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

«Ушу таолу»

Направленность – физкультурно-спортивная
Срок реализации – 1 год
Возраст учащихся – 9-15 лет
Уровень – базовый

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 базовый. Расширяет потенциал специальных физических упражнений. Повышает уровень функциональных способностей организма учащегося.

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. Данный вид спорта 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.

В 2023-2024 учебном году в программу включено формирование функциональной грамотности как метапредметного образовательного результата, способствующего решению жизненных задач, а именно умению понимать информацию, представленную в математических понятий (параллельность, градусы и т.д.) – математическая грамотность, а так же

естественнонаучная – это способность осваивать и использовать естественнонаучные знания о здоровье, применение упражнений, имитирующих поведение животных, умение заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности.

Адресат программы дети в возрасте 9-15 лет, ранее не занимавшиеся данным видом спорта, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предусматривает вариативность набора: группа 1 – дети в возрасте 9-10 лет; группа 2 – дети в возрасте 11-12 лет; группа 3 - дети в возрасте 13-15 лет. В программе предусмотрен добор учащихся в течение учебного года.

Срок реализации программы – 1 год, с общим количеством часов – 108 часов в год, 3 раза в неделю по 1 учебному часу, форма занятий – групповая. Количество человек в группе – 10.

В программе «Ушу Таолу» предусмотрена возможность перехода на электронное обучение с применением дистанционных технологий в зависимости от эпидемиологической обстановки.

Учитывая требования компетентностного подхода в обучении, в рамках реализации программы, разработана программа компетентностного компонента, включающая мероприятия за рамками часов учебной деятельности, целью проведения которой является формирование основ компетенции личностного самосовершенствования учащихся.

Цель – формирование здорового образа жизни через развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей средствами специальных техник ушу.

Задачи	**Планируемые результаты**
Образовательные	***Предметные***
– Обучить технике спортивного ушу – Обучить акробатическим навыкам – Ознакомить с терминологией ушу	Учащийся - демонстрирует комплекс (20 форм) - знает терминологию приемов ушу - демонстрирует основные позиции ушу - умеет выполнять акробатические упражнения («колесо», « мост», кувырок вперед и назад и т.д.)
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 – формировать положительную самооценку	- проявляет качества личности: любознательность, трудолюбие и упорство, смелость, изобретательность - сформирован интерес к физической деятельности - сотрудничает с педагогом и сверстниками, проявлять дисциплинированность - умеет объективно оценивать результаты своего труда

Учебный план «Ушу таолу»

№	Название темы	Количество часов				Форма промежуточной аттестации / контроля
		всего	теория	практика	При д.о.	
1	Организационная работа по набору групп.	**6**		6	**6**	
2	Вводное занятие. Входящий контроль	**1**	1	--	**1**	Практическое тестирование
3	Развитие гибкости	**12**	1	11	**12**	
4	Акробатические упражнения	**10**	2	8	**-**	
5	Техника равновесий	**9**		9	**19**	
6	Техника рук	**10**	1	9	**10**	
7	Техника ног	**10**	1	9	**-**	
8	Техника позиций	**12**	1	11	**22**	
10	Комплекс «16 форм»	**8**		8	**8**	
11	Комплекс «20 форм»	**18**	1	17	**-**	
12	Подвижные игры	**10**	1	9	**28**	
13	Промежуточная аттестация за 1-е полугодие	**1**		1	**1**	Практическое тестирование, зачет
14	Промежуточная аттестация по итогам года	**1**		1	**1**	Открытый показ
	Итого:	**108**	**9**	**99**	**108**	

Календарный учебный график

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

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: «Комплекс «16 форм»», «Комплекс «20 форм»»

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Организационная работа по набору групп	6								
Вводное занятие.	1								
Технические уражнения	1	3	4	4	3	5	5	4	3
Игровые задания	1	1	1	1	1	1	1	1	2
Общеразвивающие упражнения	2	6	8	3	2	3	2	3	2
Специальные упражнения	1	2	2	3	3	3	4	4	4
Промежуточная аттестация				1					1
Всего	12	12	15	12	9	12	12	12	12

Содержание программы

Организационная работа по набору и формированию учебных групп – 6 часов.

Тема 1. **Вводное занятие - 1 час.**

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

Тема 2. **Развитие гибкости - 12 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. Полушпагат, шпагат (поперечный, продольный (левый, правый)). Упражнения «Растяжка «Кошка», «Боковые выпады», «Выкрут», «Мост», «Растяжка с наклоном в сторону» и др.

Тема 3. **Акробатические упражнения - 10 часов**

Теория: простые 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 (прыжки на скакалке, прыжок из глубокого присяда, упражнения с мячом и др.)

Тема 4. **Техника равновесия – 9 часа**

Практика: ходьба по линии, на носках, повороты вокруг собственной оси, 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 – 10 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 – 10 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 – 12 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 «16 форм» - 8 часов**

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

Тема 9. **Комплекс «20 форм» - 18 часов**

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

Тема 10. **Подвижные игры – 9 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.)

Аттестация за первое полугодие – 1 час

Открытый показ – 1 час

Заключительное занятие – 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 демонстрацию умения правильно выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами, без предметов), соблюдать правила соревнований и техники безопасности.

Промежуточная аттестация по результатам освоения программы – проводится в конце учебного года (май) в форме зачета, который предполагает демонстрацию комплексов «16 форм», «20 форм» на определение уровня технической подготовки (***таблица 2***).

Результаты фиксируются в таблицах, протоколах.

Результаты всех видов педагогического контроля вносятся в сводную таблицу, и определяется динамика развития каждого учащегося и общий анализ освоения программы.

Уровень физической подготовленности занимающихся 9-15 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		
			9-10 лет	11-12 лет	13-15 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-15 лет
1	Гибкость	И.П. – сед ноги вместе. Наклон вперед, колени прямые. Фиксация положения, сек	Не менее 6 сек (высокий)	Не менее 7 сек (высокий)	Не менее 8 сек (высокий)	Не менее 6 сек (высокий)	Не менее 7 сек (высокий)	Не менее 8 сек (высокий
2	Координация	Челночный бег 3*10м, сек	Не более 20 сек (высокий)	Не более 19 сек (высокий)	Не более 18 сек (высокий)	Не более 22 сек (высокий)	Не более 21 сек (высокий)	Не более 20 сек (высокий)
3	Скоростно-силовые	Прыжки на двух ногах из И.П. упор присев (кол-во раз за 30сек)	Не менее 6 (высокий)	Не менее 7 (высокий)	Не менее 8 (высокий)	Не менее 6 (высокий)	Не менее 7 (высокий)	Не менее 8 (высокий)
4	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Не менее 5 (высокий)	Не менее 6 (высокий)	Не менее 8 (высокий)	Не менее 3 (высокий)	Не менее 4 (высокий)	Не менее 6 (высокий)
5	Выносливость	Бег	Не менее 1 мин (высокий)	Не менее 2 мин (высокий)	Не менее 2 мин (высокий)	Не менее 1 мин (высокий)	Не менее 2 мин (высокий)	Не менее 2 мин (высокий)

	ФИ	Гибкость	Координация	Скоростно-силовые	Силовые	Выносливость	Итоговый уровень

	ФИ	Гибкость	Координация	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	Координация	20 форм	16 форма	Итоговый уровень
1						
2						
3						
…						

Критерии оценивания 16 и 20 форм:

Выполнено полностью – высокий уровень

Выполнено с замечаниями – средний уровень

Не выполнено – низкий уровень

Методические материалы

Базовый уровень преследует цель научить учащихся 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, комплексы чанцюань («16 форм», «20 форм»).

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. Учащиеся изучают и отрабатывают элементы ушу, стойки и позиции в динамике. 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).

Для создания ситуации успеха учащегося используют методы внесения мотива, авансирования успешного результата, скрытого инструктирования ребенка. Применение методов помогает учащемуся понять ради чего совершается данная деятельность, внушает уверенность в свои силы, помогает избежать поражения.

Метод «Внесение мотива». Показывает ребенку ради чего, ради кого совершается данная деятельность, кому будет хорошо после выполнения.

"Без твоей помощи твоим товарищам не справиться..."

Метод «Авансирование успешного результата». Помогает педагогу выразить свою твердую убежденность в том, что его учащийся обязательно справиться с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в свои силы и возможности.

"У вас обязательно получится".

"Я даже не сомневаюсь в успешном результате".

Метод «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....."

Для реализации компетентностного подхода в образовании применяется метод проблемных вопросов при решении учащимися компетентностных заданий в соответствие с программой.

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 (12 шт)
– фитбол (10 шт)
– мешочки набивные с песком (12 шт);
– скакалки (12 шт);

- обручи (10 шт.);
- фишки, конусы (для эстафет);
- гимнастическая скамейка (2 шт.);
- шест для ушу (12 шт.);
- маты (2 шт.).
- кубики 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

КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «УШУ ТАОЛУ»

(реализуется за счет средств физических и юридических лиц)

Пояснительная записка

В наше время понятие успешного человека неразрывно связано с физически развитым человеком, любящим спорт и здоровый образ жизни. Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами формируют неблагоприятную обстановку для здоровья подростков. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают творческие возможности учащихся. Занятия спортом помогают получать дополнительные знания, умения и навыки для совершенствования физических способностей, развивать интерес к спорту.

Программа компетентностного компонента «Ушу таолу» направлена на формирование умений учащихся самостоятельно овладевать ценностями физической культуры, положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности в двигательной активности в виде дополнительно-развивающих, воспитательных мероприятий, которые позволят учащимся проявить уровень сформированности основ компетенции личностного самосовершенствования.

Реализация компетентностного компонента к программе «Ушу таолу» позволит учащимся накопить определенный багаж знаний и опыт, с целью реализации творческого, спортивного потенциала в области развития их способностей.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Самосовершенствование – сознательная и систематическая работа над собой в целях совершенствования ранее приобретенных и формирования новых качеств личности. Понятие ***компетенции личностного самосовершенствования*** очень широкое. В компетентностном компоненте определены такие направления как:

- физическое саморазвитие,
- личные качества по соблюдению правил личной гигиены,
- начальное освоение основами эмоциональной саморегуляции (самообладание).

Цель: формирование основ эмоциональной саморегуляции и физического саморазвития как составляющих личностной компетенции.

Задачи:

– воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и волевые качества учащихся;
– формировать способность к самообладанию в момент показа (выступления) форм ушу;
– развивать навыки физического саморазвития и соблюдение правил личной гигиены.

Ожидаемый результат

Учащиеся, прошедшие программу компетентностного компонента дополнительной программы «Ушу таолу»:

1. проявляют дисциплинированность, трудолюбие, волевые качества;
2. способны управлять своими эмоциями в различных ситуациях (способность к самообладанию в момент показа (выступления) форм ушу);
3. владеют навыками физического саморазвития и соблюдают правила личной гигиены.

Программа мероприятий

месяц	Наименование мероприятий, форма проведения
сентябрь	Беседа «Требования общей гигиены спортсмена (уход за телом, одежда, температурный режим)»
октябрь	Разбор умений управлять своими эмоциями и проявление самообладания на примере фрагментов видео фильмов
ноябрь	Тренинг «Управление эмоциональным состоянием на выступлениях»
декабрь	Беседа «Волевые качества спортсмена»
январь	Разбор технических приемов после просмотра видео фрагментов
февраль	Практикум «Приемы на развитие трудолюбия, выдержки»
март	Практикум «Составление комплекса физических упражнений по развитию выносливости»
апрель	Практикум «Составление комплекса физических упражнений по развитию координационных способностей»
май	Просмотр фильма (про спорт)

Беседы, разборы – это хорошо подготовленная педагогом беседа по спортивной теме, направленная на расширение кругозора детей, с привлечением учащихся отвечать на вопросы о спортивных соревнованиях, применяемых технических приемах, видах спорта, здоровом образе жизни и т.д. При подготовке к беседе возможно привлечение самих учащихся с заранее подготовленным мини докладом, презентацией.

Просмотры — это метод направления естественной потребности учащихся к приобретению новых знаний, анализ проблемных ситуаций в спорте, интересных решений.

Практикум – позволяет учащимся освоить приемы и техники настроя перед показом выполнения форм ушу, правилами выступления на сцене и подготовить к правильной реакции на успешное или неуспешное выступление. Для этого просматриваются видеозаписи показательных выступлений, видеороликов на определенный сюжет. Проводятся обсуждения, как ведут себя спортсмены на сцене и их реакции на результат своего выступления – это эмоциональная саморегуляция. Определение норм и правил в процессе общения и для общения. В процессе работы прививается умение следовать правилам поведения на выступлениях, формирование основ культуры поведения в спорте и правила поведения при беседе.

Тренинг – это метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков, а также социальных установок.

Педагогический контроль

Мониторинг сформированности основ компетенций проводится 2 раза в год (октябрь, май) через наблюдение педагогом волевых качеств учащихся (приложение 1), по результатам наблюдений заполняется таблица (приложение 2), подсчитывается уровень развития волевых качеств.

Методические материалы

Одним из непременных условий успешной реализации программы КК является разнообразие форм и видов работы, которые способствуют общему развитию возможностей учащихся. С целью создания условий для самореализации детей используется:

- включение игровых элементов, стимулирующих инициативу и активность учащегося;
- моральное поощрение инициативы;
- регулирование активности и отдыха.

На мероприятиях широко применяются:

- наглядные методы обучения (ссылки на показ роликов YouTube);
- практические методы обучения.

Условия реализации программы

Для успешной работы по данному модулю необходимы следующие условия:

Кадровые:

Учебный процесс должен организовывать педагог дополнительного образования, имеющий среднее или высшее специальное образование и опыт педагогической деятельности.

Методические:

Продуктивность мероприятий. Перед каждым мероприятием педагог должен продумать план его проведения, просмотреть необходимую литературу, отметить новые термины и понятия, которые следует разъяснить учащимся, наметить содержание беседы или рассказа, подготовить наглядные пособия, сделать подборку общеразвивающего материала.

Электронные образовательные ресурсы:

http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php - Журнал "Теория и практика физической культуры"
http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm - Российский журнал «Физическая культура».
http://sporttenles.boom.ru – Правила различных спортивных игр.
http://zdd.1september.ru/ - Газета «Здоровье детей».

Приложение 1

Волевые качества учащихся

Дисциплинированность – подчинение поведения требованиям, правилам, выдвигаемым взрослыми. Систематическая занятость полезными и важными делами.
Настойчивость – доводить начатое дело до конца, настаивание на своем правильном решении, длительность выполнения любого нужного дела.
Выдержка, самообладание – умение управлять действиями, чувствами мешающими осуществлению принятого решения, делу.
Решительность – умение быстро переходить от намеченной цели к действию.
Самостоятельность - выполнение действия без посторонней помощи, способность и возможность самому руководить своим поведением и отвечать за свои поступки. Самообслуживание, выполнение своих обязанностей.
Организованность – исполнительность, умение работать по плану, планировать и четко выполнять намеченные цели, доводить их до конца, точно и аккуратно выполнять все указания взрослого. Заранее намечать строгую последовательность действий, предусматривать предстоящие трудности, препятствия.
Инициативность умение ставить перед собой новые задачи и решать их.
Целеустремленность умение длительное время следовать цели, преодолевая трудности.

Приложение 2

Сводная таблица развития волевых качеств

№	Фамилия, имя	Дисциплинированность	Настойчивость	Выдержка, самообладание	Решительность	Самостоятельность	Организованность	Инициативность	Целеустремлённость	Итог

В (высокий уровень) – очень хорошо развито
С (средний уровень) – хорошо развито
Н (низкий уровень) – слабо развито