

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Забелин Олег Алексеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 31.08.2026 17:02:42
Уникальный программный ключ:
005e150f9fae21d1f43002d842a67e5f47f58982

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

СОГЛАСОВАНА

общим собранием учредителей
протокол № 1
«27» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора № 01-О
«28» августа 2026 г.

**Рабочая программа
модуля по видам спорта «Ушу»»
на уровень основного общего образования
(для 5-9-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

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.

Модуль по ушу реализуется в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счет части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений в количестве 1 часа в неделю (по 34 часа в год) в 5-8-х классах, 17 часов в год в 9-х классах.

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

5-й класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводный урок	1	https://www.yaklass.ru/
2	Изучение основных позиций рук	1	https://www.yaklass.ru/
3	Закрепление основных позиций рук	1	https://www.yaklass.ru/
4	Совершенствование основных позиций рук, изучение позиций ног	1	https://www.yaklass.ru/
5	Закрепление позиций ног, изучение движений рук.	1	https://www.yaklass.ru/
6	Совершенствование позиций ног, закрепление движений рук	1	https://www.yaklass.ru/
7	Совершенствование движений рук, изучение основных движений ногами	1	https://www.yaklass.ru/
8	Закрепление движений ног	1	https://www.yaklass.ru/
9	Совершенствование движений ног, изучение прыжков.	1	https://www.yaklass.ru/
10	Закрепление прямого прыжка. Изучение 1-2 12 формы чаньцюань формы	1	https://www.yaklass.ru/
11	Совершенствование прямого прыжка, закрепление 1-2 формы чаньцюань, изучение 3-4 формы.	1	https://www.yaklass.ru/
12	Закрепление 3-4 формы чаньцюань	1	https://www.yaklass.ru/
13	Изучение 5-6 формы	1	https://www.yaklass.ru/
14	Закрепление 5-6 формы	1	https://www.yaklass.ru/
15	Повторение ранее изученного материала	2	https://www.yaklass.ru/
16	Изучение 7-8 формы чаньцюань	1	https://www.yaklass.ru/

17	Закрепление 7-8 формы чаньцюань, изучение подсечек.	1	https://www.yaklass.ru/
18	Изучение 9-10 формы чаньцюань	1	https://www.yaklass.ru/
19	Повторение ранее изученного материала	2	https://www.yaklass.ru/
20	Изучение 11-12 формы чаньцюань	1	https://www.yaklass.ru/
21	Закрепление 11-12 формы	1	https://www.yaklass.ru/
22	Соединение форм в один комплекс	3	https://www.yaklass.ru/
23	Закрепление 12 формы чаньцюань	1	https://www.yaklass.ru/
24	Совершенствование 12 формы чаньцюань, выполнение комплекса в группах.	1	https://www.yaklass.ru/
25	Повторение ранее изученного материала	2	https://www.yaklass.ru/
26	Контрольное занятие	1	https://www.yaklass.ru/
27	Подготовка к показательным выступлениям, соревнованиям	2	https://www.yaklass.ru/
28	Показательные выступления	1	https://www.yaklass.ru/
	Итого	34 часа	

6-й класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводный урок	1	https://www.yaklass.ru/
2	Изучение основных позиций рук	1	https://www.yaklass.ru/
3	Закрепление основных позиций рук	1	https://www.yaklass.ru/
4	Совершенствование основных позиций рук, изучение позиций ног	1	https://www.yaklass.ru/
5	Закрепление позиций ног, изучение движений рук.	1	https://www.yaklass.ru/
6	Совершенствование позиций ног, закрепление движений рук	1	https://www.yaklass.ru/
7	Совершенствование движений рук, изучение основных движений ногами	1	https://www.yaklass.ru/
8	Закрепление движений ног	1	https://www.yaklass.ru/

9	Совершенствование движений ног, изучение прыжков.	1	https://www.yaklass.ru/
10	Закрепление прямого прыжка. Изучение 1-2 12 формы чаньцюань формы	1	https://www.yaklass.ru/
11	Совершенствование прямого прыжка, закрепление 1-2 формы чаньцюань, изучение 3-4 формы.	1	https://www.yaklass.ru/
12	Закрепление 3-4 формы чаньцюань	1	https://www.yaklass.ru/
13	Изучение 5-6 формы	1	https://www.yaklass.ru/
14	Закрепление 5-6 формы	1	https://www.yaklass.ru/
15	Повторение ранее изученного материала	2	https://www.yaklass.ru/
16	Изучение 7-8 формы чаньцюань	1	https://www.yaklass.ru/
17	Закрепление 7-8 формы чаньцюань, изучение подсечек.	1	https://www.yaklass.ru/
18	Изучение 9-10 формы чаньцюань	1	https://www.yaklass.ru/
19	Повторение ранее изученного материала	2	https://www.yaklass.ru/
20	Изучение 11-12 формы чаньцюань	1	https://www.yaklass.ru/
21	Закрепление 11-12 формы	1	https://www.yaklass.ru/
22	Соединение форм в один комплекс	3	https://www.yaklass.ru/
23	Закрепление 12 формы чаньцюань	1	https://www.yaklass.ru/
24	Совершенствование 12 формы чаньцюань, выполнение комплекса в группах.	1	https://www.yaklass.ru/
25	Повторение ранее изученного материала	2	https://www.yaklass.ru/
26	Контрольное занятие	1	https://www.yaklass.ru/
27	Подготовка к показательным выступлениям, соревнованиям	2	https://www.yaklass.ru/
28	Показательные выступления	1	https://www.yaklass.ru/
	Итого	34 часа	

7-й класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводный урок	1	https://www.yaklass.ru/
2	Изучение основных позиций рук	1	https://www.yaklass.ru/
3	Закрепление основных позиций рук	1	https://www.yaklass.ru/
4	Совершенствование основных позиций рук, изучение позиций ног	1	https://www.yaklass.ru/
5	Закрепление позиций ног, изучение движений рук.	1	https://www.yaklass.ru/
6	Совершенствование позиций ног, закрепление движений рук	1	https://www.yaklass.ru/
7	Совершенствование движений рук, изучение основных движений ногами	1	https://www.yaklass.ru/
8	Закрепление движений ног	1	https://www.yaklass.ru/
9	Совершенствование движений ног, изучение прыжков.	1	https://www.yaklass.ru/
10	Закрепление прямого прыжка. Изучение 1-2 12 формы чаньцюань формы	1	https://www.yaklass.ru/

11	Совершенствование прямого прыжка, закрепление 1-2 формы чаньцюань, изучение 3-4 формы.	1	https://www.yaklass.ru/
12	Закрепление 3-4 формы чаньцюань	1	https://www.yaklass.ru/
13	Изучение 5-6 формы	1	https://www.yaklass.ru/
14	Закрепление 5-6 формы	1	https://www.yaklass.ru/
15	Повторение ранее изученного материала	2	https://www.yaklass.ru/
16	Изучение 7-8 формы чаньцюань	1	https://www.yaklass.ru/
17	Закрепление 7-8 формы чаньцюань, изучение подсечек.	1	https://www.yaklass.ru/
18	Изучение 9-10 формы чаньцюань	1	https://www.yaklass.ru/
19	Повторение ранее изученного материала	2	https://www.yaklass.ru/
20	Изучение 11-12 формы чаньцюань	1	https://www.yaklass.ru/
21	Закрепление 11-12 формы	1	https://www.yaklass.ru/

22	Соединение форм в один комплекс	3	https://www.yaklass.ru/
23	Закрепление 12 формы чаньцюань	1	https://www.yaklass.ru/
24	Совершенствование 12 формы чаньцюань, выполнение комплекса в группах.	1	https://www.yaklass.ru/
25	Повторение ранее изученного материала	2	https://www.yaklass.ru/
26	Контрольное занятие	1	https://www.yaklass.ru/
27	Подготовка к показательным выступлениям, соревнованиям	2	https://www.yaklass.ru/
28	Показательные выступления	1	https://www.yaklass.ru/
	Итого	34 часа	

8-й класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводный урок	1	https://www.yaklass.ru/

2	Изучение основных позиций рук	1	https://www.yaklass.ru/
3	Закрепление основных позиций рук	1	https://www.yaklass.ru/
4	Совершенствование основных позиций рук, изучение позиций ног	1	https://www.yaklass.ru/
5	Закрепление позиций ног, изучение движений рук.	1	https://www.yaklass.ru/
6	Совершенствование позиций ног, закрепление движений рук	1	https://www.yaklass.ru/
7	Совершенствование движений рук, изучение основных движений ногами	1	https://www.yaklass.ru/
8	Закрепление движений ног	1	https://www.yaklass.ru/
9	Совершенствование движений ног, изучение прыжков.	1	https://www.yaklass.ru/
10	Закрепление прямого прыжка. Изучение 1-2 12 формы чаньцюань формы	1	https://www.yaklass.ru/
11	Совершенствование прямого прыжка, закрепление 1-2 формы чаньцюань, изучение 3-4 формы.	1	https://www.yaklass.ru/
12	Закрепление 3-4 формы чаньцюань	1	https://www.yaklass.ru/

13	Изучение 5-6 формы	1	https://www.yaklass.ru/
14	Закрепление 5-6 формы	1	https://www.yaklass.ru/
15	Повторение ранее изученного материала	2	https://www.yaklass.ru/
16	Изучение 7-8 формы чаньцюань	1	https://www.yaklass.ru/
17	Закрепление 7-8 формы чаньцюань, изучение подсечек.	1	https://www.yaklass.ru/
18	Изучение 9-10 формы чаньцюань	1	https://www.yaklass.ru/
19	Повторение ранее изученного материала	2	https://www.yaklass.ru/
20	Изучение 11-12 формы чаньцюань	1	https://www.yaklass.ru/
21	Закрепление 11-12 формы	1	https://www.yaklass.ru/
22	Соединение форм в один комплекс	3	https://www.yaklass.ru/
23	Закрепление 12 формы чаньцюань	1	https://www.yaklass.ru/

24	Совершенствование 12 формы чаньцюань, выполнение комплекса в группах.	1	https://www.yaklass.ru/
25	Повторение ранее изученного материала	2	https://www.yaklass.ru/
26	Контрольное занятие	1	https://www.yaklass.ru/
27	Подготовка к показательным выступлениям, соревнованиям	2	https://www.yaklass.ru/
28	Показательные выступления	1	https://www.yaklass.ru/
	Итого	34 часа	

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводный урок	1	https://www.yaklass.ru/
2	Изучение основных позиций рук	1	https://www.yaklass.ru/
3	Совершенствование позиций ног, закрепление движений рук	1	https://www.yaklass.ru/
4	Закрепление движений ног	1	https://www.yaklass.ru/
5	Совершенствование движений ног, изучение прыжков.	1	https://www.yaklass.ru/
6	Закрепление прямого прыжка. Изучение 1-2 формы чаньцюань	1	https://www.yaklass.ru/
7	Совершенствование прямого прыжка, закрепление 1-2 формы чаньцюань, изучение 3-4 формы	1	https://www.yaklass.ru/

8	Закрепление 3-4 формы чаньцюань	1	https://www.yaklass.ru/
9	Изучение 5-6 формы чаньцюань	1	https://www.yaklass.ru/
10	Изучение 7-8 формы чаньцюань	1	https://www.yaklass.ru/
11	Закрепление 5-6 и 7-8 формы чаньцюань	1	https://www.yaklass.ru/
12	Изучение 9-10 формы чаньцюань	1	https://www.yaklass.ru/
13	Изучение 11-12 формы чаньцюань	1	https://www.yaklass.ru/
14	Закрепление 9-10 и 11-12 формы чаньцюань	1	https://www.yaklass.ru/
15	Соединение форм в один комплекс	1	https://www.yaklass.ru/
16	Соединение форм в один комплекс	1	https://www.yaklass.ru/
17	Контрольный урок	1	https://www.yaklass.ru/
	Итого	17 часов	