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. Внутренние стили»

Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации: 3 года

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

Калининград 2023г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ушу. Основной курс. Внутренние стили» 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. Традиционное ушу 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 включается изучение техники толкающих рук тайцзитуйшоу.

Адресат программы

На программу «Ушу. Основной курс. Внутренние стили» 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.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

1 год обучения: 4 раза в неделю по 2 часа - 288 ч

2 год обучения: 4 раза в неделю по 2 часа - 288ч

3 год обучения: 4 раза в неделю по 2 часа - 288 ч

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 уровня программы. Особенностью организации образовательного процесса является формирование разновозрастных групп обучающихся, 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**

Задачи:

Обучающие:

- ознакомиться с основными знаниями, умениями и навыками по изучаемому стилю;
- сформировать уровень специальной физической и технической подготовки;
- продолжить знакомить с основами восточной философии и историей развития боевых искусств востока,
- научить тактике и стратегии соревновательной деятельности;
- обучить элементам равновесия (пинхэнам)
- обучить базовой технике изучаемого стиля
- изучить 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.

Учебный план
1 год обучения

№ п/п	**Раздел. Темы** **1 период (аудиторный)**	**Количество часов**		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1	Теория:	6		6
2	Общая подготовка		34	34
3	Базовая техника тайцзицюань 1 ступень		34	34
4	Акробатика		34	34
5	Техническая подготовка без оружия(36 форма тайцзицюань)		45	45
6	Техническая подготовка с коротким оружием базовая техника –меча- цзяньшу)		30	30
7	Общая физическая подготовка		45	45
8	Контрольные нормативы		8	8
9	Промежуточная аттестация		2	2
10	Соревновательная деятельность		20	20
	Итого часов	6	282	288

Задачи

- изучить базовую технику тайцзицюань 1 ступень
- изучить 36 форму ченьши тайцзицюань
- изучить базовую технику меча цзянь
- улучшить физические качества

Планируемые результаты.

1й год обучения Тайцзицюань

На первом году обучения обучающие начинаю занятия и знакомство с правилами техники безопасности на занятиях ушу. Особое место занимают правила техники безопасности при работе со снаряжением (спортивным оружием), необходимо привить обучающимся соблюдение правил работы

со снаряжением, во избежание опасности получения травм. Изучается теория вида, рассказывается история возникновения тайцзицюань. Большое внимание уделяется изучению базовой технике на месте и в движении. Разучивается программный комплекс. Важно уделить достаточно времени на отработку таолу комплекс «36 форма тайцзицюань», так как обучающиеся будут выступать с этим таолу на соревнованиях различного уровня. Изучается и нарабатывается базовая техника работы с мечом . Необходимо изучить программу аттестации на 3й цзи, поскольку без аттестации на 3й цзи обучающиеся не будут допущены к соревнованиям определенного уровня (согласно требованиям ФУР). Изучаются элементы акробатики. Развиваются физические качества. В конце года сдаются нормативы по ОФП, СФП, а так же нормативы по технической подготовке, проводится аттестация. Обучающиеся участвуют в соревновательной деятельности. Выделяются часы на самостоятельную работу.

Содержание
Первого года обучения

Раздел 1 Теория

Техника безопасности и правила поведения на занятиях.
Терминология тайцзицюань
Историческая справка
Общие и специальные элементы тайцзицюань

Раздел 2 Общая подготовка

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

Раздел 3 Базовая техника тайцзицюань 1 ступень

Базовые элементы тайцзицюань в движении
-Комплекс базовых элементов № 1

Раздел 4 Акробатика

Комплекс акробатических элементов 1
Комплекс элементов сложности
Комбинированная техника

Раздел 5 Техническая подготовка без оружия(36 форма тайцзицюань)

Изучение 36 формы тайцзицюань
-1 дорожка
-2 дорожка
-3 дорожка
-4 дорожка
Наработка изученных элементов комплекса
Совершенствование изученных элементов и комплекса в целом

Раздел 6 Техническая подготовка с коротким оружием, базовая техника –меча(цзяньшу)

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

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 Промежуточная аттестация

Учащиеся сдают СФП и СТП

Раздел 10 Соревновательная деятельность

Учащиеся участвуют в соревнованиях муниципального, областного и регионального 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	Базовая техника тайцзицюань 2 ступень		30	30
4	Акробатика		40	40
5	Техническая подготовка без оружия. Соревновательный комплекс «56 форма тайцзицюань»		30	30
6	Техническая подготовка с коротким оружием (базовая техника - цзяньшу)		30	30
	Соревновательный комплекс с мечом тайцзицзянь		36	36
7	Общая физическая подготовка		40	40
8	Контрольные нормативы		4	4
9	Промежуточная аттестация		4	4
10	Самостоятельная работа		8	8
11	Соревновательная деятельность		20	20
	Итого часов	7	281	288

Задачи

- изучить базовую технику тайцзицюань 2 ступень
- изучить соревновательный комплекс «56 форма тайцзицюань»
- изучить соревновательный комплекс с мечом тайцзицзянь
- повысить уровень общей физической подготовки

Планируемые результаты 2 года обучения

На втором году обучения занятия начинаются с повторения правил техники безопасности на занятиях, при работе с оружием и без. На теории учащиеся знакомятся с психофизическими системами цигун. Дается объяснение для чего и как практикуются данные методики, кто и как может заниматься. На практических занятиях повторяется изученный материал предыдущего года. Обучающиеся продолжают изучать элементы базовой техники 2 ступени, в которую входят элементы в движении, изучают и нарабатывают акробатические элементы, нарабатывается и совершенствуется базовая техника меча. Изучается полный вариант комплекса «56 форма тайцзицюань»(1-6 дорожка), изучается комплекс - цзяньшу (меч) За данный период обучения, обучающиеся должны участвовать в соревнованиях с демонстрацией программы 1 года обучения. Выделяются часы на самостоятельную работу

В конце года сдаются нормативы по ОФП. СФП, а так же проводится экзамен по технической подготовке. Проводится аттестация на 2й цзи, с программой аттестации, обучающиеся знакомятся в течение года. Обучающиеся участвуют в соревновательной деятельности

Содержание
Второй год обучения

Раздел 1 Теория

Техника безопасности и правила поведения на занятиях.
Технические особенности вида
Правила соревнований

Раздел 2 Общая подготовка

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

Раздел 3 Базовая техника тайцзицюань 2 ступень

Основные виды движений ногами и перемещения
Техника движения руками
Базовые элементы тайцзицюань
Базовые элементы на месте, в сочетании с прыжками
Комплекс базовых упражнений № 1
Комплекс базовых упражнений № 2
Комплекс базовых упражнений № 3
Равновесия

Раздел 4 Акробатика

Комплекс акробатических элементов 2
Комплекс элементов сложности
Комбинированная техника

Раздел 5 Техническая подготовка без оружия(«56 форма тайцзицюань»)

Соревновательный комплекс «56 форма тайцзицюань»
-1 дорожка
-2 дорожка
-3 дорожка
-4 дорожка
-5 дорожка
-6 дорожка
Наработка изученных элементов комплекса
Совершенствование изученных элементов комплекса и комплексы в целом

Раздел 6 Техническая подготовка с коротким оружием (базовая техника - цзяньшу)

Хваты меча
Уколы мечом
Вращение мечом
Рубящие и колющие движения мечом
Наработка изученных элементов
Совершенствование изученных элементов
Соревновательный комплекс цзяньшу(узкий меч)
-1 дорожка
-2 дорожка
-3 дорожка
-4 дорожка
-5 дорожка
-6 дорожка
Наработка изученного комплекса

Совершенствование 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-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 Промежуточная аттестация

Учащиеся 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

Учащиеся участвуют в соревнованиях уровня организации, муниципального уровней

Учебный план
3 год обучения

№ п/п	Раздел. Темы 1 период (аудиторный)	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теория:	5		7
2	Общая подготовка		38	38
3	Базовая техника тайцзицюань 3 ступень		30	30
4	Акробатика		30	30
5	Техническая подготовка без оружия Комплекс Дуайлянь без оружия		30	30
	Изучение базовой техники парного оружия Изучение комплекса с парным оружием		10 22	32
	Наработка соревновательного комплекса «56 форма тайцзицюань»		20	20
8	Наработка соревновательного комплекса с мечом тайцзицзянь. Базовая техника цзяньшу		20 10	20 10
9	Общая физическая подготовка		35	35
10	Контрольные нормативы		6	6
11	Итоговая аттестация		4	4
12	Самостоятельная работа		8	8
13	Соревнования		20	20
	Итого часов	5	283	288

Задачи

- изучить базовая технику тайцзицюань 3 ступень
- изучить парный комплекс дуайлянь без оружия

- изучить комплекс с парным оружием
- отработать соревновательный комплекс «56 форма тайцзицюань»
- отработать соревновательный комплекс с мечом тайцзицзянь.
- повысит уровень общей физической подготовки

Планируемые результаты 3 года обучения.

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

Изучаются элементы базовой техники 3 ступени, изучается комплекс с парным оружием, дуайлянь без оружия, акробатические элементы. Совершенствуются изученные комплексы с оружием и базовая техника. Нарабатывается соревновательный комплекс «56 форма тайцзицюань» К концу года учащиеся должны выступать с соревновательным комплексом, обучающиеся сдают итоговый экзамен. За данный период обучения, обучающиеся должны участвовать в соревнованиях различного уровня. Выделяются часы на самостоятельную работу.

Обучающиеся готовятся к сдаче аттестационной программы на 1й цзи. В конце года сдаются нормативы по ОФП, СФП, а так же технические элементы, изученные за год. Следует учесть, что на третьем году заканчивается 2й блок программы, в связи, с чем проводится прием техники изученной за предыдущие годы. Учащийся аттестуется на 1й цзи.

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

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	Нравственное воспитание,	В рамках	Октябрь-

	коллективом (ярмарки, праздники, фестивали, акции, конкурсы, викторины, интеллектуальные игры и экскурсии)	воспитание; гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание интеллектуально-познавательных интересов	занятий	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