

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

РАССМОТРЕНО:

Заседание МС

МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска

Протокол № 14

от «10» июня 2024 г.

Председатель МС,

зам. директора по НМР

Половинко Н.Н.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № _____

от «__» _____ 2024 г.

Директор МАУ ДО «ДТДиМ» МО

г. Братска

Мельник О.В. _____

МП

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ОСНОВЫ УШУ ТАОЛУ»

(вариативная)

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации – 1 год

Возраст учащихся – 5-10 лет

Уровень – стартовый

Автор-разработчик:

педагог дополнительного образования

Зырянова М.Н.

Братск, 2024

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 образования и науки 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).

Направленность программы физкультурно-спортивная. В рамках программ физкультурно-спортивной направленности осуществляется ознакомление с государственной символикой с учетом возрастных особенностей учащихся с использованием объяснительно-иллюстративных (рассказ, беседа), частично-поисковых, игровых, проектных, мультимедийных методов через формы работы с учащимися (проектная, волонтерская деятельность, конкурсные испытания интеллектуального и творческого характера, дискуссионные клубы и др.).

Уровень программы стартовый, который преследует цель ознакомить учащихся с основами специальной двигательной активности. Учащиеся овладевают совокупностью специальных подготовительных упражнений, которые подготовят организм к специфическим видам нагрузки, характерным для спортивного ушу, изучат основные технические элементы, комплекс чанцюань («16 форм») начального уровня. В рамках программы осуществляется ознакомление с государственной символикой с учетом возрастных особенностей учащихся с использованием объяснительно-иллюстративных (рассказ, беседа), частично-поисковых, игровых, проектных, мультимедийных методов через формы работы с учащимися (проектная, конкурсные испытания интеллектуального и творческого характера, дискуссионные клубы и др.).

В программу включено формирование **функциональной грамотности**, а именно *естественнонаучная* – это способность осваивать и использовать естественнонаучные знания о здоровье, как наиважнейшей ценности человеческого бытия, умение заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности.

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 следующем:

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.

При реализации программы применяется *технология уровневой дифференциации*.

Технология уровневой дифференциации – это форма организации учебного процесса, при которой используется совокупность организационных решений, методов и средств обучения, предусматривающих и учитывающих особенности учащихся. Целевым ориентиром данной технологии обучения является обучение каждого учащегося в соответствии с уровнем его возможностей, способностей и потребностей. Уровневая дифференциация позволяет организовать работу, как с отдельными учениками, так и с группами, создать психологическую комфортность и обучить каждого на уровне возможностей и способностей. Уровневая дифференциация предусматривает: наличие базового, обязательного уровня общеобразовательной подготовки, который должен быть выполнен всеми учащимися; предоставление возможности повышенной подготовки, определяющейся глубиной овладения содержанием учебного предмета.

Дифференцированные задания помогают выявлять уровень сформированности системы качества знаний учащихся, способствуют развитию самооценки обучающихся.

В программе учитываются индивидуальные физические особенности и возможности каждого учащегося, соблюдение правильного режима физических нагрузок, характерных для разного возраста учащихся.

Цель – познакомить детей дошкольного и младшего школьного возраста с видом спорта ушу таолу, сформировать устойчивый интерес к занятиям ушу таолу и к физической активности в целом, знакомство с профессиями спортивной направленности и праздниками физкультурно-спортивной направленности.

Задачи	Планируемые результаты
<i>Образовательные</i>	<i>Предметные</i>
<ul style="list-style-type: none"> – 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)
<i>Развивающие</i>	<i>Метапредметные</i>
<ul style="list-style-type: none"> – развивать физических качеств: координация, скорость, ловкости, силы, гибкости, выносливости – содействовать развитию памяти и воображению 	<ul style="list-style-type: none"> - умение владеть своим телом и согласованно выполнять движения - улучшение памяти и концентрации внимания - умение находить ошибки при выполнении задания и умение их исправлять
<i>Воспитательные</i>	<i>Личностные</i>
<ul style="list-style-type: none"> – формирование личных качеств: воля, смелость, трудолюбие и упорство, общительность – формировать начальные представления о здоровом образе жизни – формировать культуру общения в коллективе 	<ul style="list-style-type: none"> - проявляет качества личности: любознательность, трудолюбие и упорство, смелость, изобретательность - сформирован интерес к физической деятельности - сотрудничает с педагогом и

<ul style="list-style-type: none"> – формировать положительную самооценку - формировать интерес к профессиям спортивной направленности 	<ul style="list-style-type: none"> сверстниками, дисциплинированность - умеет объективно оценивать результаты своего труда - проявляют интерес к спортивным профессиям 	<ul style="list-style-type: none"> проявлять оценивать спортивным
--	--	--

Адресат программы дети в возрасте 5-10 лет, имеющие начальные навыки ушу таолу (вариант 2) либо ранее не занимавшиеся данным видом спорта (вариант 1), не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предусматривает вариативность набора: группа 1 – дети дошкольного возраста 5-7 лет; группа 2 – дети школьного возраста 8-10 лет. В программе предусмотрен добор учащихся в течение учебного года. Прием детей осуществляется на основании письменного заявления от родителей, с учетом расписания занятий в школе.

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

Предоставляется 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.

В программе «Ушу Таолу» предусмотрена возможность перехода на электронное обучение с применением дистанционных технологий в зависимости от эпидемиологической обстановки. Реализация программы в условиях дистанционного режима проводится с использованием платформы Moodle, Microsoft Teams, электронных почт, электронных образовательных ресурсов по изучаемым темам.

Технологическая карта «Практика использования современных образовательных технологий»

Технология уровневой дифференциации

Метод, прием	Цель использования	Описание действий педагога	Раздел программы, тема, вид деятельности
строго регламентированно го упражнения: прием разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные).	освоение спортивной техники.	Освоение учащимися спортивной техники осуществляется путем распределения их на несколько подгрупп, исходя из уровня технической, и физической подготовленности, двигательной одаренности, способностей переносить физические нагрузки и др. Для каждой подгруппы определяется свой темп, количество, время выполнения упражнений, что позволяет приводить обучаемых к одному и тому же уровню овладения материалом, но индивидуальными путями.	Специальные упражнения.

Метод переключения	освоение спортивной техники.	в тактических действиях - упражнение от нападения к защите и от защиты к нападению;	Технические приемы
	Здоровьесбережение. Развитие физических качеств, выносливости	Силовые упражнения.	На каждом учебном занятии
Переменный метод	Для него характерно постоянное изменение интенсивности действий учащегося. По существу, большинство обще-развивающих и специальных упражнений выполняется в переменном темпе. Этот метод самый универсальный и предоставляет широкие возможности для подготовки	Работа высокой интенсивности чередуется с интервалами отдыха или работой меньшей интенсивности, где чередуются короткие и длительные нагрузки. Этот метод используют при совершенствовании техники и скорости выполнения элементов.	На каждом занятии
соревновательный	применяется как способ стимулирования интереса и активизации в виде отдельных соревновательных упражнений используется в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся.	Организация эстафет по окончании изученной темы. Контрольно-зачетные мероприятия за полугодие. Соревнования как способ определения технической подготовленности учащихся	Промежуточная и итоговая аттестация.
игровой	используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных или облегченных условиях, развития таких качеств и способностей, как быстрота реакции, координация движений, пространственная ориентацию и др. фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у	Выбор игры в соответствии целей и задач занятия, объяснение правил игры, подбор инвентаря. Контроль за соблюдением правил. Предложить варианты усложнений. Подведение итогов игры.	На каждом занятии

	занимающихся устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к занятиям.		
--	---	--	--

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

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

Алгоритм учебного занятия.

1. Подготовительная часть занятия. Тренировка начинается с традиционного приветствия и положительного мотивационного настроения 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.

Требования к учащимся: учащиеся должны посещать учебные занятия согласно утвержденному расписанию и выполнять все практические задания. Форма одежды спортивная, обувь с мягкой подошвой.

Для создания ситуации успеха учащегося использую следующие методы (обязательно оставить во всех программах технологию создания ситуации успеха и методы, приемы, с помощью которых она реализуется).

Технологически создание любого типа ситуации успеха состоит из последовательности следующих операций

Операция	Назначение	Речевая парадигма
Снятие страха	Помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость, боязнь самого дела и оценки окружающих	«Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться». «Люди учатся на своих ошибках и находят другие способы решения». «Контрольная работа довольно легкая, материал мы с вами проходили».
Авансирование успешного результата	Помогает учителю выразить свою твердую убежденность в том, что его ученик обязательно справится с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в своих силы и возможности	«У вас обязательно получится..» «Я даже не сомневаюсь в успешном результате».
Скрытое инструктирование ребенка в способах и формах совершения деятельности	Помогает ребенку избежать поражения. Достигается путем намека, пожелания.	«Возможно, лучше всего начать с...» «Выполняя работу, не забудьте о...»

В реализации программы используются *элементы здоровьесберегающей технологии*:

- соблюдение санитарно – гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), правил техники безопасности;
- рациональная плотность занятия (время, затраченное учащимися на учебную работу) должно составлять не менее 60 % и не более 75-80 %;
- строгая дозировка учебной нагрузки;
- смена видов деятельности;
- построение занятия с учетом работоспособности учащихся;
- индивидуальный подход к учащимся с учетом личностных возможностей;
- формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;
- благоприятный психологический климат, ситуации успеха и эмоциональные разрядки;
- работа в парах, в группах, где введомый, более "слабый" учащийся чувствует поддержку товарища; стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться и получить неправильный ответ;
- целенаправленная рефлексия в итоговой части занятия.

Учебный план (первый вариант)

№	Название раздела	Количество часов			Форма промежуточной аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационная работа по набору групп.	4		4	
2	Вводное занятие	1	1	--	
3	Развитие гибкости	8	1	7	
4	Акробатические упражнения	5	1	4	
5	Техника равновесий	4		4	
6	Техника рук	6	1	5	
7	Техника ног	5		5	
8	Техника позиций	7	1	6	
9	Комплекс «Игры пяти зверей»	8	1	7	
10	Комплекс «16 форм»	9		9	
11	Подвижные игры	8	1	7	
12	Ранняя профориентация	4		4	
13	Промежуточная аттестация за 1-е полугодие	1		1	Спортивная эстафета
14	Итоговая аттестация годовая	1		1	Открытый показ
15	Заключительное занятие	1		1	
	Итого:	72	7	65	

Календарный учебный график

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Организационная работа по набору групп	4								
Вводное (заключительное) занятие.	1								1
Технические упражнения		2	4	3	3	3	3	2	2
Игровые задания	1	1	1		1	1	1	1	1

Общеразвивающие упражнения	1	2	2	2	1	1	1	2	1
Специальные упражнения	1	3	2	1	1	2	2	3	2
Ранняя профориентация			1	1		1	1		
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 - 8 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 – тиян 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 – 8 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.)

Тема 11. Ранняя профориентация – 4 часа

Реализация профориентационной модели. Специально на учебном занятии выделяется время для проведения спортивного праздника: 30 октября - День тренера в РФ, 28 марта - День учителя физкультуры.

Спортивный праздник – 1 час

«Кубок деда Мороза»

Открытый показ – 1 час

Заключительное занятие – 1 час

**Учебный план
(второй вариант)**

№	Название раздела	Количество часов			Форма промежуточной аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационная работа по набору групп.	4		4	
2	Вводное занятие	1	1	--	
3	Развитие гибкости	8	1	7	
4	Акробатические упражнения	7	1	6	
6	Техника рук	6		6	
7	Техника ног	5		5	
8	Техника позиций	7	1	6	
10	Комплекс «5 шагов»	9	1	7	
11	Комплекс «20 форм»	10	1	9	
12	Подвижные игры	8	1	7	
13	Ранняя профориентация	4		4	
14	Промежуточная аттестация за 1-е полугодие	1		1	Спортивная эстафета
15	Итоговая аттестация годовая	1		1	Открытый показ
16	Заключительное занятие	1		1	
	Итого:	72	7	65	

Календарный учебный график

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Организационная работа по набору групп	4								
Вводное (заключительное) занятие.	1								1

Технические упражнения	1	2	3	2	2	2	2	2	2
Игровые задания	1	1	1	1		1	1	1	1
Обще развивающие упражнения	1	2	2	2	1	2	2	2	1
Специальные упражнения		2	3	2	2	3	3	2	2
Ранняя профориентация		1	1		1			1	
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 - 8 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).

Тема 3. Акробатические упражнения - 7 часов

Теория: элементы акробатики. Что такое ловкость?

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

Тема 4. 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; Гуйчжан – толчок ладонью; Динчжоу – удар в сторону острием локтя; Лунби – круговые движения руками). Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса и верхних конечностей.

Тема 5. Техника ног – 5 часов

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

Тема 6. 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 7. Комплекс «Пять шагов» - 9 часов

Разучивание комплекса «Пять шагов» (У бу цюань). Добиться правильного и самостоятельного выполнения комплекса.

Тема 8. Комплекс «20 форм» - 10 часов

Разучивание комплекса «20 форм». Добиться правильного и самостоятельного выполнения комплекса.

Тема 9. Подвижные игры – 8 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»; «Охота тигра»; «Пустое место»; «День и ночь» и др.)

Тема 10. Ранняя профориентация – 4 часа

Реализация профориентационной модели. Специально на учебном занятии выделяется время для проведения спортивного праздника: 30 октября - День тренера в РФ, 28 марта - День учителя физкультуры.

Спортивный праздник – 1 час

«Кубок деда Мороза»

Открытый показ – 1 час

Заключительное занятие – 1 час

Коллективным результатом реализации программы является проведение показательных выступлений, участие в соревнованиях.

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)

Методическое обеспечение

№	Методическое обеспечение	Содержание
1	УМК	Знаково-символический компонент УМК методические рекомендации по методике использования материалов и организации занятий; учебные пособия; раздаточные карточки, технологические карты; иллюстрации, рисунки, карточки и т.п. Физический компонент УМК учебно-практическое оборудование (реквизит, спортивное снаряжение). Технологический компонент УМК Визуальные средства (слайды); звуковые (аудио) средства; аудиовизуальные средства (видеофрагменты). Программный компонент УМК: диагностические материалы,

		<p>средства контроля и оценивания результатов обучения (вопросы, задания, тесты).</p> <ul style="list-style-type: none"> • пакет диагностических материалов по предмету. • сборники заданий, задач, упражнений, компетентностных заданий (в соответствии с содержанием программы). <p>Методические разработки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • планы-конспекты. • разработки игр, викторин, конкурсов • сценарии досугово-развивающих, воспитательных мероприятий, родительских собраний и т.п. • сборник заданий для учащихся по формированию функциональной грамотности <p>Программное обеспечение (используемые в ДОП компьютерные программы): офисные приложения MS Word, MS PowerPoint; интернет-браузер Yandex; название программы для просмотра видео, аудио материала.</p>
2	ЭУМК	<ol style="list-style-type: none"> 1. Программное обеспечение (ДОП, Программа летней школы) 2. планы-конспекты учебных занятий по теме, разделам, направлениям деятельности программы 3. Оценочные материалы 4. Дидактические материалы (раздаточные, инструкционные карты, задания и др.);
3	Методические продукты	картотека игр «В мире профессий»

Кадровые: учебный процесс организует педагог дополнительного образования.

Оценочные материалы

В рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы «Основы ушу таолу» в течение учебного года отслеживаются результаты творческих достижений учащихся (участие в конкурсах, выставках, конференциях) на различных уровнях: Дворца, города, региона, России и фиксируются в Карте творческой активности.

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 практического тестирования, направленного на определение уровня физической подготовленности учащихся на основании нормативов (*Таблица 1*). Результаты фиксируются в *таблицы 2*.

Промежуточная аттестация по результатам освоения программы – проводится в конце учебного года (май) в форме практического тестирования на определение уровня физической подготовленности, и открытого показа на определение уровня технической подготовленности учащегося (демонстрация комплекса «16 форм» (для учащихся 1-го года обучения), «20 форм» (для учащихся 2-го года обучения).

Результаты всех видов педагогического контроля (аттестации) фиксируются в сводной таблице (*Таблица 3*), 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 5-10 лет

(на основе Контрольных нормативов по предмету физическая культура по ФГОС 1-11 классы)

Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скорость	Челночный бег 3*10 м (с)	6	11,7 и в	10,4-11,6	10,4 и н	11,8 и в	10,8-11,7	10,7 и н
		7	11,2 и в	10,8-10,3	9,9 и н	11,7 и в	11,3/10,6	10,2 и н
		8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,1	10,7/10,1	9,7
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3/9,7	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,4/9,5	9,1
Гибкость	И.П. – сед ноги врозь. Наклон вперед, колени прямые	6-7	2	4	6	4	6	8
		8	4	6	8	6	8	10
		9	6	8	10	8	10	11
		10	8	10	11	9	11	12
Равновесие	Упражнение «Стойка на одной ноге», фиксация положения, сек	6	Менее 4	5	6	4	6	7
		7	5	7	8	6	8	9
		8	8	10	11	9	11	12
		9	11	12	14	12	14	15
		10	13	15	17	15	17	18 и более
Скоростно-силовые	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	6	30	40	50	40	50	60
		7	40	50	60	50	60	70
		8	50	60	70	60	70	80
		9	60	70	80	70	80	90
		10	70	80	90	80	90	100
Координация	Тройной прыжок с места (см)	6-7	350	370	400	300	330	350
		8	400	450	480	350	430	450
		9	430	480	500	380	450	480
		10	450	500	520	400	470	490

Таблица 2

ФИ	Скорость	Гибкость	Равновесие	Скоростно-силовые	Координация	Итоговый уровень

**Тестовые задания и критерии на определение уровня технической подготовленности
таблица 3**

ФИ	Скорость	Гибкость	Равновесие	Скоростно-силовые	Координация	16 форма (20 форм)	Итоговый уровень
1							
2							
3							
...							

Критерии оценивания 16 формы (20 форм):

Выполнено полностью – высокий уровень

Выполнено с замечаниями – средний уровень

Не выполнено – низкий уровень

Методические материалы

1. В 2024-2025 году в программу включена индивидуальная модель профориентационной деятельности (**Приложение 1**). В рамках реализации программы реализуется профориентационный модуль на учебных занятиях.

2. В 2024-2025 году в программу включен модуль рабочей программы воспитания (представлен в **Приложении 2**).

Дополнительная информация

Электронно-образовательные ресурсы

1. <https://vk.com/treneru> Сообщество Тренеру
2. <https://vk.com/public198834003> Сайт творческого объединения
3. https://vk.com/o_fizra Сообщество Очень физическая культура

Список литературы

Для педагога

1. Маслов А.А. Длинный кулак: Чаньцюань. Ушу./ А.А. Маслов А.А. - Московская ассоциация искусств, 1991. – 80с. ISBN (нет данных). Текст: непосредственный
2. Музруков Г.Н. Основы ушу. Учебник для спортивных школ/ Г.Н. Музруков . – Изд.2-е, перераб. и доп.- Москва:Городец, 2006.- 574с. ISBN 5-9584-0139-4. Текст: непосредственный
3. Журавин М.Л. Гимнастика: Учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др. – Изд.4-е, Издательский центр "Академия", 2001. – 448с. ISBN 5-7695-3032-4. Текст: непосредственный
4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. Учебное пособие/ В.И. Лях; Москва ТВТ Дивизион, 2006 - 290с. ISBN 5-98724-012-3. Текст: непосредственный

Для учащихся и родителей

1. Музруков Г.Н. Основы ушу. Учебник для спортивных школ/ Г.Н. Музруков . – Изд.2-е, перераб. и доп.- Москва:Городец, 2006.- 574с. ISBN 5-9584-0139-4. Текст: непосредственный
2. Глейberman А.Н. Игры для детей. Учебное пособие/ А.Н. Глейberman; Физкультура и спорт, 2006г. - 280с. ISBN 5-278-00778-8. Текст: непосредственный

Индивидуальная модель профориентационной деятельности

Направленность: физкультурно-спортивная

Цель профориентации: сформировать профессиональную ориентацию обучающихся, их профессиональное самоопределение.

Перечень профессий с которыми учащиеся познакомятся в течение года: тренер, судья, учитель физкультуры, спортивный врач, спортивный комментатор, журналист; спортивный агент, спортивный психолог.

Три этапа формирования профориентационного самоопределения учащихся в зависимости от их возраста и согласно уровням ДОП:

- **Подготовительный** – стартовый уровень (5-7 лет)
- **Формирующий** – базовый уровень (8- 14 лет)
- **Заключительный** – продвинутый уровень (15-18 лет)

№	Этапы профориентации / уровни ДОП	Раздел	Формы и методы
1	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовительный – стартовый уровень (5-7 лет) 	Знакомство с профессиями спортивной направленности	<ul style="list-style-type: none"> • Профориентационное занятие; • Профориентационная беседа; • Наглядные методы профориентации(презентации, листовки, буклеты)
2	<ul style="list-style-type: none"> • Формирующий – базовый уровень (8- 14 лет) 	Знакомство с профессиями спортивной направленности и спортивными праздниками, соревнованиями; Встречи с представителями спортивных профессий.	<ul style="list-style-type: none"> • Просмотр и обсуждение фильмов профориентационного содержания (о спортсменах, автобиографические, документальные, художественные) • Экскурсии в учебные заведения города. • Участие в днях открытых дверей. • Участие в мероприятиях Профи-Парка.
3	<ul style="list-style-type: none"> • Заключительный – продвинутый уровень (15-18 лет) 	Знакомство с профессиями спортивной направленности и спортивными праздниками, соревнованиями; Встречи с представителями спортивных профессий. Профессиональные пробы.	<ul style="list-style-type: none"> • Просмотр и обсуждение фильмов профориентационного содержания (о спортсменах, автобиографические, документальные, художественные) • Экскурсии в учебные заведения города. • Участие в днях открытых дверей. • Участие в мероприятиях Профи-Парка.

МОДУЛЬ
Рабочей программы воспитания

Пояснительная записка

Ценности, заложенные в модуль воспитания: укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.

Цель программы: использование учащимися возможностей физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного и всестороннего развития личности, воспитания патриотизма.

Задачи программы

- повышение уровня физической подготовленности учащихся;
- создание положительного отношения учащихся к комплексу ГТО;
- повышение общего уровня знаний у учащихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий;
- мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний

При реализации модуля учитываются следующие принципы:

- добровольность и доступность предполагают осознанное отношение каждого учащегося к участию в мероприятиях комплекса ГТО;
- оздоровительная и личностно-ориентированная направленность предполагает обязательную профилактическую и развивающую составляющую программ комплекса ГТО, которые отвечают индивидуальным возможностям и потребностям каждого ребенка при занятиях физической культурой и спортом;
- принцип обязательного медицинского контроля предполагает обеспечение медицинского контроля на каждом этапе подготовки и выполнения нормативов и требований комплекса ГТО;

Формы деятельности:

Коллективные, индивидуальные, семейные тренировки. Практикумы. Дни здоровья.

Содержание

1. Практикумы: Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях; профилактика травматизма. Виды испытаний (тестов) ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.
2. Дни здоровья: «Утренняя зарядка», «Дыхательная гимнастика», «Осанка» и др.
3. Коллективные и индивидуальные тренировки, семейные тренировки в соответствии с расписанием сдачи норм ГТО;
4. Сдача норм ГТО. Расписание сдачи норм ГТО на 2024-2025 учебный год. <https://www.bratsk-sport.ru/gto>
5. Нормы ГТО представлены на сайте. <https://www.gto.ru/norms>

Результаты освоения учащимися программы воспитания включают:

- Ответственное отношение к физическому здоровью, соблюдение основных правил здорового и безопасного образа жизни;
- Готовность учащихся к сдаче ГТО;
- Систематическое занятие физической культурой и спортом.
- Выполнение норм ГТО.

Основным способом получения информации о результатах воспитания, является педагогическое наблюдение качественные и количественные результаты по выполнению норм ГТО учащимися. **Итоговое мероприятие** (апрель) «Праздник спорта и спортивных достижений».