

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» августа 2016 г.
Протокол № 1



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

«25» августа 2016 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Ушу. Одаренные дети»
Возраст учащихся: 9 - 15 лет
Срок реализации: 6 лет

Автор-составитель:
Ляшенко Светлана Викторовна,
педагог дополнительного образования

Калининград 2016 г.

Пояснительная записка

Программа « Одаренные дети» направлена на выявление, поддержку и сопровождение одаренных детей в коллективе ушу, и является проводником в обеспечении условий для развития способностей и дальнейшей самореализации детей

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.

Индивидуально-личностная основа работы позволяет удовлетворять запросы конкретных детей, используя потенциал их физических возможностей.

В связи с тем, что уровень знаний, умений и навыков по выбранному направлению у каждого учащегося свой, ему необходимо помочь:

- определить свой подход к процессу образования
- выбрать обязательный перечень изучаемых разделов и дополнительного материала для изучения,
- составить план индивидуальной работы с обязательной последующей самооценкой выполненного.

Цель: совершенствование условий поддержки и развития одаренных детей, формирование и развитие способностей к самоактуализации, к эффективной реализации их повышенных возможностей в будущем, в зрелой профессиональной деятельности

Задачи:

- совершенствовать систему выявления и сопровождения одаренных детей, их специальной поддержки, оказания психологической помощи
- создать банк данных одаренных детей
- внедрить в образовательный процесс инновационные педагогические технологии обучения детей с высоким уровнем одаренности
- расширить возможности для участия способных и одаренных детей в соревнованиях различного уровня

Показатели эффективности реализации программы «Одаренные дети»

- повышение уровня индивидуальных достижений учащихся в области к которой есть способности
- повышение уровня владения ключевыми компонентами выбранного вида

Цель программы:

Целью создание благоприятных условий для физического, социального, культурного самоопределения и творческой самореализации личности, мотивация на достижение высоких спортивных результатов

Основные задачи:

- пропаганда здорового образа жизни;
- популяризация вида- тайцзицюань среди детей и молодежи Калининградской области;
- патриотическое воспитание подрастающего поколения;
- выполнение требований и условий ЕВСК для присвоения массовых спортивных разрядов;
- изучение стандартных комплексов, повышение уровня технической подготовки, подготовка к национальным и международным соревнованиям

Целевая группа.

Для реализации данной программы производится набор успешных, одаренных детей 9-15 лет из всех учебных групп коллектива.

Сроки реализации данной программы.

Срок реализации программы составляет 6 лет.

Формы и методы проведения занятий.

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

Ожидаемые результаты 1 год обучения.

На первом году обучения учащиеся изучают элементы базовой техники повышенной сложности 1 ступени без оружия и базовые элементы работы с коротким оружием, соревновательный комплекс «36 форма тайцзицюань», разучивается соревновательный комплекс с мечом.

Ожидаемые результаты 2 год обучения

Учащиеся продолжают изучать элементы базовой техники повышенной сложности 2 ступени, в которую входят элементы в движении, совершенствуется базовая техника меча. Изучается полный вариант комплекса «Лаодзя»(1-3 дорожка) и его сокращенная соревновательная форма, совершенствуется изученный комплекс первого года- цзяньшу (меч), За данный период обучения учащиеся должны участвовать в соревнованиях с демонстрацией программы 1 года обучения.

Ожидаемые результаты 3 год обучения.

Изучаются элементы базовой техники повышенной сложности 3 ступени, изучается комплексная базовая техника дао. Совершенствуются изученные комплексы. Продолжается изучение соревновательного комплекса «Лаодзя» (4-6 дорожка). К концу года учащиеся должны выступать с соревновательным комплексом «Лаодзя» и цзяньшу (даошу-на выбор), учащиеся сдают экзамен на знание терминологии и базовой техники 3 ступени. За данный период обучения учащиеся должны участвовать в соревнованиях с демонстрацией программы 2 года обучения.

Ожидаемые результаты 4 год обучения.

Учащиеся изучают - базовую технику повышенной сложности 4 ступени, учащиеся сдают экзамен на знание терминологии и базовой техники 4 ступени, совершенствуют базовую технику меча. Изучается новый раздел программы – базовая техника парного оружия (на выбор) и соревновательный комплекс, соответствующий выбранному виду оружия. Все базовые элементы нарабатываются на месте и в движении. За данный период обучения учащиеся должны участвовать в соревнованиях с демонстрацией программы 3 года обучения.

Ожидаемые результаты 5 года обучения.

Совершенствование изученной базовой техники. Изучается базовая техника копья, разучивается соревновательный комплекс. Изучается новый раздел программы- дуайлянь(парная работа), учащиеся изучают соревновательный комплекс. Совершенствуются изученные комплексы. За данный период обучения учащиеся должны участвовать в соревнованиях с демонстрацией программы 4 года обучения.

Ожидаемые результаты 6 года обучения.

Шестой год обучения является заключительным и учащиеся должны выступать на соревнованиях с программой троеборья (обязательная программа), а также знать дополнительно два вида (дополнительная программа), с данной дополнительной программой выступать на показательных выступлениях. Учащиеся должны участвовать в соревнованиях различного уровня и иметь спортивный разряд.

Результативность данной программы определяется по следующим критериям:

- диагностика;
- сдача ежегодного экзамена по теории
- сдача контрольных нормативов;
- мониторинг.

**Учебный план
1 год обучения («Одаренные дети»)**

№ п/п	Раздел. Темы 1 период (аудиторный)	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теория:	6		6
2	Общая подготовка		40	40
3	Базовая техника тайцзицюань 1 ступень		40	40
4	Акробатика		38	38
5	Техническая подготовка без оружия(36 форма тайцзицюань)		40	40
6	Техническая подготовка с коротким оружием (базовая техника - цзяньшу)		30	30
7	Соревновательный комплекс тайцзицзянь		40	40
8	Общая физическая подготовка		50	50
9	Контрольные нормативы		2	2
10	Промежуточная аттестация		2	2
	Итого часов		282	288

2 период (внеаудиторный)

1	Самоподготовка		36	36
	Итого часов		320	324

**Учебный план
2 год обучения («Одаренные дети»)**

№ 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 2 ступень		40	40
4	Акробатика		38	38
5	Техническая подготовка без оружия(«Лаодзя» -1-3 дорожка)		30	30
6	Сокращенный соревновательный комплекс «Лаодзя»		20	20
7	Техническая подготовка с коротким оружием (базовая техника - цзяньшу)		20	20

8	Соревновательный комплекс тайцзицзянь		35	35
9	Общая физическая подготовка		50	50
10	Контрольные нормативы		4	4
11	Промежуточная аттестация		4	4
	Итого часов		281	288

2 период (внеаудиторный)

1	Самоподготовка		36	36
	Итого часов		317	324

**Учебный план
3 год обучения («Одаренные дети»)**

№ 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 3 ступень		40	40
4	Акробатика		38	38
5	Техническая подготовка без оружия («Лаодзя» -4-6 дорожка)		30	30
6	Сокращенный соревновательный комплекс «Лаодзя»		20	20
7	Техническая подготовка с коротким оружием (базовая техника - даошу)		20	20
8	Соревновательный комплекс тайцзицзянь		35	35
9	Общая физическая подготовка		50	50
10	Контрольные нормативы		4	4
11	Промежуточная аттестация		4	4
	Итого часов		281	288

2 период (внеаудиторный)

1	Самоподготовка		36	36
	Итого часов		317	324

**Учебный план
4 год обучения («Одаренные дети»)**

№ п/п	Раздел. Темы 1 период (аудиторный)	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теория:	6		6
2	Общая подготовка		40	40
3	Базовая техника тайцзицюань 4 ступень		30	30
4	Базовая техника цзяньшу, даошу		10	10
5	Акробатика		38	38
6	Техническая подготовка без оружия(полная и сокращенная форма«Лаодзя»)		30	30
7	Техническая подготовка с коротким оружием (базовая техника –парного ружия)		20	20
8	Соревновательный комплекс тайцзицзянь		20	20
9	Соревновательный комплекс парного оружия		36	36
10	Общая физическая подготовка		50	50
11	Контрольные нормативы		4	4
12	Промежуточная аттестация		4	4
	Итого часов		282	288

2 период (внеаудиторный)

1	Самоподготовка		36	36
	Итого часов		317	324

**Учебный план
5 год обучения («Одаренные дети»)**

№ п/п	Раздел. Темы 1 период (аудиторный)	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теория:	6		6
2	Общая подготовка		40	40
3	Базовая техника тайцзицюань		15	15
4	Базовая техника цзяньшу, даошу		10	10
5	Базовая техника цзяньшу(копье)		15	15
6	Базовая техника парного оружия		10	10

7	Акробатика		38	38
8	Техническая подготовка без оружия(полная и сокращенная форма«Лаодзя»)		20	20
9	Дуайлянь		20	20
10	Соревновательный комплекс тайцзицзянь(копье)		20	20
11	Соревновательный комплекс парного оружия		36	36
12	Общая физическая подготовка		50	50
13	Контрольные нормативы		4	4
14	Промежуточная аттестация		4	4
	Итого часов		282	288

2 период (внеаудиторный)

1	Самоподготовка		36	36
	Итого часов		317	324

**Учебный план
бгод обучения («Одаренные дети»)**

№ п/п	Раздел. Темы 1 период (аудиторный)	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теория:	6		6
2	Общая подготовка		40	40
3	Совершенствование базовой техники тайцзицюань		15	15
4	Совершенствование базовой техники цзяньшу, даошу		10	10
5	Совершенствование базовой техники цзяньшу(копье)		15	15
6	Совершенствование базовой техники парного оружия		10	10
7	Акробатика		38	38
8	Совершенствование соревновательного комплекса «Лаодзя»		20	20
9	Совершенствование комплекса дуайлянь		20	20

10	Совершенствование соревновательного комплекса тайцзицзянь(копье)		20	20
11	Совершенствование соревновательного комплекса парного оружия		36	36
12	Общая физическая подготовка		50	50
13	Контрольные нормативы		4	4
14	Промежуточная аттестация		4	4
	Итого часов		282	288

2 период (внеаудиторный)

1	Самоподготовка		36	36
	Итого часов		317	324

**Содержание
Первого года обучения (тайцзицюань)**

1 Теория

Общая подготовка

Общеразвивающие упражнения

2 СФП

3 Базовые элементы тайцзицюань

-Комплекс базовых элементов № 1:

-комплекс базовых элементов №2

-комбинированная базовая техника

-
- 4 **Техническая подготовка без оружия**
Изучение 36 формы тайцзицюань
- 5 **Техническая подготовка с оружием**
Базовая техника дзянь(меч)
Совершенствование изученных элементов
Изучение комплекса тайцидзянь(меч)
Акробатика
Общая физическая подготовка
Контрольные нормативы
Промежуточная аттестация
Итого: 288