

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Забелин Олег Алексеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 27.04.2026 15:18:16
Уникальный программный ключ:
005e150f9fae21d1f43002d842a67e5f47f58982

**Автономная некоммерческая организация общеобразовательная
международная школа «Дружба»**

СОГЛАСОВАНА

общим собранием учредителей
протокол № 1
«28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора № 01-О
«29» августа 2025 г.

**Рабочая программа
модуля по видам спорта «Ушу»»
на уровень основного общего образования
(для 8-9-х классов)**

Пояснительная записка

Модуль по видам спорта "Ушу" (далее - модуль по ушу, ушу) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету "Физическая культура" с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта и в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 28.02.2025) «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 (ред. от 22.01.2024) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- приказа Минпросвещения Российской Федерации от 18.05.2023 №370 (ред. от 19.03.2024) «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 (ред. от 04.03.2025) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 (ред. от 30.08.2024);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2 (ред. от 16.12.2024);
- основной образовательной программы ООО школы «Дружба», в том числе с учетом рабочей программы воспитания;

Ушу является системой физического воспитания, поскольку включает в себя все многообразие двигательных действий и физических упражнений различной направленности. Привлекательность и популярность ушу связана с большой зрелищностью и динамизмом поединка, быстрой сменой ситуаций в соревновательных схватках, обилием сложных технико-тактических действий, как в атаке, так и в обороне, умением тактически обыгрывать соперника, мгновенно оценивать складывающуюся ситуацию и принимать единственно правильное решение в экстремальных условиях.

Все виды ушу являются эффективным средством физического воспитания для

молодого поколения, они способствуют всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному, морально-волевому развитию обучающихся, укреплению их здоровья, привлечению обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

Ушу как средство воспитания, располагает и формирует у занимающихся нравственные качества (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, упорство, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность, а также развитие способности управлять своими эмоциями).

Целью изучения модуля по ушу является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств ушу.

Задачами изучения модуля по ушу являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности и расширения спектра двигательных действий;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях и соревнованиях ушу;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории становления и развития ушу в частности;

формирование общих представлений о видах ушу, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической и технической подготовке обучающихся;

формирование образовательного фундамента, основанного на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его раскрытия и самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами ушу;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету "Физическая культура"; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами ушу;

популяризация ушу среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям ушу в школьных спортивных клубах, секциях, к участию в различных соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Роль модуля по ушу.

Модуль по ушу доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Специфика модуля по ушу сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в изучение физической культуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности", "Физическое совершенствование".

Интеграция модуля по ушу поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Место модуля в учебном плане:

модуль по ушу реализуется в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений в количестве 34 часов в год в 8-х классах , 17 часов в год в 9-х классах

Для реализации программы используются учебники, допущенные к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего

общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, приказом Минпросвещения от 26.06.2025 № 495:

- Матвеев А.П. Физическая культура 8 класс учебник М Просвещение
 - Матвеев А.П. Физическая культура 9 класс учебник М Просвещение
- Электронные образовательные ресурсы, допущенные к использованию при реализации образовательными организациями имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования приказом Минпросвещения от 23.07.2025 № 551:

- Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ

Содержание модуля по ушу.

1) Знания об ушу.

История развития отечественного ушу, виды ушу; ведущие спортсмены мира, России и субъекта Российской Федерации.

Названия и роль главных российских организаций и федераций, осуществляющих управление ушу.

Школы ушу, их история и традиции. Легендарные отечественные спортсмены и тренеры. Достижения отечественной сборной команды страны на чемпионатах мира и других международных соревнованиях.

Требования безопасности при организации занятий ушу.

Характерные травмы в ушу и мероприятия по их предупреждению.

Словарь терминов и определений.

Правила соревнований по виду спорта ушу.

Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по виду спорта ушу. Жесты судей.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств спортсмена.

Понятия и характеристика технических и тактических приемов в ушу, их названия и методика выполнения.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по ушу

в качестве участника, зрителя.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.

Первые внешние признаки утомления.

Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий ушу.

Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Правильное сбалансированное питание спортсмена.

Тестирование уровня физической подготовленности в ушу.

Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.

3) Физическое совершенствование.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты, координационных и скоростных способностей).

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий спортсмена: общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений из арсенала ушу.

Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из арсенала ушу. Разминка и ее роль на уроке физической культуры.

Учебные и контрольные поединки ушу (саньда). Участие в соревновательной деятельности.

Комплексы упражнений для развития физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты, координационных и скоростных способностей).

Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий спортсмена: общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.

Элементы приемов базовой техники.

Защиты.

Контрприемы.

Тактическая подготовка: тактика атаки; тактика обороны; тактика поединка; выбор тактических способов для ведения поединка с конкретным соперником (разведка, угроза, вызов, маскировка, сковывание, повторная атака, двойной обман, обратный вызов).

Основы специальной психологической подготовки: психологические качества; психологическая устойчивость; сбивающие факторы; эмоции; психофизиологические функции; самовнушение; аутогенная тренировка; релаксация.

Учебные и контрольные поединки по виду спорта ушу. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля по ушу направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по ушу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

сформированность поведения на основе взаимоуважения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек.

При изучении модуля по ушу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учетом гражданских и нравственных ценностей;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений и технических приемов в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач.

При изучении модуля по ушу на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

понимание роли и значения занятий ушу в формировании личностных качеств, активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание роли главных организаций по ушу, всероссийского и мирового уровней, общих сведений о развитии отечественного и международного ушу, ведущих спортсменов Российской Федерации;

знание и применение правил соревнований по ушу; знание состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования и основных функций судей, жестов судьи; применение и соблюдение данных правил в процессе учебной и соревновательной деятельности, умение разбираться в профессиональной терминологии;

умение классифицировать физические упражнения и специальные упражнения; использовать правила подбора физических упражнений для развития физических качеств спортсмена; общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий, определять их необходимость и эффективность;

умение описывать и демонстрировать правильную (эталонную) технику выполнения общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений;

знания в определении тактической и технической подготовки; умение рассказывать и описывать ее тактические и технические элементы; характеризовать и владеть методикой технических и тактических элементов в практической деятельности, демонстрировать и уметь применять ее в учебных, тренировочных и игровых заданиях;

умение демонстрировать и применять технические действия в учебных, тренировочных и соревновательных поединках;

умение демонстрировать и выполнять приемы из арсенала базовой техники;

умение применять тактические действия в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности;

умение характеризовать действия в учебном и соревновательном поединках; определять преимущество, сильные и слабые стороны подготовки, манеры ведения поединка, коронные приемы, в зависимости от складывающейся в поединке ситуации дать рекомендации для достижения победы или ее удержания;

умение демонстрировать и объяснять атакующие действия в зависимости от ситуации, способы продолжения и развития атаки и контратаки, используемые защитные действия и тактические приемы, демонстрация комбинационного стиля боя;

умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике выполнения технических действий, способах защиты и тактического обыгрывания соперника;

знание и соблюдение правил безопасного, правомерного поведения во время соревнований в качестве участника, зрителя;

умение определять внешние признаки утомления, осуществлять самоконтроль и знать о средствах восстановления организма после физических нагрузок, применять самоконтроль в учебной и соревновательной деятельности;

умение соблюдать правила личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием; подбора спортивной одежды и обуви для занятий;

умение организовать самостоятельные занятия с использованием средств ушу, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей и физической подготовленности;

знание и демонстрация контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности, умение проводить тестирование уровня физической подготовленности, сравнить свои результаты с результатами других обучающихся.

Тематическое планирование

8-й класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводный урок	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
2	Изучение основных позиций рук	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
3	Закрепление основных позиций рук	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
4	Совершенствование основных позиций рук, изучение позиций ног	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
5	Закрепление позиций ног, изучение движений рук.	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
6	Совершенствование позиций ног, закрепление движений рук	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
7	Совершенствование движений рук, изучение основных движений ногами	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
8	Закрепление движений ног	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ

9	Совершенствование движений ног, изучение прыжков.	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
10	Закрепление прямого прыжка. Изучение 1-2 12 формы чаньцюань формы	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
11	Совершенствование прямого прыжка, закрепление 1-2 формы чаньцюань, изучение 3-4 формы.	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
12	Закрепление 3-4 формы чаньцюань	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
13	Изучение 5-6 формы	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
14	Закрепление 5-6 формы	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
15	Повторение ранее изученного материала	2	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
16	Изучение 7-8 формы чаньцюань	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
17	Закрепление 7-8 формы чаньцюань, изучение подсечек.	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
18	Изучение 9-10 формы чаньцюань	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
19	Повторение ранее изученного материала	2	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ

20	Изучение 11-12 формы чаньцюань	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
21	Закрепление 11-12 формы	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
22	Соединение форм в один комплекс	3	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
23	Закрепление 12 формы чаньцюань	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
24	Совершенствование 12 формы чаньцюань, выполнение комплекса в группах.	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
25	Повторение ранее изученного материала	2	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
26	Контрольное занятие		Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
27	Подготовка к показательным выступлениям, соревнованиям	2	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
28	Показательные выступления	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
	Итого	34 часа	

9-й класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные
-------	---------------------------------------	------------------	--

			ресурсы
1	Вводный урок	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
2	Изучение основных позиций рук	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
3	Совершенствование позиций ног, закрепление движений рук	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
4	Закрепление движений ног	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
5	Совершенствование движений ног, изучение прыжков.	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
6	Закрепление прямого прыжка. Изучение 1-2 формы чаньцюань	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
7	Совершенствование прямого прыжка, закрепление 1-2 формы чаньцюань, изучение 3-4 формы	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
8	Закрепление 3-4 формы чаньцюань	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
9	Изучение 5-6 формы чаньцюань	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
10	Изучение 7-8 формы чаньцюань	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
11	Закрепление 5-6 и 7-8 формы	1	Физическая культура, 5 -

	чаньцюань		9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
12	Изучение 9-10 формы чаньцюань	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
13	Изучение 11-12 формы чаньцюань	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
14	Закрепление 9-10 и 11-12 формы чаньцюань	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
15	Соединение форм в один комплекс	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
16	Соединение форм в один комплекс	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
17	Контрольный урок	1	Физическая культура, 5 - 9 классы, ГАОУ ВО МГПУ
	Итого	17 часов	