

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

Принята на заседании
педагогического совета
МАУДО ДТД и М
«25» август 2016 г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО ДТД и М
Г.Н.Андреева

«25» август 2016 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Ушу. Базовый курс»
(учебно-методический комплекс)
Возраст учащихся: 5 - 8 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Ляшенко Светлана Викторовна,
педагог дополнительного образования

Калининград 2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА «УШУ. БАЗОВЫЙ КУРС»

Программа по Ушу разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом МАУДО ДТД и М, Положением о Единой всероссийской спортивной классификации, утверждённым Министерством спорта РФ от 6 сентября 2013 г №715.

Программа направлена на укрепление здоровья средствами физической культуры, участие детей в спортивных мероприятиях различного уровня, выполнение разрядных нормативов. Носит системный характер, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям учащихся.

Программа является комплексной, представлена системой практической и теоретической подготовки и состоит из учебных разделов с единой концепцией, позволяющей эффективно решать задачи нравственного воспитания учащихся и их физического развития

Актуальность, общественная значимость, педагогическая целесообразность программы. Программа позволяет компенсировать недостаток двигательной активности, способствует гармоничному и всестороннему развитию, что непосредственно отражается и на интеллектуальном развитии учащихся, формирует мировоззрение на основе принципов толерантности.

Цель – ознакомление детей с миром спорта, формирование познавательной активности посредством изучения доступных данному возрасту комплексов, а так же формирование первоначальных знаний, умений и навыков по данному виду спорта..

Основные задачи:

- ознакомить детей с миром ушу и обучение простейшим технологиям освоения данного вида
- воспитать физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы и др.),развитие координации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений,
- приучить к осознанному отношению к здоровому образу жизни, знакомство с элементарными правилами безопасного поведения.
- воспитывать нравственно-волевые качества.

Сроки реализации данной программы.

Срок реализации программы составляет 4 года. В реализации данной программы участвуют

дети 5-8 лет.

Формы и методы проведения занятий.

Форма обучения - групповая, с учетом возрастных, половых и индивидуальных психофизиологических и личностных особенностей.

Контроль за уровнем освоения программы:

- 1 Открытые занятия
- 2 Мониторинг
- 3 Индивидуальные образовательные маршруты
- 4 Сдача контрольных нормативов
- 5 Участие в соревнованиях
- 6 Промежуточная, итоговая аттестация

Ожидаемые результаты 1 год обучения

Должны освоить базовые элементы ушу, разучить комплекс перемещений и комплекс «Пять шагов кулака», изучить 16 форма (длинного кулака), базовые элементы работы с оружием (гун-шест) Техническая подготовка составляет 20%, общая физическая подготовка составляет 80%.

Ожидаемые результаты 2 год обучения

Должны освоить: новые элементы базовой техники, «1 шаолиньский комплекс», комплекс с

палкой «Цеймейгун», базовые элементы работы с мечом (дзянь), нарабатывается техника предыдущего года обучения.

Ожидаемые результаты 3 год обучения.

Должны освоить: шаолиньский комплекс «18 движений рук Архатов», комплекс с ножом(1-3 дорожка), совершенствуются комплексы первого и второго года обучения. Вводятся новые элементы акробатической подготовки.

Ожидаемые результаты 4 год обучения.

Должны освоить: шаолиньский комплекс с ножом(4-6 дорожка), «18 форма шаолиньгун», совершенствуются комплексы первого и второго года обучения. Ребенок должен не просто знать, но и понимать требования к исполнению того или иного элемента.

В конце года проводится итоговая аттестация, по итогам которой учащиеся распределяются по группам.

Результативность данной программы определяется по следующим критериям:

- диагностика;
- анкетирование родителей и детей (листы обратной связи);
- визуальное оценивание (дети младшей подгруппы);

-сдача контрольных нормативов;

-количество участия в соревнованиях и результаты участия;

-мониторинг

Формы подведения итогов программы

Основной формой для оценки эффективности данной программы является соревновательная деятельность

Учебный план 1 года обучения(5 лет)

№ п/п	Раздел. Темы 1 период (аудиторный)	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теория:	2		2
2	Общая подготовка		30	30
3	Начальный базовый курс		20	20
4	Начальная техническая подготовка без оружия (1 комплекс, 2 комплекс чанцюань)		30	30
5	Начальный базовый курс технической подготовки с длинным оружием		20	20
6	Общая физическая подготовка		38	38
7	Контрольные нормативы		2	2
8	Промежуточная аттестация		2	2
	Итого часов		142	144

2 период (внеаудиторный)

1	Самоподготовка		24	24
	Итого часов		130	132

Учебный план 2 года обучения(6 лет)

№ п/п	Раздел. Темы 1 период (аудиторный)	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теория:	6		6
2	Общая подготовка		38	38
3	Базовая техника 2 ступени		40	40
4	Акробатика		20	20
5	Техническая подготовка без оружия (1 комплекс шаолиньцюань)		20	20
6	Техническая подготовка с длинным оружием (1 комплекс-цеймейгун)		20	20
7	Техническая подготовка с коротким оружием (базовая техника цзянь)		12	12

8	Общая физическая подготовка		56	56
9	Контрольные нормативы		2	2
10	Промежуточная аттестация		2	2
	Итого часов		210	216

2 период (вне аудиторный)

1	Самоподготовка		36	36
	Итого часов		246	252

**Учебный план
3 года обучения(7 лет)**

№ п/п	Раздел. Темы 1 период (аудиторный)	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теория:	6		6
2	Общая подготовка		38	38
3	Базовая техника 3 ступени		40	40
4	Акробатика		20	20
5	Техническая подготовка без оружия (3 комплекс-«шибашоу»)		26	26
6	Техническая подготовка с коротким оружием (нож 1-3)		26	26
7	Техническая подготовка с коротким оружием (дао)		6	6
8	Общая физическая подготовка		50	50
9	Контрольные нормативы		2	2
10	Промежуточная аттестация		2	2
	Итого часов		210	216

2 период (вне аудиторный)

1	Самоподготовка		36	36
	Итого часов		246	252

**Учебный план
4 года обучения(8 лет)**

№ п/п	Раздел. Темы 1 период (аудиторный)	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теория:	6		6
2	Общая подготовка		36	36
3	Базовая техника. Совершенствование.		35	35
4	Акробатика		20	20
5	Техническая подготовка без оружия. Совершенствование.		20	20
6	Техническая подготовка с коротким оружием (нож 4-6)		20	20

7	Техническая подготовка с длинным оружием (1 комплекс-« 18 форма шаолиньгун)		25	25
8	Общая физическая подготовка		50	50
9	Контрольные нормативы		2	2
10	Итоговая аттестация		2	2
	Итого часов		210	216

Содержание программы

Второй год обучения

Раздел 1

Теоретическая подготовка

Техника безопасности и правила поведения на занятиях.

Раздел 2

Общеразвивающие упражнения

Раздел 3

Специальная техническая подготовка

Базовая техника 2 степени

Акробатическая подготовка

Соревновательные комплексы

Изучение комплекса «Бабулянхуанцюань»

Техническая подготовка с длинным оружием

Изучение комплекса «Цеймейгун» (палка)

Наработка изученного комплекса

Изучение базовой техники дзянь (узкий меч)

Раздел 4

Общая физическая подготовка

Раздел 5

Контрольные нормативы

Раздел 6

Промежуточная аттестация

Итого часов:216

Содержание программы

1 года обучения

Раздел 1

Теоретическая подготовка

Техника безопасности и правила поведения на занятиях

Раздел 2

Общая подготовка

Общеразвивающие упражнения

Раздел 3

Начальный базовый курс

Начальная техническая подготовка

Комплекс базовых упражнений
Комплекс базовых упражнений (базовые элементы на месте)
«18 материнских форм»

Соревновательные комплексы
Изучение комплекса «Пять шагов кулака»

Изучение «16 формы чанцюань»
Начальный базовый курс технической подготовки с длинным оружием

Раздел 4
Общая физическая подготовка

Раздел 5
Контрольные нормативы

Раздел 6
Промежуточная аттестация

Итого часов:144ч

Содержание программы **Третий год обучения**

Раздел 1
Теоретическая подготовка

Раздел 2
Общая подготовка
Общеразвивающие упражнения

Раздел 3
Специальная техническая подготовка
Базовая техника 3 ступени
Шаолиньская базовая техника
Базовые элементы на месте в сочетании с прыжками
Комплекс базовой техники «18 материнских форм»

Акробатическая подготовка
Техническая подготовка без оружия
Изучение шаолиньского комплекса «18 движений рук Архатов»
Техническая подготовка с оружием
Изучение и наработка базовой техники дао (широкий меч)

Раздел 4
Общая физическая подготовка

Раздел 5
Контрольные нормативы

Раздел 6
Промежуточная аттестация

Итого часов:216

Содержание программы Четвертый год обучения

Раздел 1

Теоретическая подготовка

Раздел 2

Общая подготовка

Общеразвивающие упражнения

Раздел 3

Специальная техническая подготовка

Базовая техника

Техническая подготовка без оружия

Повторение изученного шаолиньского комплекса «18 движений рук Архатов»

Техническая подготовка с оружием

Повторение базовой техники дзянь (меч), дао (сабля)

Повторение базовой техники гунь (палка)

Изучение шаолиньского комплекса «18 форма шаолиньгун»

Изученного комплекса «Бишоудзянь» (4-6 дорожка)

Изучение показательных комплексов

Раздел 4

Общая физическая подготовка

Раздел 5

Контрольные нормативы

Раздел 6

Итоговая аттестация

Итого часов: 216ч

