

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
«6» июня 2019 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО ДТД и М

 Г. Н. Андреева

«6» июня 2019 г.



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

Возраст учащихся: 5-8 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:

Ляшенко С.В.,

педагог дополнительного образования

Калининград 2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Уставом МАУДО ДТД и М от 22.08.2014 года;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М;
- Положением о Единой всероссийской спортивной классификации, утверждённым Министерством спорта РФ от 6 сентября 2013 г №715.

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.

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.

Срок реализации программы составляет 3 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

Планируемые результаты 1 год обучения

Должны освоить базовые элементы ушу, разучить базовый шаолиньский комплекс и обязательный начальный соревновательный комплекс «Пять шагов кулака». Изучить более сложный комплекс «Бабулянхуанцюань» («Восемь шагов цепочного бокса»). Учащиеся участвуют соревновательной деятельности. Выделяются часы на самостоятельную работу. Техническая подготовка составляет 20%, общая физическая подготовка составляет 80%.

Планируемые результаты 2 год обучения

Должны освоить: новые элементы базовой шаолиньской техники, поработать комплекс обязательной соревновательной программы «Бабулянхуанцюань» («Восемь шагов цепочного бокса»), изучить базовые элементы гуньшу (палка), изучить и поработать соревновательный комплекс с палкой «18 форма шаолиньгун», нарабатывается техника предыдущего года обучения. Учащиеся участвуют соревновательной деятельности. Выделяются часы на самостоятельную работу.

Планируемые результаты 3 год обучения.

Должны освоить: шаолиньский комплекс «18 движений рук Архатов», комплекс с ножом (1-6 дорожка), нарабатывать и совершенствовать изученные базовые элементы совершенствуются комплексы первого и второго года обучения. Вводятся новые элементы акробатической подготовки. Учащиеся участвуют соревновательной деятельности. Выделяются часы на самостоятельную работу.

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

Результативность 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 год обучения**

№ п/п	Раздел. Темы 1 период (аудиторный)	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теория	2		2
2	Общая подготовка		16	16
3	Начальный базовый курс		18	18
4	Начальная техническая подготовка без оружия (1 комплекс чанцюань «У буцюань»)		18	18
	Комплекс «Бабулянхуанцюань»		18	18
5	Общая физическая подготовка			38
6	Контрольные нормативы		2	2
7	Промежуточная аттестация		2	2
8	Соревновательная деятельность		15	15
9	Самостоятельная работа		15	15
	Итого часов	2	142	144

2 период (внеаудиторный)

1	Самоподготовка		64	64
	Итого часов		206	208

**Учебный план
2 год обучения**

№ 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 (базовая техника гуньшу)		12	12
	Техническая подготовка с длинным оружием (1 комплекс-18 форма шаолиньгун)		20	20
7	Общая физическая подготовка		16	16
8	Контрольные нормативы		2	2
9	Промежуточная аттестация		2	2
10	Соревновательная деятельность		20	20
11	Самостоятельная работа		20	20
	Итого часов		210	216

2 период (внеаудиторный)

1	Самоподготовка		96	96
	Итого часов		306	312

**Учебный план
3 год обучения**

№ п/п	Раздел. Темы 1 период (аудиторный)	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теория	6		6
2	Общая подготовка		36	36
3	Базовая техника 3 ступени		20	20
4	Акробатика		20	20
5	Техническая подготовка без оружия (3 комплекс-«шибашоу»)		26	26
6	Техническая подготовка с коротким оружием (нож 1-6 дорожка)		26	26
7	Общая физическая подготовка		30	30
8	Контрольные нормативы		2	2
9	Самостоятельная работа		46	46
10	Соревновательная деятельность		30	30
11	Итоговая аттестация		2	2
	Итого часов		210	216

2 период (внеаудиторный)

1	Самоподготовка		96	96
	Итого часов		306	312

**Содержание программы
1 год обучения
Раздел 1**

Раздел 1. Теория:

Техника безопасности и правила поведения на занятиях
Краткие сведения о виде спорта
Терминология Ушу

Раздел 2 Общая подготовка

Общеразвивающие упражнения
Упражнения с предметами

Раздел 3 Начальный базовый курс

Начальная техническая подготовка
Комплекс базовых упражнений (базовые элементы на месте, в движении) 1
Комплекс базовых упражнений 2 («18 материнских форм»)

Раздел 4. Начальная техническая подготовка без оружия

Изучение комплекса «У буцюань»
Изучение комплекса «Бабулянхуанцюань»
Отработка комплекса

Раздел 5 Общая физическая подготовка

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

-выносливость

Раздел 6 Контрольные нормативы

Челночный бег-3р-8м

Отжимание (от опоры)

Прыжок в длину с места

Прыжок в высоту

Статика-стойка мабу, гунбу

Махи

Поднимание туловища из И.П- лежа

Наклон вперед на гибкость (сидя)

Наклон вперед (стоя)

Раздел 7 Промежуточная аттестация

Учащиеся сдают СФП и СТП

Раздел 8. Соревновательная деятельность

Учащиеся участвуют в соревнованиях уровня организации и муниципального уровня.

Раздел 9. Самостоятельная работа

- повторение аттестационного базового комплекса

- самостоятельная проработка комплекса упражнений на гибкость и шпагаты

- повторение терминологии вида спорта

- просмотр учебных видеороликов

Итого часов:144ч

Содержание программы Второй год обучения

Раздел 1 Теория

Техника безопасности и правила поведения на занятиях.

Спортивная форма и правила ее ношения

Нормы поведения для учащихся

Правила личной гигиены

Раздел 2 Общая подготовка

Общеразвивающие упражнения

Упражнения с предметами

Раздел 3 Базовая техника 2 ступени

Базовая техника 2 ступени

Раздел 4. Акробатика

Комплекс хореографических элементов 1

Комплекс растяжек 2

Комплекс акробатических элементов 3

Раздел 5. Техническая подготовка без оружия

1 комплекс шаолиньцюань

Наработка и совершенствование комплекса

-под счет

-по формам

-по дорожкам

- самостоятельная наработка комплекса

-демонстрация комплекса

Раздел 6. Техническая подготовка с длинным оружием (базовая техника гуньшу)

Изучение базовой техники длинного оружия (гуньшу)

Наработка изученных элементов

Изучение комплекса «18 форма шаолиньгун» (палка)

Наработка изученного комплекса

Раздел 7. Общая физическая подготовка

-развитие скоростных качеств

-развитие силовых качеств

-развитие гибкости

-развитие координации, ловкости

-выносливость

Раздел 8. Контрольные нормативы

Челночный бег-3р-8м

Бег змейкой

Прыжок в длину с места

Приседание «пистолет»

Поднимание туловища из И.П-лежа

Наклон вперед (стоя, сидя)

Раздел 9. Промежуточная аттестация

Учащиеся сдают СФП и СТП

Раздел 10. Соревновательная деятельность

Учащиеся участвуют в соревнованиях уровня организации и муниципального уровня.

Раздел 11. Самостоятельная работа

- повторение аттестационного базового комплекса

- самостоятельная проработка комплекса упражнений на гибкость и шпагаты

- повторение терминологии вида спорта

- просмотр учебных видеороликов

Итого часов: 216 ч

Содержание программы Третий год обучения

Раздел 1. Теория

Техника безопасности и правила поведения на занятиях.

Краткая история вида спорта

Гигиенические нормы и требования. Правила личной гигиены

Терминология Ушу

Раздел 2. Общая подготовка

Общеразвивающие упражнения

Упражнения с предметами

Раздел 3. Базовая техника 3 ступени

Раздел 4. Акробатика

Комплекс хореографических элементов 1

Комплекс растяжек 2

Комплекс акробатических элементов 3

Раздел 5. Техническая подготовка без оружия (3 комплекс-«шибашоу»)

Изучение шаолиньского комплекса «Шибашоу»

Наработка комплекса

Раздел 6. Техническая подготовка с коротким оружием (нож 1-6 дорожка)

Изучение комплекса «Бишоуцзянь» (нож)
Наработка комплекса
Совершенствование изученных комплексов

Раздел 7. Общая физическая подготовка

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

Раздел 8. Контрольные нормативы

Учащиеся сдают СФП и СТП

Раздел 9. Самостоятельная работа

- повторение аттестационного базового комплекса
 - самостоятельная проработка комплекса упражнений на гибкость и шпагаты
 - повторение терминологии вида спорта
- просмотр учебных видеороликов

Раздел 10. Соревновательная деятельность

Учащиеся участвуют в соревнованиях уровня организации, муниципального и областного уровней.

Раздел 11. Итоговая аттестация

Учащиеся сдают изученные соревновательные комплексы.

Итого часов: 216 часов

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 требований внутри группы.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные данные двигательной подготовленности для занимающихся Ушу

(таблица ОФП) 5-8 лет

		Бег			Отжимание (раз)	Прыжок в длину (см)	Подтягиван ие на низкой перекладине (раз)	Прыжок в высоту (см)	Пресс (мин)	Прогиб назад (раз)	Бег 6 мин (кол-во кругов)	Приседание (20 секунд)
		30м	Бег змейкой 10м=10п редметов	3 по 10 м								
5 лет	«5»	7.5	7.0	12.6	4р	115см	7	+9	17р	25 сек	-	19р
	«4»	8.0	7.6	13.2	3р	95см	5	+7	13р	17 сек	-	15р
	«3»	8.9	8.0	13.6	2р	85см	3	+5	10р	12 сек	-	12р
6 лет	«5»	7.0	6.8	11.8	5р	125см	9	+10	20р	30 сек	-	20р
	«4»	7.6	7.0	12.6	4р	105см	7	+8	15р	20 сек	-	17р
	«3»	8.2	7.6	12.8	3р	95см	5	+6	12р	15 сек	-	15р
6.5-8 лет	«5»	6.6	6.0	10.6	6р	135см	10	+11	22р	35 сек	-	21р
	«4»	7.2	6.6	11.6	5р	120см	9	+9	17р	25 сек	-	19р
	«3»	7.8	7.2	12.0	4р	115см	7	+7	15р	20 сек	-	17р

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Года обучения по программе	Кол-во часов по годам обучения	Первое полугодие			Каникулы (кол-во недель)	Второе полугодие			Всего недель
		Начало учебных занятий	Окончание учебных занятий	Кол-во учебных недель		Начало учебных занятий	Окончание учебных занятий	Кол-во учебных недель	
1-й год	144	15.09.2019	31.12.2019	14	1	08.01.2020	31.05.2020	19	34
2-й год	216	1.09.2019	31.12.2019	16	1	08.01.2020	31.05.2020	19	36
3-й год	216	1.09.2019	31.12.2019	16	1	08.01.2020	31.05.2020	19	36

Всего за 3 года: 576 часов

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Б.А. Ашмарин Теория и методика физического воспитания. Москва 2011.
2. Л.П. Матвеев Теория и методика физической культуры. ФиС.2011
3. М.С. Зверев Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Москва.2013
4. Е.Г. Соколова Акробатика. ФиС.2013
5. Г.Н. Музруков Основы ушу. И.Д. «Городец» 2014.
6. Гу Люсин. Тайцзи-цюань стиля Чэнь. Москва. 2015.
7. Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева Физические упражнения и подвижные игры для дошкольников 2016г
8. В.И. Ковалько «Школа физкультминуток» 2017г
9. А.В. Кенеман «Детские подвижные игры» 2018г
10. А.В. Печерога. Развивающие игры для дошкольников 2-7 лет Москва. «Вако» 2018г
11. А.А. Маслов Небесный путь Боевых искусств. С-Петербург.2012
12. В.Л. Марищук, Ю.М.Блудов. Методики психо-диагностики в спорте. Москва«Просвещение» 2010г
13. Г.Н. Музруков Основы ушу. Короткое спортивное оружие. Москва.2013
14. Видеоматериалы Единой всероссийской программы по ушу
15. Видеоматериалы Китайской Ассоциации ушу
16. Рекомендации Центра медицинской профилактики
17. Сайт Калининградской региональной спортивной организации.