

**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

« УШУ ТАОЛУ»

Направленность – физкультурно-спортивная

Срок реализации – 1 год

Возраст учащихся – 7-15 лет

Уровень – базовый

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 базовый, который предполагает участие в постановке и решении таких заданий и задач, для которых необходимо использование специализированных предметных знаний, концепций. Расширяет материал начального уровня, доказывает, иллюстрирует и конкретизирует основное знание, показывает применение понятий. Этот уровень несколько увеличивает объем сведений, помогает глубже понять основной материал, делает общую картину более цельной. Требуется глубокое знание системы понятий, умения решать проблемные ситуации в рамках программы.

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 учащегося.

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 базовом 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. Программа предусматривает

использование основных принципов обучения: наглядности, доступности, индивидуального подхода.

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 – развитие физических, интеллектуальных способностей и нравственных качеств, формирование здорового образа жизни, создание устойчивого мотива к занятиям спортом, 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 - демонстрирует комплекс (20 форм, 32 формы) - знает терминологию приемов ушу - демонстрирует основные позиции ушу - умеет выполнять акробатические упражнения («колесо», «мост», кувырок вперед и назад и т.д.)
<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 	- 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 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

– формировать интерес к профессиями спортивной направленности	дисциплинированность - умеет объективно оценивать результаты своего труда - проявляет интерес к спортивным профессиям.
---	--

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

Адресат программы дети в возрасте 7-15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предусматривает вариативность набора: группа 1 – дети в возрасте 7-9 лет; группа 2 – дети в возрасте 10-12 лет; группа 3 - дети в возрасте 13-15 лет. В программе предусмотрен добор учащихся в течение учебного года.

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 года, с общим количеством часов – 144 часа в год, 2 раза в неделю по 2 учебных часа, форма занятий – 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 учащихся.	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	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

	<p>ориентацию и др. фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к занятиям.</p>		
--	--	--	--

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 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.

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

В процессе занятий одновременно решаются и *воспитательные задачи*. Педагог воспитывает у учащихся отношение к труду и общественной собственности, - чувство ответственности перед коллективом, добивается от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим. Необходимое условие успешной воспитательной работы - четкая организация занятий, высокая требовательность педагога к учащимся, соблюдение норм поведения на занятиях, в школе и в быту.

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
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...»
Внесение мотива	Показывает ребенку ради чего, ради кого совершается эта деятельность и кому будет хорошо после выполнения.	«Без твоей помощи твоим товарищам не справиться...»
Высокая оценка детали.	Помогает эмоционально пережить успех не результата в целом, а какой-то его отдельной детали.	«Тебе особенно удалось то объяснение». «Больше всего мне в твоей работе понравилось...» «Наивысшей похвалы заслуживает эта часть твоей работы».

Учебный план

№	Название раздела	Количество часов			Форма промежуточной аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационная работа по набору групп.	8		8	
2	Вводное занятие	2	1	1	
3	Обще-развивающие упражнения	30	4	26	
4	Развитие гибкости	16	2	14	
5	Акробатические упражнения	10	2	8	
6	Техника рук	10		10	
7	Техника ног	10		10	
8	Техника перемещения	12	1	11	
9	Комплекс «20 форм»	8		8	
10	Комплекс «32 форм»	18		18	
11	Подвижные игры	8	1	7	
12	Профориентационная деятельность	6	6		
13	Промежуточная аттестация за 1-е полугодие	2		2	Практическое тестирование, зачет
14	Промежуточная аттестация по итогам года	2	1	1	Открытый показ
15	Заключительное занятие	2	1	1	
	Итого:	144	19	125	

Календарный учебный график

Раздел / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Организационная работа по набору групп	8								
Вводное (заключительное) занятие.	2								2
Развитие гибкости	2	4	4				3	3	
Акробатика		1	1	2	2	2	2		

Технические упражнения		5	5	5	4	4	4	5	
Игровые задания	1	1	1	1	1	1	1	1	
Общеразвивающие упражнения	3	6	2	2	2	4	2	6	3
Специальные упражнения (комплексы)		2	2	4	2	4	4	4	4
Профориентационная деятельность		1	1		1	1		1	1
Промежуточная аттестация				2					2
Всего	16	20	16	16	12	16	16	20	12

Содержание программы

Организационная работа по набору и формированию учебных групп – 8 часа.

Тема 1. Вводное занятие - 2 час.

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

Тема 2. Обще-развивающие упражнения – 30 часа.

- ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, на пятках, в полуприседе;
- бег по кругу в колонне, спиной вперед, приставным шагом, бег с ускорением с захлестом голени и высоким подниманием бедра;
- прыжки на одной и двух ногах на месте и с передвижением, с поворотами в разные стороны;
- круговые наклонные движения туловищем и головой, маховые и круговые движения руками и ногами;
- упражнения на гибкость, растяжку мышц и сухожилий, формирование правильной осанки.

Тема 3. Развитие гибкости - 16 часов.

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 4. Акробатические упражнения - 10 часов

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

Тема 5. Техника рук – 10 часов

Терминология ушу. Особенности техники рук в ушу.

Практика: Отработка техники 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 – тсян пайцзяо. Комплекс упражнений на развитие динамической и статической силы мышц нижних конечностей.

Тема 7. Техника перемещений – 12 часов

Знакомство с техникой перемещения в ушу. Терминология.

Практика: перемещения в позициях 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 «20 форм» - 8 часов

Разучивание комплекса «20 форм». Правильное и самостоятельное выполнение комплекса.

Тема 9. Комплекс «32 форм» - 18 часов

Разучивание комплекса «32 форм». Добиться правильного и самостоятельного выполнения комплекса.

Тема 10. Подвижные игры – 8 часов

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

Практика Подвижные игры высокой, средней и малой подвижности («Охота тигра»; «Защита башни»; «Серсо»; «День и ночь» и др.)

Тема 11. Профориентационная деятельность – 6 часов

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

Промежуточная аттестация – 4 час

Заключительное занятие – 2 час

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	<p>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.</p> <p>Физический компонент УМК учебно-практическое оборудование (реквизит, спортивное снаряжение).</p> <p>Технологический компонент УМК Визуальные средства (слайды); звуковые (аудио) средства;</p>

		<p>аудиовизуальные средства (видеофрагменты).</p> <p>Программный компонент УМК: диагностические материалы, 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	Материал «Спорт плюс...»

Кадровые: учебный процесс организует педагог дополнительного образования.

Оценочные материалы

В рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы «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 учащегося. 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 определение уровня физической и технической подготовленности учащегося (демонстрация комплексов «20 форм», «32 формы» и на определение уровня освоения программы. (*таблица 2*)

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 7-15 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)	7	11,2и в	10,8-10,3	9,9 и н	11,7и 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	8,7	10,4	10,4/9,5	9,2
		11	9,6	9,2	8,6	10,0	9,7	9,1
		12	9,3	8,8	8,5	9,8	9,3	9,0
		13	9,1	8,7	8,2	9,6	9,2	8,8
		14	9,0	8,1—8,9	8,0	10,0	8,9—9,9	9,0
		15	8,6	7,8—8,5	7,7	9,7	8,6—9,6	8,5
		16	8,2	7,4—8,1	7,3	9,6	8,5—9,5	8,4
Гибкость	И.П. – сед ноги врозь. Наклон вперед, колени прямые	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
		11	3	6	10	8	11	14
		12	3	6	10	8	11	14
		13	4	5-7	11	9	13	16
		14	5	8	12	10	15	18
		15	6	11	13	13	15	20
		16	7	12	14	13	18	22
Скоростно-силовые	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	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
		11	80	90	100	90	100	110
		12	90	100	110	100	110	120
		13	100	110	120	110	120	130
		14	110	120	130	120	130	140
		15	110	120	130	120	130	140
		16	120	130	140	130	140	150
Координация	Тройной прыжок с места (см)	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
		11	490	520	550	420	460	500
		12	500	530	560	450	490	510
		13	520	550	580	470	500	515
		14	550	600	620	480	505	520
		15	600	620	640	480	510	525
		16	620	640	660	500	515	530
ФИ	Скорость	Гибкость	Скоростно-силовые	Координация	Итоговый уровень			

Тестовые задания и критерии на определение уровня технической подготовленности

таблица 2

	ФИ	Скорость	Гибкость	Скоростно-силовые	Координация	20 форма (32 формы)	Итоговый уровень
1							
2							
3							
...							

Критерии оценивания 20 и 32 формы:

Выполнено полностью – высокий уровень

Выполнено с замечаниями – средний уровень

Не выполнено – низкий уровень

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Учитывая требования компетентностного подхода в обучении, в рамках реализации программы разработана программа компетентностного компонента, включающая дополнительно – развивающие мероприятия. Программа компетентностного компонента к программам базового и продвинутого уровней представлена в **Приложении № 2**.

2. В 2024-2025 году в программу включена индивидуальная модель профориентационной деятельности (**Приложение 3**). В рамках реализации программы реализуется профориентационный модуль на учебных занятиях.

3. В 2024-2025 году в программу включен модуль рабочей программы воспитания (представлен в **Приложении № 4**)

Электронно-образовательные ресурсы

1. https://vk.com/treneru_1 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.вышш.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

КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «УШУ ТАОЛУ»

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 компетенций личностного самосовершенствования.

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 для учащихся определены такие направления как:

- физическое саморазвитие;
- личные качества по соблюдению правил личной гигиены;
- начальное освоение основ эмоциональной саморегуляции (выдержка, самообладание);
- личностное саморазвитие (начальные умения принимать собственные решения в спортивной деятельности);

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

Задачи:

- воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и волевые качества учащихся;
- формировать умение адекватно реагировать на ситуации, возникающие в соревновательной деятельности;
- развивать навыки физического саморазвития и соблюдение правил личной гигиены.

Ожидаемый результат

Учащиеся, прошедшие программу компетентностного компонента базового уровня:

1. проявляют дисциплинированность, трудолюбие, волевые качества;
2. способны управлять своими эмоциями в различных ситуациях (адекватно реагировать на ситуации, возникающие в соревновательной деятельности);
3. владеют навыками физического саморазвития и соблюдают правила личной гигиены.

Программа мероприятий

месяц	Наименование мероприятий, форма проведения
сентябрь	Просмотр фильма. Практикум. «Значение спорта в жизни человека. Важность спорта» Составление Личного листа значимости спорта».
октябрь	Спортивный разбор «Кроссфит - тренировка»
ноябрь	Практикум в тренажерном зале «Кроссфит - тренировка»
декабрь	Практикум в тренажерном зале «Кроссфит - тренировка»
январь	Просмотр фильма. Практикум. «Как восстанавливаться после тренировки?»
февраль	Спортивный разбор «Психология победителя». Тренинг

март	Компетентностная олимпиада 1 этап
апрель	Тренинг «Психология победителя»
май	Практикум в тренажерном зале «Кроссфит - тренировка»

Спортивные 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 – перед проведением соревнований учащихся необходимо ознакомить с правилами их проведения и подготовить к правильной реакции на победу и поражение. Для этого просматриваются видеозаписи соревнований, видеороликов на определенный сюжет. Проводятся обсуждения, как реагируют спортсмены на победу и проигрыш, как правильно себя вести – это эмоциональная саморегуляция. Определение норм и правил в процессе общения и для общения. В процессе работы прививается умение следовать правилам поведения в соревнованиях, 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 в конце учебного года на компетентностной олимпиаде 1 уровня, а так же через наблюдение педагогом волевых качеств учащихся.

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. Возможно привлечение педагога-психолога.

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.

Методическое обеспечение

Одним из неперенных 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.

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 2

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;	<ul style="list-style-type: none">• Просмотр и обсуждение фильмов профориентационного содержания (о спортсменах, автобиографические, документальные, художественные)• Экскурсии в учебные заведения города.

		Встречи с представителями спортивных профессий. Профессиональные пробы.	<ul style="list-style-type: none"> • Участие в днях открытых дверей. • Участие в мероприятиях Профи-Парка.
--	--	---	--

Приложение 2

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 сдачи 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»