

**Управление делами Президента Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №3»**

«Утверждаю»

И.о. заведующего ФГБДОУ
«Центр развития ребенка – детский сад №3

 Ю.В. Скупченко

Дополнительная общеобразовательная программа

«УШУ»

Возраст: 4 -10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составил:
педагог дополнительного образования
Семенова Алёна Андреевна,

Москва, 2023

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы - ознакомительный.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Компьютеры, смартфоны, телевизоры — все это окружает детей и заставляет их «променять» активную деятельность на домашнее времяпрепровождение с гаджетами. Проводя целый день за монитором, ребенок не получает достаточное количество физической активности, необходимой для нормального функционирования организма. Педиатры рекомендуют ежедневные зарядки и комплексы упражнений, чтобы поддерживать свое общее состояние в тонусе. А что уж говорить о полноценных тренировках, которые дают удивительный результат.

Благодаря занятиям спортом или просто физической активности укрепляется детский иммунитет. Ребенок становится менее восприимчивым к различным вирусам и бактериям. Организм постоянно находится в тонусе, что препятствует возникновению различных болезней. Укрепление мышц, легких, сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата.

Физическая нагрузка под присмотром тренера очень полезна для организма ребенка. Различные комплексы тренировок развивают мускулатуру, увеличивают объем легких, положительно влияют на сердце и двигательный аппарат. Правильное функционирование органов является залогом здоровой жизни ребенка.

В данной образовательной программе ребенку предлагаются занятия спортом на основе базовых элементов кунг-фу традиционного и ушу-таолу.

Отличительные особенности программы.

Программа по виду спорта ушу составлена на основе личного опыта автора и учитывает требования федерального стандарта спортивной подготовки по ушу.

Цель программы

Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе спортивной подготовки в виде спорта ушу.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение владению своим телом через выполнение общих и специальных физических упражнений;
- обучение понятиям (терминология определённого упражнения, техники боевого искусства) и история восточного искусства - ушу;
- обучение владению основной и стилевой техникой восточного единоборства ушу;
- обучение владению традиционными видами оружия;

- обучение навыкам самозащиты и поведения в экстремальных ситуациях;
- обучение методам самосовершенствования, работы над ошибками;
- обучение психологической адаптации к меняющимся условиям внешней среды;
- формирование элементов ИТ – компетенций;
- получение спортсменами знаний в области избранного вида спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории вида спорта, изучение опыта мастеров прошлых лет;
- знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки.

Развивающие:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта ушу;
- систематическое повышение мастерства за счет овладения техническим и тактическим арсеналом действий во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей развития, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- подготовка спортивных судей из числа занимающихся.

Воспитательные:

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

Категория обучающихся

Данная программа рассчитана для учащихся от 5 до 10 лет. Зачисление в группы также осуществляется только при отсутствии медицинских противопоказаний (обязательно наличие медицинской справки о состоянии здоровья и допуске к занятиям в объединении) при желании ребенка и по заявлению родителей (его законных представителей).

Срок реализации программы

Срок реализации программы 1 год.

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Основная форма обучения – очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий использованием систем дистанционного обучения, групповая.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу (время 1 занятия включает 45 минут учебного времени и обязательный 15 минутный перерыв).

Всего – 34 часа в год.

Планируемые результаты освоения программы

По окончании обучения, учащиеся будут знать:

- правила техники безопасности на занятиях ушу-таолу;
- историю возникновения и традиции ушу-таолу;
- основные положения кисти;
- движения руками(шоуфа);
- позиции «мабу», «гунбу», «пубу», «себу», «сюйбу» «дулибу» «бинбу»;
- передвижения дзибу, юйбу;
- удары ногами (туйфа);
- комплекс 20 форм;
- комплекс 32 формы;
- махи (чжантитуй, вайбайтуй, лихэтуй);
- знать равновесия («пинхэн»);

По окончании обучения, учащиеся будут уметь:

- выполнять шпагаты;
- выполнять акробатические упражнения («колесо», «мост», кувырок вперед и назад, стойку на руках);
- демонстрировать равновесия (пинхэн) не менее 10 секунд;
- выполнять силовые упражнения на различные группы мышц;
- демонстрировать комплексы (16 и 20 форм чанцюань)
- демонстрировать технику рук;
- демонстрировать технику ног и перемещений;
- демонстрировать прыжки.

Личностные результаты освоения программы

Результаты развития обучающихся:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- сформированность ответственного отношения к учению;
- уважительное отношение к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Результаты воспитания обучающихся

- усвоение знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций;
- формирование и развитие позитивных личностных отношений к знаниям, нормам, ценностям и традициям;
- приобретение опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений;
- применение полученных знаний на практике.

Содержание программы

№	Название темы	Всего	Из них		Контроль
			теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	Беседа, опрос
2.	Акробатические упражнения	10	1	3	Показ, наблюдение
3.	Развитие гибкости	10	1	9	Показ, наблюдение
4.	Техника рук	6	2	4	Показ, наблюдение
5.	Техника ног	7	1	6	Показ, наблюдение
6.	Техника передвижений	5	1	4	Показ, наблюдение
7.	Техника позиций	8	1	5	Показ, наблюдение
8.	Комплексы «16 и 20 форм чанцюань»	14	3	9	Показ, наблюдение
9.	Подвижные игры	6	-	4	Показ, наблюдение
10.	Заключительное занятие	1	-	1	беседа
	Итого	68	10	45	

Тематическое планирование

Тема 1. Вводное занятие

Теория:

История возникновения восточных единоборств. Отличительные особенности ушу. Особенности развития гибкости в ушу. Техника безопасности. Форма одежды.

Тема 2. Акробатические упражнения

Теория:

Простейшие элементы акробатики. Что такое ловкость?

Практика:

Выполнение элементов акробатики: кувырок вперед (цяньбэй), равновесия (пинхэн), прыжок вверх с винтом на 90° , 180° и 360° .

Выполнение упражнений на развитие ловкости.

Тема 3. Развитие гибкости (жоугун)

Теория:

Роль гибкости в жизни человека, различных видах спорта и в ушу.

Создание представления об особенностях и принципах развития гибкости в спортивном ушу.

Практика:

Комплекс упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, тренировка мышечно-связочного аппарата.

Упражнения на развитие подвижности в плечевом, тазобедренном и лучезапястном суставах. Поперечный шпагат, продольные шпагаты (левый и правый). Упражнение «Мост»

Тема 4. Техника рук

Теория:

Терминологией ушу. Особенности техники рук в ушу.

Практика:

1. Основные положения кисти (шоусин):

- Чжан – ладонь;
- Гоу – крюк;
- Цюань – кулак;
- Хучжао – «когти тигра».

2. Движения руками (шоуфа):

- Чанцюань – прямой удар кулаком;
- Туйчжан – удар ребром ладони вперед;
- Динчжоу – удар в сторону острием локтя;
- Лунби – круговые движения руками.

3. Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса и верхних конечностей.

Тема 5. Техника ног

Теория:

Особенности техники ног в ушу. Терминология ушу. Сильные мышцы ног.

Практика:

Удар ногой- даньтуй.

Мах с хлопком – тсян пайцзяо;

Комплекс упражнений на развитие динамической и статической силы мышц нижних конечностей.

Тема 6. Техника передвижений

Теория:

Знакомство с техникой передвижений. Что такое координация?

Практика:

Передвижения – цзибу;

Передвижения – юйбу;

Упражнений на развитие координационных способностей: ориентацию в пространстве, чувство расстояния, точность движения.

Тема 7. Техника позиций

Теория: Техники позиций, терминология.

Практика:

Основных позиций ушу-таолу:

- Бинбу – начальная позиция;
- Мабу – параллельная позиция;
- Гунбу – «позиция лучника»;
- Пубу – боковая позиция;
- Себу – скрещенная позиция ног;
- Дулибу – позиция на одной ноге;

- Сьюмбу – «пустой шаг».

Тема 8. Базовый комплекс «16, 20 форм»

Теория:

История возникновения комплекса 16, 20 форм. Правила соревнований.

Практика:

Разучивание базового комплекса «16, 20 форм».

Добиться правильного и самостоятельного выполнения учащимися комплекса «16, 20 форм».

Тема 9. Подвижные игры

Практика:

Основные игры, используемые на занятиях по спортивному ушу:

- «Тигры и драконы»;
- «Пятнашки»;
- «Море волнуется раз!»;
- «День и ночь»

Тема 10. Подведение итогов

На этом занятии педагог подводит итоги работы за учебный год, знакомит учащихся с программой и планом работы команды на следующий учебный период, а также выдает задания на летний период.

Учебно-методические условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта.

Оборудование:

- гимнастическая стенка;
- маты;
- лапы;
- резиновые жгуты;
- скакалки;
- турник;
- гантели.

Информационное обеспечение:

- аудиоустановка и аудиозаписи (музыкальные носители) для проведения занятий;
- видеомаягнитофон с телевизором для работы с учебной видеоинформацией;
- мультимедийные, аудио- и видеоматериалы и др.;
- стенд с фотоматериалами.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ).

2. Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года.

Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р.

3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».

4. Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р.

5. Приказом Минспорта РФ от 15.11.2018г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

6. Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3 сентября 2018 года № 10 «Национальный проект «Образование».

7. Протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 7 декабря 2018 года № 3 «Паспорт Федерального проекта «Успех каждого ребенка».

8. Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

10. Приказом Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 г. «О мерах по развитию дополнительного образования детей» (в редакции от 07.08.2015 г. № 1308, от 08.09.2015 г. № 2074, от 30.08.2016 г. № 1035, от 31.01.2017 г. № 30, от 21.12.2018г. № 482 от 23.03.2021 № 97, от 7.10.2021г № 555, от 06.09.2022 № 744, от 24.10 № 868, от 03.04 2023 № 271).

11. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28, действующие до 1 января 2027 года) (п. 7).

Список литературы:

1. Боген Н.Н. Обучение двигательным действиям ФиС, 1985
- 2.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов ФиС, 1988
3. Вон Кью-Кит. Влияние кунг-фу на здоровье человека//Тайцзи-цюань. Полное руководство по теории и практике. – М. - 2001 – 377с.
4. Долин А.А., Маслов А.А. Истоки УШУ. - М., 1990
5. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование УМО, 1996
6. Кофман А.Б. Система подготовки спортивного резерва, 1994
7. Марков К. К. Тренер-педагог и психолог Иркутск, 1999
8. Маслов А.А. Ушу – традиции духовного и физического воспитания в Китае. - Москва. -1990
9. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
10. Музруков Г.Н. Основы ушу издательский дом «Городец», 2006
11. Музруков Г.Н. Основы ушу ООО «Пик», 2001
12. Музруков Г.Н. Единая всероссийская программа занятий ушу, Москва, 1998
13. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания, Ульяновск, 2000
14. Современная система спортивной подготовки/ под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина, 1995
15. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. - М.: Просвещение, 1990. - 320 с. (Глава XIII. Состояние здоровья детей и подростков. - С. 268-274).

Перечень интернет-ресурсов:

www.ewuf.org

www.iwuf.org