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. Подготовительный курс»

Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации: 1 год

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

Калининград 2023г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ушу. Подготовительный курс» 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, на основе разработок Федерации Шаолиньских боевых искусств. В данной программе собраны материалы базовых технических элементов по ушу, доступные для освоения детьми среднего и старшего возраста, которые ранее не занимались этим видом единоборства, а так же методы развития физических качеств, методы здоровье сберегающих технологий характерных для традиционного ушу. В программе, кроме физического развития, предусматривается всестороннее развитие личности, в нравственном, духовном направлении. Так же предусматривается знакомство с культурой дальнего 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. Программа рассчитан на детей 8 лет и старше

Программа реализуется один год обучения, в течение которого дети получают основные базовые знания по технике ушу.

По итогам промежуточной аттестации распределяются в группы соответствующего уровня.

Необходимость данного модуля состоит в том, что дети старше 8 лет, приходя в группы по своему возрасту, плохо адаптируются в среде детей уже имеющих базовые навыки ушу. Данный модуль поможет им чувствовать себя увереннее в среде сверстников.

Адресат программы

На программу «Ушу. Подготовительный курс» производится набор детей с 8 до 17 лет, имеющие допуск от врача и зачисленных в основную группу здоровья и не имеющих физических и психосоматических отклонений. Принимаются мальчики и девочки, без обязательной предварительной подготовки. При приеме осуществляется визуальный отбор на основании, которого происходит распределение по группам.

Срок реализации программы: 1 год

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: 3 раза в неделю по 2 часа - 216 ч

Цель программы: Содействие укреплению здоровья обучающихся и создание условий для гармоничного физического развития детей, формирование знаний, умений и навыков по виду спорта **ушу**

Задачи:

Обучающие:

-познакомить с базовыми знаниями, умениями и навыками по ушу;

- сформировать уровень общей и специальной физической подготовки;

-**о**знакомить с основами здорового образа жизни, ознакомить с основами восточной философии и историей развития боевых искусств востока,

- научить анализировать результаты своей работы и находить пути решения проблем;

- обучить элементам акробатики

-обучить базовой технике, изучить комплексы с оружием и без

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.

Учебный план «Подготовительного курса»

№	**Содержание материала**	**Количество часов**		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1	Теория:			
1.1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях ушу.	**1**		**1**
1.2	Терминология ушу.	**5**		**5**
2	Общая подготовка		**30**	**30**
2.1	Обще развивающие упражнения		15	15
2.2	Упражнения СФП		15	15
3	Изучение Цзыбенгун ушу (базовая техника).		**15**	**15**
4	Изучение 18 материнских форм по Деяну		**15**	**15**
5	Изучение таолу. 18 движений рук архатов (Шиба шоу)		**20**	**20**
6	Изучение базовой техники работы с шестом.(цзибенгун гуньшу)		**10**	**10**
7	Изучение 18 формы Шаолиньгун.		**20**	**20**
	Изучение базовой техники работы с веером (цзибенгун веер или ножом)		**10**	**10**
	Изучение комплекса с веером (или ножом)		**10**	**10**
8	ОФП (Обще физическая подготовка)		**30**	**30**
8.1	Упражнения на развитие гибкости		7	7
8.2	Упражнение на развитие силы		7	7
8.3	Упражнение на развитие скорости		7	7
8.4	Упражнение на развитие выносливости (в играх)		9	9
9	Акробатика		**18**	**18**
10	**Контрольные нормативы**		**8**	**8**
	-челночный бег 3р по 8м			
	-отжимания (в упоре лежа)			
	-прыжок в длину с места			
	-приседание			
	Статика мабу			
	Поднимание туловища из И.П- лежа			
	Наклон вперед на гибкость (сидя)			
	Наклон вперед (стоя)			
	Выполнение удара чунцюань на скорость в течении 20 сек.			
11	Самостоятельная работа		**12**	**12**
12	Соревновательная деятельность		**10**	**10**
13	Итоговая аттестация		**2**	**2**
	Итого часов	6	210	216

Задачи:
- развить необходимые физические качества для занятий ушу
- обучить базовой техники ушу
- научить и отработать комплекс без оружия
- научить и отработать комплекс с оружием (гуньшу)
- научить и отработать комплекс коротким оружием (шень-веер или нож)

Планируемые результаты «Подготовительного курса» для детей 8 лет и старше
- улучшить показатели ОФП
- освоить отдельные элементы СФП необходимые для дальнейшего изучения ушу
-освоить базовые элементы ушу
-изучить программный соревновательный комплекс
-принять участие в соревновательной деятельности

Содержание программы

1.Теория:
1.1 Техника безопасности и правила поведения на занятиях.
1.2Терминология ушу.

2. Общая подготовка.
Общеразвивающие упражнения: бег, прыжки, разминочные упражнения.

Специальная физическая подготовка: специальные упражнения для развития гибкости (элементы жоогун), упражнения характерные для ушу, упражнения необходимые для развития координации.

3. Изучение базовой техники ушу (цзибенгун).
3.1 Основные виды позиций (цзибен буси)
3.2 Основные виды перемещений (цзибен буфа)
3.3 Основные виды движений ногами (цзибен туйфа)
3.4 Техника движений руками (цзибен шоуфа)
3.5 Знакомство с техникой прыжков (тяоэ дунцзо)

4. Изучение 18 материнских форм по Деяну.

5. Изучение таолу 18 движений рук архатов (Шибашоу).

6.Изучение базовой техники работы с шестом (цзибенгун гуньшу).

7.Изучение 18 формы Шаолиньгун.

8.Изучение базовой техники работы с коротким оружием(веер).

9. Изучение комплекса с веером(ножом)

10.Акробатика
Комплекс хореографических и акробатических элементов 1
Комплекс растяжек и акробатических элементов 2
Комплекс акробатических элементов 3

9.ОФП (Обще физическая подготовка).
9.1 Упражнения на развитие гибкости.
9.2 Упражнение на развитие силы
9.3 Упражнение на развитие скорости
9.4 Упражнение на развитие выносливости (в играх).

10. Контрольные нормативы: челночный бег 3р по 8м, отжимания (в упоре лежа), прыжок в длину с места, приседание, статика мабу, поднимание туловища из И.П- лежа, наклон вперед на гибкость (сидя), наклон вперед на гибкость (сидя), наклон вперед (стоя), выполнение удара чунцюань на скорость в течении 20 сек.

Раздел 11. Самостоятельная работа
- повторение аттестационного базового комплекса
- самостоятельная проработка комплекса упражнений на гибкость и шпагаты
- повторение терминологии вида спорта
- самостоятельные занятие с просмотром учебных видеороликов

Раздел 12. Соревновательная деятельность

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

Раздел 13. Итоговая аттестация

Учащиеся сдают изученные соревновательные комплексы

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 командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-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. Го Юнгтай Кулак потерянного следа Мицзунцюань Спорт-пресс 2005г
6. Го Юнгтай Шаолиньский пушечный кулак Паоцюань Спорт-пресс 2004г
7. Го Юнгтай Шаолиньский стиль змеи Шецюань издатель Дудукчан 2008г
8. 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.
9. Дьячков В.М. Физическая подготовка спортсмена.- М.: ФиС, 1961.
10. Ерегина С.В. педагогические технологии в подготовке юных дзюдоистов.
11. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов. -М.: ФиС,1966.
12. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
13. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств школьников. - М.: Просвещение, 1967.
14. Люй Хунзюнь Тэн Лэй Шаолинь дух и боевые искусства древнего Китая Москва Наука 2007г

15. Лях В.И. Координационные способности школьников. - Мн.: Полымя, 1989.
16. Музруков Г.Н. Основы ушу издательский дом «Городец», 2006
17. Маслов А.А. Танцующий феникс тайны внутренних школ ушу Феникс 2003
18. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., ФиС.1991г.
19. 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)
20. 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.
21. Спортивная гимнастика. Программа. – М.: Советский спорт, 2005
22. Филин В.П. Испытание физических качеств у юных спортсменов. -М.: ФиС, 1974.
23. "Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями от 23 июля 2008г.)