

Пояснительная записка

Рабочая программа «Секция УШУ» (Физическая культура с элементами вида спорта «Ушу») для 1-11 классов составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (пр. № 373 от 06.10.2009г., в ред. приказов № 1241 от 26.11.2010 г., № 2357 от 22.09.2011г.), с учетом изменений (пр. Минобрнауки России от 31. 12. 2015 г. № 1576 (начальная школа)
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. № 373) с учётом изменений (Приказы Минобрнауки РФ от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643, от 31.12.2015 № 1577);
- Федеральным законом от. 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в РФ» п. 10. ст. 2, ст. 12, п.19, п. 11. ст. 28:
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 г № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897)
- СанПиН 2.4.2.2821-10;
- Примерной основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования (пр. №1/15 от 08.04.2015г.)
- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение 2010),
- Основной образовательной программы начального, основного и среднего общего образования МАОУ СШ № 5
- Единой Всероссийской учебной программой по ушу, под ред. Г.Н. Музрукова, М.: ОАО «Издательский дом «Городец», 2006.

Используемый УМК:

- В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 1-4 классы. (М.: Просвещение, 2016)
- Примерные программы по физической культуре. Лях В.И. Физическая культура. 1- 4 классы: (Москва «Просвещение» 2014/Учебник.)
- В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы. (М.: Просвещение, 2016)
- Примерные программы по физической культуре. Физическая культура 5-7 классы М.Я.Виленский/Учебник. (М.: Просвещение, 2014)
- В.И. Лях. Физическая культура 8-9 классы. /Учебник. (М.: Просвещение, 2014)
- В.И. Лях. Физическая культура 10-11 классы. /Учебник. (М.: Просвещение, 2014)
- В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 10-11 классы. (М.: Просвещение, 2016)
- Музруков Г.Н. Основы ушу: учебник для спортивных школ. Том 1– М.:ОАО «Издательский дом «Городец», 2006
- Музруков Г.Н. Основы ушу: учебник для спортивных школ. Том 2– М.: 2013

Целью программы и физического воспитания в целом является формирование разносторонне развитой личности, в том числе физически, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта ушу;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
- Освоение программы вида спорта «Ушу» в соответствии с возрастом обучающихся.

1-4 классы

Личностные результаты

1-2 классы	3 класс	4 класс
<p>У обучающихся начнут формироваться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; 	<p>У обучающихся продолжат формироваться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; • ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; 	<p>У обучающихся будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

<ul style="list-style-type: none"> • ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; • учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; • ориентация на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; • способность к оценке своей учебной деятельности; • знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение. 	<ul style="list-style-type: none"> • учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; • ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности. • способность к оценке своей учебной деятельности; • знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение. 	<ul style="list-style-type: none"> • широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы; • учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; • ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, способность к оценке своей учебной деятельности; • знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
---	--	---

Метапредметные результаты

1 – 2 классы	3 класс	4 класс
<p>Регулятивные УУД:</p> <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; • осуществлять пошаговый контроль по эталону; • оценивать правильность выполнения действия; 	<p>Регулятивные УУД:</p> <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • принимать и сохранять учебную задачу; • учитывать выделенные учителем (педагогом) ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; • учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; • осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; • воспринимать адекватно предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; • различать способ и результат действия; 	<p>Регулятивные УУД:</p> <p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • принимать и сохранять учебную задачу; • учитывать выделенные учителем (педагогом) ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; • планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; • учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; • осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; • оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

	<ul style="list-style-type: none"> • вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок 	<ul style="list-style-type: none"> • адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; • различать способ и результат действия; • вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи
<p>Познавательные УУД: Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников; • использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач; • строить сообщения в устной и письменной форме <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ориентироваться на разнообразие способов решения задач; • осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; • осуществлять синтез как составление целого из частей; • строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте; • устанавливать аналогии; 	<p>Познавательные УУД: Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников • строить сообщения в устной и письменной форме; • ориентироваться на разнообразие способов решения задач; • владеть рядом общих приёмов решения задач. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач; • осуществлять синтез как составление целого из частей; • строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; 	<p>Познавательные УУД: Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников • осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; • ориентироваться на разнообразие способов решения задач; • владеть рядом общих приёмов решения задач. <p>Обучающийся получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; • записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ; • создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; • осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

<ul style="list-style-type: none"> • владеть рядом общих приёмов решения задач; • проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям 	<ul style="list-style-type: none"> • осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; 	<ul style="list-style-type: none"> • осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; • строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей; • произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.
<p>Коммуникативные УУД Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать адекватно коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач; • формулировать собственное мнение и позицию; • строить понятные для партнёра высказывания; • задавать вопросы 	<p>Коммуникативные УУД Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной; • учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; • формулировать собственное мнение и позицию; • договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; • задавать вопросы; • контролировать действия партнёра; • использовать речь для регуляции своего действия; • использовать адекватно речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи. 	<p>Коммуникативные УУД Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать адекватно коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения; • допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; • учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; • формулировать собственное мнение и позицию; • договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; • строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; • задавать вопросы;

- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- использовать адекватно речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Предметные результаты

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • излагать факты истории развития физической культуры; • измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; • оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; • принимать участие в подвижных играх и элементах соревнований; • бережно обращаться с инвентарем и оборудованием; • соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; 	<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • излагать факты истории развития физической культуры, характеризует ее роль и значение в жизнедеятельности человека; • представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; • оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; 	<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Излагать факты истории развития физической культуры, характеризует ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; • Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; • Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять 	<p>Обучающийся научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • планировать занятия с физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; • излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека; • представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; • оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении

<ul style="list-style-type: none"> • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; • выполнять акробатические и гимнастические упражнения на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; • выполнять технические действия из вида спорта «Ушу», применять их в игровой и соревновательной деятельности. <ul style="list-style-type: none"> • освоить программу вида спорта «Ушу» в соответствии со своим возрастом 	<ul style="list-style-type: none"> • организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований; • обращаться с инвентарем и оборудованием; • соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • объяснять в доступной форме правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; • подавать строевые команды, ведет подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; • выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне; • выполнять технические действия из вида спорта «ушу», применять их в игровой и соревновательной деятельности; <ul style="list-style-type: none"> • освоить программу вида спорта «Ушу» в соответствии со своим возрастом 	<p>ошибки и способы их устранения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществляет их объективное судейство; • Обращаться с инвентарем и оборудованием; • Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполняет их с заданной дозировкой нагрузки; • Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; • Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • Объяснять в доступной форме правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; • Подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; • Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом 	<p>учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; • обращаться бережно с инвентарем и оборудованием, • соблюдать требования техники безопасности; • организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; • характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; • подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; • выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать
---	--	--	---

		<p>уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять технические действия из вида спорта «Ушу», применять их в игровой и соревновательной деятельности; • освоить программу вида спорта «Ушу» в соответствии со своим возрастом. 	<p>признаки техничного исполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять технические действия из вида спорта «Ушу», применять их в игровой и соревновательной деятельности; <p>выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами.</p> <p>освоить программу вида спорта «Ушу» в соответствии со своим возрастом.</p>
--	--	--	--