Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
муниципального образования г. Братска

РАССМОТРЕНО:
Заседание МС
МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска
Протокол № _1___
от «_01_» __09_____2023
Председатель МС,
зам. директора по НМР:
Половинко Н.Н.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МАУ ДО «ДТДиМ»
МО г. Братска
Мельник О.В.
Приказ № _737_
от «_04__» __09_____2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008BFCEDF5AF377DCE667DE393FBF139C4
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА
Действителен: с 22.12.2022 до 16.03.2024

Дополнительная общеразвивающая программа

«Основы ушу таолу»

Направленность – физкультурно-спортивная
Срок реализации – 1 год
Возраст учащихся – 5-8 лет
Уровень – стартовый

Автор-разработчик:
педагог дополнительного образования Зырянова М.Н.

Братск, 2023

Пояснительная записка

Программа разработана на основании нормативно-правовых документов: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20), Приказ Министерства образования и науки РФ № 816 от 23 августа 2017 г. «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Приказ МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска № 326 от 01.04.2020 г. «Об утверждении положения об электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеразвивающих программ муниципального автономного учреждения дополнительного образования Дворец творчества детей и молодежи города Братска».

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень программы стартовый.

Актуальность программы заключается в том, что занятия спортивным ушу способствуют не только поэтапному физическому развитию, но и формированию духовного начала в человеке, психологической стойкости, а так же оказывают разностороннее воздействие на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную систему, развивают воображение и память ребенка.

Ушу таолу является сложно-координационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося. Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп занимающихся. Ушу способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции; развивает координацию, чувство равновесия. На стартовом уровне занятия ушу не требуют специального инвентаря и оборудования и не предъявляют завышенных требований к месту их проведения.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что ушу таолу как вид спортивной деятельности решает задачу оздоровления детей. Это профилактика простудных, дыхательных и др. заболеваний, формирование правильной осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата в целом. Сложная последовательность движений требует немалой концентрации внимания, что положительно влияет на память и развивает пространственное мышление. Занятия в коллективе позволяют снять стресс, решают проблему дефицита общения. Занятия ушу таолу призваны сформировать уверенных в собственных силах, целеустремленных, физически крепких и здоровых личностей.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

Отличительная особенность программы заключается в том, что ушу таолу является бесконтактным видом спорта и представляет собой выполнение спортсменами комплексов приемов ушу, являющихся аналогом «боя с тенью». Это делает тренировочные занятия менее травмоопасными. В процессе занятий изучение движений идет путем сравнивания их с образами животного и растительного мира, что соответствует склонности детей к подражанию, копированию действий человека и животных. Использование игровых заданий повышает мотивацию детей к занятиям, развивает их творческий потенциал и познавательную активность. Программа предусматривает использование основных принципов обучения: наглядности, доступности, индивидуального подхода.

Адресат программы дети в возрасте 5-8 лет, ранее не занимавшиеся данным видом спорта, не имеющие медицинских противопоказаний.

В программе предусмотрены:

- вариативность набора: группа 1 – дети дошкольного возраста 5-6 лет; группа 2 – дети

школьного возраста 7-8 лет.

- добор учащихся в течение учебного года;
- возможность перехода на электронное обучение с применением дистанционных технологий в зависимости от эпидемиологической обстановки
- дети с ОВЗ возможность включения в группу детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов при создании специальных условий с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии

Срок реализации программы – 1 год, с общим количеством часов - 72, 2 раза в неделю по 1 учебному часу, форма занятий – групповая. Количество человек в группе – 10.

Цель – познакомить детей дошкольного и младшего школьного возраста с видом спорта ушу таолу, сформировать интерес к занятиям ушу таолу и к физической активности в целом.

Задачи	**Планируемые результаты**
Образовательные	***Предметные***
– Обучить технике спортивного ушу – Обучить акробатическим навыкам – Ознакомить с терминологией ушу	Учащийся - знает терминологию приемов ушу - умеет выполнять акробатические упражнения («колесо», « мост», кувырок вперед и назад и т.д.) - демонстрирует основные позиции ушу - демонстрирует комплекс (16 форм)
Развивающие	***Метапредметные***
– развивать физических качеств: координация, скорость, ловкости, силы, гибкости, выносливости – содействовать развитию памяти и воображению	- умение владеть своим телом и согласованно выполнять движения - улучшение памяти и концентрации внимания - умение находить ошибки при выполнении задания и умение их исправлять
Воспитательные	***Личностные***
– формирование личных качеств: воля, смелость, трудолюбие и упорство, общительность – формировать начальные представления о здоровом образе жизни – формировать культуру общения в коллективе	- проявляет качества личности: любознательность, трудолюбие и упорство, смелость, изобретательность - сформирован интерес к физической деятельности - сотрудничает с педагогом и сверстниками, проявлять дисциплинированность

Учебный план

№	Название тем	Количество часов				Форма промежуточной аттестации / контроля
		всего	теория	практика	при д.о.	
1	Организационная работа по набору групп.	**4**		4	***4***	
2	Вводное занятие. Входящий контроль	**1**	1	--	***1***	Практическое

						тестирование
3	Развитие гибкости	**10**	1	9	***15***	
4	Акробатические упражнения	**5**	1	4	**-**	
5	Техника равновесий	**4**	-	4	***9***	
6	Техника рук	**6**	1	5	***14***	
7	Техника ног	**5**		5	**-**	
8	Техника позиций	**7**	1	6	***7***	
10	Комплекс «Игры пяти зверей»	**8**	1	7	**-**	
11	Комплекс «16 форм»	**9**		9	**-**	
12	Подвижные игры	**11**	2	9	***20***	
13	Промежуточная аттестация за 1-е полугодие	**1**		1	***1***	Спортивная эстафета
14	Промежуточная аттестация	**1**		1	***1***	Открытый показ
	Итого:	**72**	8	64	72	

Календарный учебный график

Раздел «Технические упражнения» включает в себя темы: «Техника рук», «Техника ног»

Раздел «Игровые задания»: «Подвижные игры»

Раздел «Общеразвивающие упражнения» включает в себя темы: «Развитие гибкости», «Акробатические упражнения», «Техника равновесий»

Раздел «Специальные упражнения» включает в себя темы: «Техника позиций», «Комплекс «Игры пяти зверей»», «Комплекс «16 форм»»

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Организационная работа по набору групп	4								
Вводное занятие.	1								
Технические упражнения		1	3	2	1	2	2		
Игровые задания	1	1	1	1	1	1	1	2	2
Общеразвивающие упражнения	1	4	3	2	2	2	2	2	1
Специальные упражнения	1	2	3	2	2	3	3	4	4
Промежуточная аттестация				1					1
Всего	8	8	10	8	6	8	8	8	8

Содержание программы

Организационная работа по набору и формированию учебных групп – 4 часа.

Тема 1. **Вводное занятие - 1 час.**

Теория: техника безопасности и правила поведения на занятиях. Форма одежды. История и традиции ушу.

Тема 2. **Развитие гибкости - 10 часов.**

Теория: роль гибкости в жизни человека, в различных видах спорта и в ушу. Создание представления об особенностях и принципах развития гибкости в спортивном ушу.

Практика: комплекс упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, тренировка мышечно-связочного аппарата. Упражнения на развитие подвижности в плечевом, тазобедренном и лучезапястном суставах. Поперечный шпагат, продольные шпагаты (левый и правый). Упражнение, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок», «Мост».

Тема 3. **Акробатические упражнения - 5 часов**

Теория: простейшие элементы акробатики. Что такое ловкость?

Практика: выполнение элементов акробатики: группировка, перекаты, кувырок вперед (назад), мостик, прыжок вверх с винтом 180° и 360°. Выполнение упражнений на развитие

ловкости.

Тема 4. **Техника равновесия – 4 часа**

Практика: ходьба по узкой рейке скамейки, веревке (диаметр 1,5-3см), на носках. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, с мешочком песка на голове. Упражнения: «Ласточка», стойка на одной ноге, переднее удержание ноги.

Тема 5. **Техника рук – 6 часов**

Теория: терминология ушу. Особенности техники рук в ушу.

Практика: Основные положения кисти (Чжан – ладонь; Гоу – крюк; Цюань – кулак; Хучжуа – «когти тигра»). Движения руками (Чунцюань – прямой удар кулаком; Туйчжан – толчок ладонью; Динчжоу – удар в сторону острием локтя; Лунби – круговые движения руками). Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса и верхних конечностей.

Тема 6. **Техника ног – 5 часов**

Практика: Удар ногой- даньтуй. Удар выпрямленной ногой – чжентитуй. Удар назад выпрямленной ногой – хоуляотуй. Мах с хлопком – тисян пайцзяо. Комплекс упражнений на развитие динамической и статической силы мышц нижних конечностей.

Тема 7. **Техника позиций – 7 часов**

Теория: Знакомство с техникой позиций в ушу. Терминология.

Практика: Основных позиций ушу-таолу (Бинбу – начальная позиция; Мабу – позиция «всадника»; Гунбу – «позиция лучника»; Пубу – боковая позиция; Себу – скрещенная позиция ног; Дулибу – позиция на одной ноге; Сюйбу – «пустой шаг»).

Тема 8. **Комплекс «Игры пяти зверей» - 7 часов**

Теория: Сравнение позиций ушу с поведением животных в природе.

Практика: Разучивание гимнастического комплекса «Игры пяти зверей». Добиться правильного и самостоятельного выполнения комплекса.

Тема 9. **Комплекс «16 форм» - 9 часов**

Практика: Разучивание комплекса «16 форм». Добиться правильного и самостоятельного выполнения комплекса.

Тема 10. **Подвижные игры – 11 часов**

Теория: Соблюдение техники безопасности во время игр. Использование межпредметных связей в тренировочном процессе.

Практика: Подвижные игры высокой, средней и малой подвижности («Тигры и драконы»; «Пятнашки»; «Море волнуется раз!»; «День и ночь» и др.)

Спортивный праздник – 1 час

«Кубок деда Мороза»

Открытый показ – 1 час

Оценочные материалы

В программе предусмотрен педагогический контроль:

Входящий – проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня физической подготовленности учащегося, в соответствии с возрастом, на начало учебного года по тестам (***таблица 1)***. Форма входящего контроля – практическое тестирование. Результат фиксируется в сводную таблицу и учебный журнал.

Промежуточная аттестация за первое полугодие – проводится в декабре в форме спортивной эстафеты, направленной на определение уровня физической подготовленности учащегося и демонстрацию умения правильно выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов). Результаты фиксируются на основе нормативов из ***таблицы 1.***

Промежуточная аттестация по результатам освоения программы – проводится в конце учебного года (май) в форме открытого показа, который предполагает определения уровня физической и технической подготовленности учащегося (демонстрация комплекса «16 форм», ***таблица 2***) и на определение уровня освоения программы.

Результаты всех видов педагогического контроля (аттестации) фиксируются в сводной таблице, протоколах, для определения динамики развития каждого учащегося и анализа освоения программы.

Тестовые задания и критерии на определение уровня физической подготовленности
таблица 1

Уровень физической подготовленности занимающихся 5-8 лет
(на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «ушу», Приказ Минспорта №1065 от 23.11.2022)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст			
			Мальчики		Девочки	
			5-6 лет	7-8 лет	5-6 лет	7-8 лет
1	Гибкость	И.П. – сед ноги вместе. Наклон вперед, колени прямые. Фиксация положения, сек	Не менее 5 сек (высокий)	Не менее 5 сек (высокий)	Не менее 5 сек (высокий)	Не менее 5 сек (высокий)
2	Равновесие	Упражнение «Ласочка», фиксация положения, сек	Не менее 5 сек (высокий)	Не менее 5 сек (высокий)	Не менее 5 сек (высокий)	Не менее 5 сек (высокий)
3	Скоростно-силовые	Прыжки на двух ногах(кол-во раз за 30сек)	16 (высокий)	18 (высокий)	15 (высокий)	17 (высокий)
4	Силовые	Приседания (кол-во раз за 30сек)	16 (высокий)	18 (высокий)	15 (высокий)	17 (высокий)
5	Выносливость	Бег	Не менее 1 мин (высокий)	Не менее 1 мин (высокий)	Не менее 1 мин (высокий)	Не менее 1 мин (высокий)

	ФИ	Гибкость	Равновесие	Скоростно-силовые	Силовые	Выносливость	Итоговый уровень

	ФИ	Гибкость	Равновесие	Скоростно-силовые	Силовые	Выносливость	Общеразвивающее упражнение с предметом	Общеразвивающее упражнение без предмета	Итоговый уровень

Тестовые задания и критерии на определение уровня технической подготовленности

таблица 2

	ФИ	Гибкость	Равновесие	Скоростно-силовые	16 форма	Итоговый уровень
1						
2						
3						
…						

Критерии оценивания 16 формы:
Выполнено полностью – высокий уровень
Выполнено с замечаниями – средний уровень
Не выполнено – низкий уровень

Методические материалы

Стартовый уровень преследует цель ознакомить учащихся с основами специальной двигательной активности. На первом году обучения учащийся овладевает совокупностью специальных подготовительных упражнений, которые подготовят организм к специфическим видам нагрузки, характерным для спортивного ушу, изучает основные технические элементы, комплекс чанцюань («16 форм») начального уровня.

Алгоритм учебного занятия.

1. Подготовителная часть занятия. Тренировка начинается с традиционного приветствия и положительного настроя на занятие. Разминка и общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов) для разогревания мышц и сухожилий.
2. Основная часть занятия. В качестве тренировочных упражнений используют подражательный стиль ушу. Учащиеся изучают и отрабатывают элементы ушу. Мотивационной составляющей будет являться использование подвижных игр высокой и средней интенсивности.
3. Заключительная часть занятия. Упражнения (задания) на восстановление ЧСС. Подведения итогов занятия с помощью вопросов и самоанализа.

При реализации программы применяются игровая (П.И. Пидкасистый) и здоровьесберегающая ***технологии***, которые являются ведущими. Данные технологии позволяют учащимся уверенно играть в подвижные игры, применять правила игры, у них формируется устойчивый интерес к занятию спортом. У детей наблюдается положительная динамика развития физических качеств, расширение двигательных навыков, умений. В программе учитываются индивидуальные физические особенности и возможности каждого учащегося, соблюдение правильного режима физических нагрузок, характерных для разного возраста учащихся

Формы обучения (организации образовательного процесса): коллективная, групповая, парная, индивидуальная.

Виды обучения (формы организации учебного занятия): основной вид обучения – тренировочный.

Методы обучения: словесные (беседа, рассказ), наглядные (практическая демонстрация, общеразвивающие упражнения), практические (тренировочные упражнения), активные методы (соревновательный, игровой).

Приемы обучения: защитно-профилактические (личная гигиена); компенсаторно-

нейтрализующие (разминка, смена деятельности, дыхательная гимнастика); стимулирующие (физические нагрузки); информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, учащимся).

Дидактические материалы и методические продукты включены в разработанный к программе УМК и ЭУМК и включают:

- планы-конспекты, согласно тем учебных занятий;
- дидактические материалы (подвижные игры);
- сценарии родительских собраний.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Успешной реализации программы необходимо наличие материально-технического и учебно-методического обеспечения.

Материально-техническое обеспечение

- спортзал;

Спортивный инвентарь:

- мячи резиновые (12 шт);
- мячи теннисные (10 шт)
- мешочки набивные с песком (12 шт);
- скакалки (12 шт);
- обручи (12 шт.);
- фишки, конусы (для эстафет);
- гимнастическая скамейка (2 шт.);
- гимнастические палки (12 шт.);
- маты (2 шт.).
- кубик для фитнеса (12 шт)
- гимнастические коврики (12 шт)

Кадровые: учебный процесс организовывает педагог дополнительного образования.

Электронные образовательные ресурсы

- видеохостинг https://www.youtube.com/watch?v=MtttEeQi3sg

Список литературы

Для педагога

1. Маслов А.А. Длинный кулак: Чаньцюань. Ушу./ Маслов А.А.//-М.: Росторгреклама, 1991
2. Музруков Г.Н. Основы ушу издательский дом «Городец», 2006
3. 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.
4. Лях В.И. Координационные способности школьников. -Мн.:Полымя, 1989.

Для учащихся и родителей

1. Музруков Г.Н. Основы ушу издательский дом «Городец», 2006
2. Глейбман А. Игры для детей./ Глейбман А.//Физкультура и спорт 2006г.-280с.
3. Энциклопедия Ушу. Северные стили. Комплекс упражнений, посвященный спортивному ушу. DVD-ROM. – ИД «Равновесие», 2007