КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ПРИНЯТО
На заседании
педагогического совета
МАУДО ДТД и М
«6» июня 2023 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МАУДО ДТД и М
_____М.Н. Жижилева

«6» июня 2023 г.

Подписан цифровой подписью: Жижилева Марина Николаевна
DN: OU=И.о. директора, O=МАУДО ДТД и М, CN= Жижилева Марина Николаевна, E= maudtdim@edu.klgd.ru

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Ушу. Основной курс - совершенствование»

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Ляшенко С.В.,
Педагог дополнительного образования

Калининград 2023г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ушу. Основной курс - совершенствование» имеет **физкультурно-спортивную направленность**

Программа разработана на основании разрозненных материалов по ушу, на основе разработок Международной Федерации ушу, Всекитайской ассоциации ушу, а так же разработок Федерации ушу России. В данной программе собраны стили Тайцзицюань школы Чен, методы развития физических качеств, а так же методы здоровье сберегающих технологий характерных для традиций Ченши тайцзицюань. В программе, кроме физического развития, предусматривается всестороннее развитие личности, в нравственном, духовном направлении. Так же предусматривается знакомство с культурой дальнего востока. Знакомство с основными традиционными философскими понятиями востока.

Актуальность, общественная значимость, педагогическая целесообразность программы

Программа позволяет компенсировать недостаток двигательной активности, способствует гармоничному и всестороннему развитию личности, что непосредственно отражается и на интеллектуальном развитии обучающихся, формирует мировоззрение на основе принципов толерантности. Дает возможность обучающимся участвовать в соревнованиях различного уровня. Повышает уверенность и дает необходимые навыки самообороны. Стимулирует желание к занятиям физическими упражнениями определенной направленности. Вызывает интерес к дальнейшему освоению техники традиционного ушу.

Особенностью программы является активная подготовка физически крепких, гармонично развитых людей, воспитание у них неприятия асоциальных явлений, развитие потребности к систематическим занятиям спортом. Тайцзицюань включает в себя определенный набор комплексов (таолу) как без оружия, так и с определенным видом оружия, парную работу дуайлянь, а так же набор приемов юнфа, которые необходимо освоить за определенный отрезок времени. В систему подготовки включенно, парное фехтование дуаньбин и толкающие руки тайцзитуйшоу. Программа является комплексной, подразумевает работу по следующим возрастным категориям: 10-17 лет.

Адресат программы

На программу «Ушу. Основной курс - совершенствование» производится набор детей с 10 до 17 лет, имеющие допуск от врача и прошедших обучение по программам: «Ушу основной курс», или «Традиционное ушу Шаолиньские стили совершенствование», или «Традиционное ушу-кунгфу. Шаолиньские стили» имеющие спортивные разряды по другим восточным единоборствам, акробатики, сдавшие контрольные нормативы по ОФП и СФП

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

1 год «тайцзицюань совершенствование» - 4 раза в неделю по 2 часа-288 ч

2 год «тайцзицюань совершенствование» 4 раза в неделю по 2 часа-288ч

Формы обучения

Для освоения программы используется очная форма обучения. Форма обучения - групповая, с учетом возрастных и индивидуальных психофизиологических и личностных особенностей. При необходимости возможен вариант перехода на очно-заочную форму обучения или формы с использованием дистанционных технологий.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс основывается на учебных планах, разработанных для каждого года программы. Особенностью организации образовательного процесса является формирование разновозрастных групп обучающихся по программе совершенствования, имеющих соответствующий физический и технический уровень подготовленности и отобранных на основании результатов тестирования для изучения внутренних стилей ушу. Состав групп переменный и может не соответствовать изначально набранному составу. Количественный состав групп варьируется в зависимости от условий организации учебного процесса.

Цель программы: Содействие укреплению здоровья обучающихся и создание условий для гармоничного физического развития детей, формирование знаний, умений и навыков по виду спорта **ушу.** Достижение спортивных результатов на соревнованиях. Более глубокое изучение ушу.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствование основные знания, умения и навыки по изучаемому стилю;
- совершенствовать уровень специальной физической и технической подготовки;
- продолжить изучать восточную философию и историю развития боевых искусств востока,
- научить тактике и стратегии соревновательной деятельности;
- совершенствовать элементы равновесия (пинхэнам)
- совершенствовать базовую технику изучаемого стиля
- изучить новые комплексы с оружием и без изучаемого стиля

Развивающие:

- развивать познавательные способности через влияние вида спорта-ушу на психические процессы, задействованные во время изучении комплексов: восприятие (целостность и структурность образа), внимание (концентрация и устойчивость), память (зрительная и кинематическая), мышление (пространственное и креативное);
-развивать необходимые ушу двигательные качества: гибкость, ловкость, силу, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

Воспитательные:

- поддержать умение работы в команде;
- научить добиваться поставленной цели;
- привить трудолюбие, самостоятельность, активность, стремление к достижению высоких результатов и волевые качества;
- сформировать культуру общения и поведения в коллективе;
- сформировать устойчивый интерес к ушу.

Планируемые результаты:

- изучение более сложных комплексов и стилей Тайцзицюань
- воспитание устойчивой толерантности к стрессогенным ситуациям
- совершенствование парной работы
- освоение работы в спарринге с партнером
- воспитание волевых качеств: целеустремленность, настойчивость, смелость, самообладание.

Учебный план
1 год обучения

№ п/п	Раздел. Темы 1 период (аудиторный)	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теория:	7		7
2	Общая подготовка		40	40
3	Базовая техника тайцзицюань (элементы сложности)		20	20
4	Акробатика в сочетании с элементами сложности		30	30
5	Техническая подготовка без оружия Комплекс Дуайлянь с оружием		30	30
	Изучение базовой техники копья		15	15
	Изучение комплекса чанцисе (длинное оружие)		30	30
	Наработка соревновательного комплекса с мечом (тайцзицзянь)		15	15
	Наработка соревновательного комплекса с парным оружием		15	15
8	Наработка соревновательного комплекса «56 форма тайцзицюань»		15	15
9	Общая физическая подготовка		35	35
10	Контрольные нормативы		4	4
11	Промежуточная аттестация		4	4
12	Самостоятельная работа		8	8

13	Соревнования		20	20
	Итого часов	7	281	288

Задачи

- повторить базовую технику тайцзицюань все разделы
- изучить дуайлянь с оружием
- изучить базовую технику чанцесе (длинного оружия)
- изучить таолу чанцесе
- отработать 56 форму ченши тайцзицюань
- отработать соревновательный комплекс с мечом тайцзицзянь
- отработать соревновательный комплекс с парным оружием
- подготовить к сдаче контрольных нормативов

Планируемые результаты 1 года обучения.

На 1 году обучения повторяют правила техники безопасности на занятиях ушу.

Изучаются комплекс с длинным оружием и комплекс дуайлянь с оружием. Изучаются элементы сложности. Повторяются и совершенствуются элементы базовой техники, нарабатывается комплекс с парным оружием, дуайлянь с оружием, нарабатываются акробатические элементы сочетающие в себе элементы сложности ушу. Совершенствуются изученные комплексы. Учащиеся должны выступать на соревнованиях различного уровня. Обучающиеся готовятся к сдаче аттестационной программы на 1й дуань. В конце года сдаются нормативы по ОФП, СФП, а так же технические элементы, изученные за год.

Содержание
1 год обучения

Раздел 1 Теория

Техника безопасности и правила поведения на занятиях.
Правила соревнований
Техника и тактика соревновательной деятельности
Общие и специальные элементы тайцзицюань, элементы сложности

Раздел 2 Общая подготовка

-18 разминочных упражнений
-комплекс статической разминки
-комплекс динамической разминки
-комплекс растяжки Аджигирея
-комплекс разминки на месте в сочетании с ОФП
-комплекс разминки в движении, сочетании с прыжками и беговыми упражнениями

Раздел 3 Базовая техника тайцзицюань комбинированная

Базовые элементы на месте, в сочетании с прыжками
Комплекс базовых упражнений № 1
Комплекс базовых упражнений № 2
Комплекс базовых упражнений № 3
Равновесия и элементы сложности

Раздел 4 Акробатика

Комплекс акробатических элементов
Комплекс элементов сложности
Комбинированная техника

Раздел 5 Техническая подготовка без оружия

Соревновательный комплекс Дуайлянь без оружия
-1 дорожка
-2 дорожка
-3 дорожка
-4 дорожка
Наработка изученного комплекса

Совершенствование изученного комплекса

Наработка и совершенствование изученного соревновательного комплекса «56 форма тайцзицюань»
-1 дорожка
-2 дорожка
-3 дорожка
-4 дорожка
-5 дорожка
-6 дорожка

Раздел 6 Техническая подготовка с парным оружием

базовая техника парного оружия

Уколы мечом
Вращение мечом
Рубящие и колющие движения мечом
Наработка изученных элементов
Совершенствование изученных элементов

Соревновательный комплекс с парным оружием
-1 дорожка
-2 дорожка
-3 дорожка
-4 дорожка
-5 дорожка
-6 дорожка
Наработка изученного комплекса
Совершенствование изученного комплекса

Наработка и совершенствование соревновательного комплекса с цзяньшу(узкий меч)
-1 дорожка
-2 дорожка
-3 дорожка
-4 дорожка
-5 дорожка
-6 дорожка

Раздел 7 Общая физическая подготовка

-развитие скоростных качеств
-развитие силовых качеств
-развитие гибкости
-развитие координации, ловкости
-выносливость

Раздел 8 Контрольные нормативы

Челночный бег-3р-10м
Отжимание
Прыжок в длину с места
Прыжок в высоту
Статика
Махи
Поднимание туловища из И.П- лежа
Наклон вперед на гибкость (сидя)
Наклон вперед (стоя)

Раздел 9 Итоговая аттестация

Обучающиеся сдают СФП и СТП

Раздел 10 Самостоятельная работа

- повторение аттестационного комплекса
- самостоятельная проработка комплекса упражнений на равновесие и пинхены(элементы сложности)
- повторение терминологии вида спорта
- просмотр учебных видеороликов

Раздел 11 Соревновательная деятельность

Обучающиеся участвуют в соревнованиях уровня организации, муниципального уровней

Учебный план
2 год обучения

№ п/п	Раздел. Темы 1 период (аудиторный)	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теория:	7		7
2	Общая подготовка		40	40
3	Наработка и совершенствование базовой техники тайцзицюань. Элементы сложности		20	20
4	Акробатика с элементами сложности		30	30
5	Наработка и совершенствование базовой техники оружия		20	20
	Наработка и совершенствование программных комплексов без оружия		20	20
	Наработка и совершенствование программных комплексов с оружием		20	20
6	Программный комплекс «Лаоцзя»		20	20
7	Приемы Тайцзитойшоу		25	25
9	Общая физическая подготовка		30	35
10	Контрольные нормативы		6	6
11	Итоговая аттестация		7	7
12	Самостоятельная работа		8	8
13	Соревнования		20	20
	Итого часов	7	281	288

Задачи
- отработать базовую технику тайцзицюань
- отработать базовую технику с оружием
- изучить таолу Лаоцзя
- изучить приемы тайцзитуйшоу
- подготовить к итоговой аттестации
- повысить уровень физической подготовки

Планируемые результаты 2 года обучения.

На 2 году обучения изучаются комплекс «Лаоцзя», изучается приемы из техники тайцзитойшоу. Изучаются и нарабатываются элементы сложности. Повторяются и совершенствуются элементы базовой техники, нарабатываются и совершенствуются изученные ранее программные комплексы, продолжают нарабатываться акробатические элементы. Обучающиеся должны выступать на соревнованиях различного уровня. Обучающиеся готовятся к сдаче аттестационной программы на 2й дуань. В конце года проходит итоговая аттестация

Содержание
2 год обучения

Раздел 1 Теория

Техника безопасности и правила поведения на занятиях.

Теория и методика занятия

Раздел 2 Общая подготовка

-18 разминочных упражнений
-комплекс статической разминки
-комплекс динамической разминки
-комплекс растяжки Аджигирея
-комплекс разминки на месте в сочетании с ОФП
-комплекс разминки в движении, сочетании с прыжками и беговыми упражнениями

Раздел 3 Базовая техника тайцзицюань комбинированная

Базовые элементы на месте, в сочетании с прыжками
Комплекс базовых упражнений № 1
Комплекс базовых упражнений № 2
Комплекс базовых упражнений № 3
Равновесия и элементы сложности

Раздел 4 Акробатика

Комплекс акробатических элементов
Комплекс элементов сложности
Комбинированная техника

Раздел 5 Техническая подготовка без оружия

Базовые элементы тайцзицитойшоу

-толчок вперед правой, левой рукой
-толчок вперед правой левой рукой в движении
- толчок-отвод руки вниз
-толчок-отвод руки вниз в движении
-чансин (круговой движение рукой) в вертикальной плоскости
-чансин в вертикальной плоскости в движении
-пронзающее движение кистью-отвод руки вниз
-пронзающее движение кистью-отвод руки вниз в движении
-круговое вращение руками в сторону
-элементы тайцзитойшоу на месте
-элементы тайцзитойшоу в паре

Техническая подготовка без оружия

Комплекс специальных упражнений и ударов в прыжках № 1
Комплекс специальных упражнений и ударов в прыжках № 2

Изучение соревновательного комплекса «Лаодзя»

-1 дорожка
-2 дорожка
-4 дорожка
-5 дорожка
-6 дорожка
Наработка изученного комплекса
Совершенствование изученного комплекса

Наработка и совершенствование комплекса Дуайлянь без оружия

Наработка и совершенствование изученного соревновательного комплекса «56 форма тайцзицюань»

Раздел 6 Техническая подготовка с парным оружием

Наработка и совершенствование соревновательного комплекса с парным оружием
Наработка и совершенствование соревновательного комплекса с цзяньшу(узкий меч)

Раздел 7 Общая физическая подготовка

-развитие скоростных качеств

-развитие силовых качеств
-развитие гибкости
-развитие координации, ловкости
-выносливость

Раздел 8 Контрольные нормативы

Челночный бег-3р-10м
Отжимание
Прыжок в длину с места
Прыжок в высоту
Статика
Махи
Поднимание туловища из И.П- лежа
Наклон вперед на гибкость (сидя)
Наклон вперед (стоя)

Раздел 9 Итоговая аттестация

Обучающиеся сдают СФП и СТП

Раздел 10 Самостоятельная работа

- повторение аттестационного комплекса
- самостоятельная проработка комплекса упражнений на равновесие и пинхены(элементы сложности)
- повторение терминологии вида спорта
- просмотр учебных видеороликов

Раздел 11 Соревновательная деятельность

Обучающиеся участвуют в соревнованиях уровня организации, муниципального уровней

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Помещение для занятий определяется исходя из количественного и возрастного состава занимающихся с учетом требований и норм СанПиН 2.4.3172-14.

Оборудование и инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер для занятий	штук	1
2	Хореографический станок	штук	1
3	Зеркало настенное	штук	3
4	Шведская лестница	штук	4
5	Маты	штук	10-15
6	TV	штук	1
7	Музыкальный центр	штук	1
8	Палка-	штук	30
9	Меч узкий	штук	30
10	Сабля	штук	30
11	Нож	штук	15
12	Веер	штук	15
13	Парные мечи	штук	10 пар
14	Парные сабли	штук	10 пар
15	Копье	штук	10
16	Алебарда	штук	5
17	Перчатки для саньда	штук	20

18	Лапы для рук	штук	20
19	Лапы для отработки ударов ногами	штук	20
20	Экипировка для спаррингов (комплект)	штук	6
21	Мешок боксерский	штук	4
22	Игровой инвентарь(фишки, скакалки, мячи, теннисные ракетки, мячи, обручи)	штук	20

Индивидуальное снаряжение для занятий (инвентарь).
Приобретается учащимся или берется в аренду в индивидуальном порядке согласно возрастным, программным и индивидуальным (рост, вес и т.д) требованиям. При этом необходимо учитывать стандарты и требования ФУР. К индивидуальному снаряжению относится: форма для занятий, форма для выступлений (шелковая), специализированная обувь для занятий ушу, специализированная обувь для выступлений на соревнованиях по ушу, индивидуальный инвентарь: гунь, дао, цзянь, цянь,шань,бишоу, шуань цзянь, шуань дао, подао. Экипировка для спарингов: перчатки саньда, защита, шлем, протектор, бандаж, бинты, капа.

Кадровое обеспечение

Образовательную деятельность по программе осуществляет педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям ст. 46 Закона об образовании в Российской Федерации и профессиональному стандарту.

Методическое обеспечение программы

В арсенал средств занятия входят обще развивающие и специальные физические упражнения непосредственно из различных видов ушу и других систем физического воспитания.

1. Общеразвивающими упражнениями являются разнообразные циклические упражнения, подвижные игры, элементы гимнастики и акробатики и пр. Они служат преимущественно средствами общей подготовки спортсмена.

2. Специальные упражнения делятся на специально-подготовительные и соревновательные.

а) Специально - подготовительные упражнения это движения и навыки, которые составляют предмет спортивной специализации. К ним относятся технические действия и сходные с ними по структуре движения, выполняемые с отягощениями, на снарядах, с партнёром и т. п.

б) Соревновательные упражнения - это движения и навыки, сходные по форме и содержанию с элементами соревновательных действий. К ним относятся технические действия, обусловленные правилами соревнований.

Методы проведения занятий.

Как и в большинстве других видов спорта, формирование методов занятия исторически развивалось по нескольким направлениям. Широкое распространение получили игровые и соревновательные формы организации двигательной деятельности (типичные для спорта). Вместе с тем разрабатывались специальные способы подготовки.

В результате сложилось четыре типа методов занятия: регламентированного упражнения, игровой, соревновательный и идеомоторный методы. Ни один из этих методов не может рассматриваться как единственно полноценный. Лишь совокупность методов, используемых в соответствии с методическими принципами, может обеспечить успешную реализацию поставленных задач.

Основные принципы занятия

1. Принцип постепенности.

Соблюдение этого принципа означает постепенное усложнение задач, увеличение объема и интенсивности нагрузки. Принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: "от простого к сложному", "от легкого к трудному", "от известного к неизвестному".

а) Правило "от простого к сложному" предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений.

б) Правило "от легкого к трудному" в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при обучении.

в) Правило "от известного к неизвестному" осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретенных ранее, на процесс освоения нового упражнения.

Принцип постепенности предполагает поэтапное увеличение нагрузки и возрастание сложности выполняемых упражнений. Игнорирование этого принципа, стремление к возможно быстрому росту тренированности (форсированная тренировка) не способствует достижению подлинного мастерства и может быть вредным для здоровья и прогресса развития.

2. Принцип цикличности (повторности).

На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний.

Принцип цикличности базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием занятия.

Количество повторений упражнений и интервалы отдыха между ними в значительной мере зависят от подготовленности учащихся, их возраста и вида упражнений.

3.Принцип индивидуализации.

Осуществление этого принципа предполагает проведение занятия с учетом индивидуальных особенностей учащихся. Упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с полом и возрастом учащихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья.

Индивидуальный подход необходим в решении всех основных задач, но учитывать индивидуальные особенности не значит потакать каждому занимающемуся. Подлинная индивидуализация занятий возможна лишь на основе соблюдения общих закономерностей обучения и соблюдения дисциплинарных требования внутри группы.

В программе учитывается возможность перехода на дистанционную форму обучения по независящим от сторон обстоятельствам.

Дидактическое обеспечение реализации программы:
Для реализации программы используются:
Видео- аудио фонд: комплексы разминочных упражнений, демонстрационные фильмы базовой техники и комплексов
Раздаточный материал- демонстрационные плакаты, распечатки технических элементов.

Календарный учебный график

Учебный период продлится с 1 сентября по 31 мая (ведение занятий по расписанию) и включает в себя каникулярный период с 30.12.2023 по 08.01.2024. ***Начало учебного года – 1 сентября. Окончание учебного года – 31 мая***

Продолжительность учебного периода (аудиторные занятия) – 36 недель.

Зимний каникулярный период с 30.12.2023 по 08.01.2024

Летний каникулярный период с 01.06.2024 по 31.08.2024

1. **Комплектование групп 1 года обучения –** с 1 по 15 сентября 2023 года.
2. **Календарь аудиторных занятий**

Начало учебного года	I учебный период	Зимний каникулярный период	II учебный период	Летний каникулярный период			Продолжительность учебного периода
				июнь	июль	август	
01.09.	16 недель	2 недели	20 недель	4 недель	4 недель	4 недели	36 недель
	01.09.-30.12.	30.12. - 08.01.	10.01. -31.05.	01.06. -31.08.			

– ведение занятий по расписанию

– промежуточная аттестация учащихся

– итоговая аттестация учащихся

– зимний каникулярный период

– летний каникулярный период

3. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели – 7 дней с 09.00 до 20.00 часов (для учащихся в возрасте 12-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час).

4. Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками

4 ноября – День народного единства

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 января – Новогодние каникулы

23 февраля – День защитника Отечества

8 марта – Международный женский день

1 мая – Праздник Весны и труда

9 мая – День Победы

12 июня – День России

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания МАУДО ДТД и М.

Цель программы:

обеспечить системное педагогическое сопровождение личностного развития учащихся, создающее условия для реализации их субъектной позиции, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, развития их способностей и одарённостей через реализацию **воспитательного** потенциала **дополнительной** общеобразовательной общеразвивающей **программы**.

Задачи:

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- выявление и развитие творческих способностей, учащихся путем создания творческой атмосферы в коллективе;
- способствовать развитию личности учащегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- формирование у детей гражданско-патриотического сознания;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

- овладение учащимися способностью выбора деятельности, которая им поможет достичь наибольшего успеха;
- создание системы гражданско-патриотического и нравственного воспитания учащихся, способствующей воспитанию человека и гражданина, ответственного за свою судьбу и судьбу своего отечества;
- развитие потребности в творческой деятельности, интереса к культурным традициям разных народов, к истории края, государства;
- усиление ориентации учащихся на духовные ценности, воспитание юного гражданина.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и	Нравственное воспитание	В рамках	Сентябрь-

	командообразование		занятий	май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Мероприятия с детским коллективом (ярмарки, праздники, фестивали, акции, конкурсы, викторины, интеллектуальные игры и экскурсии)	Нравственное воспитание, воспитание; гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях, конкурсах различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Литература
Нормативные правовые акты

Нормативные документы

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, от 31.03. 2022 г. № 678-р (в редакции от 15.05. 2023 г.);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01. 2021 года.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Основная литература

1. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985.

2. Бауэр В.Г. организация педагогического контроля деятельности спортивных школ М.: Изд..Спорт 2003
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте.- М.: ФиС,1970.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
5. Юй Чжицзюнь Тайцзицюань стиля Ян малоамплитудный комплекс и его боевое применение "Стилсервис" Москва 2008г
6. Хун Цзюньшень Прикладная техника кулачного боя тайцзицюань стиля Чэнь Москва 2018г
7. Чэнь Цзячжень Гу Люсин Тайцзицюань стиля Чэнь секретные техники Москва 2005г
8. Гу Люсин Пушечные удары Тайцзицюань стиль Чэнь Либрис Москва 1998
9. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред.М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.
10. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена.- М.: ФиС, 1961.
11. Ерегина С.В. педагогические технологии в подготовке юных дзюдоистов.
12. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС,1966.
13. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
14. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников. - М.: Просвещение, 1967.
15. Люй Хунзюнь Тэн Лэй Шаолинь дух и боевые искусства древнего Китая Москва Наука 2007г
16. Лях В.И. Координационные способности школьников. - Мн.: Полымя, 1989.
17. Музруков Г.Н. Основы ушу издательский дом «Городец», 2006
18. Маслов А.А. Танцующий феникс тайны внутренних школ ушу Феникс 2003
19. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.
20. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации". (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту Российской Федерации от 12 декабря 2006 г. N СК-02-10/3685)
21. САМБО: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / С.Е. Табаков, С.В. Елисеев, А.В. Канаков, М.: Советский спорт, 2005. - 240 с.
22. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
23. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. -М.: ФиС, 1974.
24. "Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23 июля 2008

"Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта ушу" Утвержден приказом Минспорта России от20.11.2014г. №929