных качеств: усердия, организованности, инициативности.
- воспитание добросовестного отношения к своим обязанностям.

Условия реализации программы

Язык реализации: русский.

Форма обучения: занятия проводятся в очной форме.

Условия набора в коллектив

На обучение принимаются учащиеся 7-14 лет, родители (законные представители) которых подали заявление о предоставлении платной образовательной услуги и заключили Договор об образовании на обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Китайская оздоровительная гимнастика УШУ» и получившие допуск к занятиям от врача.

Рекомендуемая наполняемость группы на 1 году обучения – не менее 15 человек.

Формы проведения занятий по программе: тренировки, беседы, просмотр записей соревнований, психологические тренинги, соревнования, спортивные игры и др.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (тренировка);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).
- **Особенности организации образовательного процесса:**
Проведение открытых занятий для родителей, участие в школьных и городских спортивных фестивалях, организация внутриклубных аттестаций (демонстрация навыков).

Материально-техническое оснащение программы

Занятия по УШУ проводятся в спортивном зале.

При этом необходимо иметь следующее оборудование:

- скакалки, мячи, гимнастические палки, лапы;
- наглядные пособия;
- записи соревнований и аппаратуру для их просмотра.

Учебный план

№ №	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Основы знаний. Правила по технике безопасности на учебных занятиях	2	0	2	Опрос, самоконтроль
2	Легкая атлетика	2	2	4	Беседа, наблюдение, выполнение практических заданий
3	Общефизические упражнения	2	12	14	Беседа, наблюдение, выполнение практических заданий
4	Подвижные игры	2	10	12	Беседа, наблюдение, выполнение практических заданий
5	Гимнастика дыхательная	2	10	12	Беседа, наблюдение, выполнение практических заданий

6	Искусство движения в УШУ	2	10	12	Беседа, наблюдение, выполнение практических заданий
7	Мероприятия диагностического характера	2	2	4	Опрос, тестирование, наблюдение, самоанализ
8	Итоговое занятие	0	2	2	Подведение итогов, самоанализ
Итого		14	48	62	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом ГБОУ школы 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 г. № 284 -Д

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Китайская оздоровительная гимнастика УШУ»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2026	25.05.2027	32	62	2 раза в неделю по 1 часу

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАНА»
Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга

Д.В.Кузьмина

31.08.2026 г.

«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»
Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 31.08.2026 г. № 13)

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом ГБОУ школы 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 г. № 284-Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«КИТАЙСКАЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА УШУ»

Возраст учащихся от 7 до 14 лет

Срок реализации программы: 1год

Разработчик программы:
Абрашкин Дмитрий Александрович
Педагог дополнительного образования

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Китайской оздоровительной гимнастики УШУ» физкультурно-спортивной направленности.

Возраст учащихся: 7-14 лет

Цель: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий «Китайской оздоровительной гимнастики УШУ».

Задачи:

Обучающие:

- формировать систему знаний, правил, умений и навыков по основам Китайской оздоровительной гимнастики УШУ;
- обучать технике выполнения физических упражнений из различных видов спорта (футбол, гимнастика, легкая атлетика);
- обучать правильному дыханию во время выполнения упражнений.
- дать представления о значении физических нагрузок на организм;
- обучать методикам подбора и проведения разминки.

Развивающие:

- развивать эмоциональных качества обучающихся;
- развивать скоростные, силовые и координационные способности;
- развивать внимательность и наблюдательность, зрительную и кинематическую память;
- совершенствовать общую и специальную физическую подготовку;
- повышать функциональные возможности организма воспитанников: укрепление здоровья, закаливание.
- развивать двигательные способности (сила, быстрота, ловкость, выносливость).

Воспитательные:

- воспитывать чувство товарищества и личной ответственности;
- воспитание привычки к систематическим, самостоятельным занятиям спортом;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (патриотизм, доброжелательность, уважительность, отзывчивость и др.);
- формировать основы социально ценных личностных и нравственных качеств: усердия, организованности, инициативности.
- воспитывать добросовестное отношение к своим обязанностям.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- владение системой знаний, правил, умений и навыков по основам УШУ;
- владение техникой выполнения физических упражнений из различных видов спорта (футбол, гимнастика, легкая атлетика);
- владение техникой правильного дыхания во время выполнения упражнений.
- понимание значения физических нагрузок на организм;
- владение методиками подбора и проведения разминки.

Развивающие:

- развитие скоростных, силовых и координационных способностей;
- развитие внимательности и наблюдательности, зрительной и кинематической памяти;
- развитие общей и специальной физической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма воспитанников: укрепление здоровья, закаливание.
- развитие двигательных способностей (сила, быстрота, ловкость, выносливость).

Воспитательные:

- воспитание чувства товарищества и личной ответственности;
- воспитание привычки к систематическим, самостоятельным занятиям спортом;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим (патриотизм, доброжелательность, уважительность, отзывчивость и др.);
- формирование основ социально ценных личностных и нравственных качеств: усердия, организованности, инициативности.
- воспитание добросовестного отношения к своим обязанностям.

Содержание программы

1. Вводное занятие. Основы знаний. Правила по технике безопасности на учебных занятиях.

Теория: Содержание программы. Техника безопасности на занятиях. Введение в двигательную культуру: способы и особенности движений и передвижений человека, физические качества и общие правила их тестирования, общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактика нарушений осанки, поддержание внешнего вида.

Форма контроля: Опрос, самоконтроль

2. Легкая атлетика

Теория: Базовая легкоатлетическая терминология.

Практика: Бег на короткие дистанции с высокого старта (спринт 30 – 100 метров), челночный бег, бег средней интенсивности. Прыжки: на двух ногах, на одной, с места в длину, многоскоки. Метания: малого мяча в вертикальную цель, мяча 1 кг из различных положений. Легкоатлетические эстафеты. Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения.

Форма контроля: Беседа, наблюдение, выполнение практических заданий

3. Общефизические упражнения

Теория: Понятие об общей физической подготовке (ОФП). Техника выполнения основных элементов упражнений.

Практика: Строевые упражнения. Техническая подготовка основных элементов упражнений. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Ритмический бег, ходьба с различными комбинациями. Потягивания (грудная клетка, шея). Образно-игровые упражнения. Упражнения для ног (для силы, устойчивости). Упражнения для корпуса в поворотах и наклонах (на гибкость, на пластичность). Подскоки простые и сложные с различной комбинацией рук и ног. Упражнения для силы и мягкости рук, упражнения на дыхание. Партерные упражнения для брюшного пресса.

Форма контроля: Беседа, наблюдение, выполнение практических заданий

4. Подвижные игры

Теория: Правила проведения и судейства игр, соревнований, эстафет.

Практика: Специальные упражнения с мячами (школа упражнений с мячом). Стойки и перемещения. Броски и ловля мяча. Подвижные игры: «Салки» (варианты), «Передал – садись», «Перестрелка», «Стрелки», «Борьба за мяч», «Подвижная цель», «Прыгуны», «3-ий лишний» и др. Эстафеты с предметами и без предметов. Игры на внимание, координацию.

Форма контроля: Беседа, наблюдение, выполнение практических заданий

5. Гимнастика (цигун)

Теория: Основная терминология гимнастики (цигун).

Практика: Лазание по гимнастической скамье, висы, акробатика (кувырки, стойки, перекаты). Эстафеты с подлезанием и перелезанием, с набивными мячами, с элементами акробатики, с прыжками через препятствия. Преодоление полосы препятствий. (5 препятствий). Комплексы ритмической гимнастики с предметами и без предметов. Комплексы цигун, тайдзи. Суставная гимнастика.

Форма контроля: Беседа, наблюдение, выполнение практических заданий

6. Искусство движения в УШУ

Теория: Базовая техника выполнения движений УШУ.

Практика: Изучению базовой техники упражнений отводится основное время на тренировке. Отработка базовых движений УШУ: удары руками (прямой и в сторону), позиции (мабу, гунбу). Изучение связок движений.

Форма контроля: Беседа, наблюдение, выполнение практических заданий

7. Мероприятия диагностического характера

Теория: Итоговый опрос по теории китайской оздоровительной гимнастики УШУ

Практика: Выполнение контрольных нормативов. Тестирование. Анкетирование.

Форма контроля: Опрос, тестирование, наблюдение, самоанализ.

8. Итоговое занятие

Практика: Подведение итогов. Открытое занятие.

Форма контроля: Подведение итогов, самоанализ

**Учебно-методический комплекс дополнительной общеразвивающей программы
«Китайская оздоровительная гимнастика УШУ»**

Методические материалы

Возможные формы проведения занятий

Занятия могут проходить при сочетании форм или в определенной форме:

- беседы;
- спортивные игры;
- соревнования;
- комплексы упражнений.

Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса

В работе с обучающимися используются наглядные, словесные и практические методы.

Наглядные:

- просмотр видеозаписей;

Словесные:

- беседы;
- обсуждения.

Практические:

- практикумы;
- спортивные игры.

Техническое оснащение, дидактический материал:

1. Скакалки, мячи, гимнастические палки, лапы.
2. Аптечка.
3. Таймер-секундомер.
4. Гимнастическая стенка.
5. Гимнастические скамейки.
6. Аудиоаппаратура.
7. Аудиозаписи.

Учебно-методический материал для спортивного зала:

1. Научно - методическая литература;
2. Документы планирования учебного процесса (рабочая программа, календарно-тематический план);
3. Видеозаписи.

Информационные источники:

Для педагога:

1. Алексеева Л. Н. Двигаться и думать. Сборник материалов / М., 2000
2. Барский, К.М. Дракон спускается на землю [Текст]/ К.М. Барский, А.А Маслов, А.Г. Юркевич М.: Советский Спорт, 2006г.
3. Вон Кью-Кит. Тай-цзи цюань: Полное руководство по теории и практике. М.: «Бао-цзы», 2006.
4. Дейль Г. Ключи здоровья / Г. Дейль, Гамлешко И., Ладдингтон Н. - М., 2002
5. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: Учебник / Ю. Д. Железняк, Портнов Ю. М. - М., 2000
6. Жуков М. Н. Подвижные игры / М.: Academia, 2002
7. Кенеман А. В. Детские подвижные игры народов / М., 2006
8. Лепёшкин В. А. Подвижные игры для детей / М., 2003

9. Мишин Б. М. Настольная книга учителя физкультуры / М., 2003

10. Яоцзя Чэнь. Входные ворота ушу. М.: «Йен», 2005.

Для обучающихся и родителей:

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого / М.: Физкультура и спорт, 2005
2. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников / М., 2003
3. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М. Спортивные игры. Учебник / М., 2004

Интернет-источники:

- Образовательная программа по оздоровительному ушу для детей 7–13 лет (4-годовалый курс, игровые технологии) [Электронный ресурс] // Multiurok.ru. — Режим доступа: multiurok.ru, свободный.
- Программа «Ушу» для детей 7–17 лет: уровни подготовки (7–9 лет — ознакомительный, 10–13 лет — базовый, 14–17 лет — углублённый) [Электронный ресурс] // Wushucentre.ru. — Режим доступа: wushucentre.ru, свободный.
- Марковец, И. В. Психофизические аспекты укрепления здоровья детей 7–14 лет средствами ушу [Текст] / И. В. Марковец // Научные публикации библиотеки Sportedu.ru. — Режим доступа: lib.sportedu.ru, свободный.
- Традиционное ушу: адаптивная методика занятий для детей младшего и среднего школьного возраста [Текст] // Научные публикации библиотеки Sportedu.ru. — Режим доступа: lib.sportedu.ru, свободный.
- Методическая разработка: применение комплекса «Пять зверей» для физического развития детей [Электронный ресурс] // Nsport.ru. — Режим доступа: nsportal.ru, свободный.
- Видеоуроки по ушу для детей: базовые стойки (гун-бу, сюй-бу), подводящие упражнения, простые комплексы [Электронный ресурс] // YouTube. — Режим доступа: youtube.com, свободный. — Видеоконтент.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение. Проводится в октябре.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению обучения по программе.

Формами контроля являются: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и учащимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, соревнования.

Формы фиксации результатов:

- социологический опрос;
- анкетирование (анализ анкет);

- мониторинг здоровья;
- получение пояса;
- отзывы родителей.

Критерии оценки результатов:

- Предметные: основы ушу, техника упражнений из разных видов спорта, дыхание, понимание нагрузок, методика разминки.
- Метапредметные: скоростно-силовые и координационные способности, внимание и память, ОФП и СФП, функциональные возможности, двигательные способности.
- Личностные: товарищество и ответственность, самостоятельные занятия, нравственные качества, усердие и инициативность, добросовестное отношение к обязанностям. Формы контроля — педагогическое наблюдение, анкеты, опрос родителей.

Пример диагностической карты

ФИО обучающегося	Теория (1-5 б.)	Стойки (1-5 б.)	Удары (1-5 б.)	ОФП (норм.)	Примечание
Иванов Иван	3	5	4	Выполнено	Уделить внимание ...

Контрольные нормативы ОФП

Тесты	6-7 лет	8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14 лет
Челн. Бег 4х20с	22.0	21.5	21.0	20.5	19.5
Прыжок в длину с места см.	135	140	145	150	155
Подтягивание раз	1	1	2	5	7
Отжимание раз.	6	8	15	20	25
Подн. Тулов. Из пол лежа кол.	11	13	15	20	30

Анкета самооценки (для обучающихся)

1. Как я оцениваю свои старания сегодня? (от 1 до 10)
2. Какой технический элемент был для меня самым сложным?
3. Помог ли я сегодня товарищу по тренировке?

Таблица фиксации личностных достижений

Параметр	Начало года	Конец года	Динамика (+/-)
Дисциплинированность, добросовестное отношение к занятиям	Низкий	Средний	+
Товарищество и ответственность	Средний	Высокий	+
Самоконтроль	Низкий	Высокий	++