

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа Волоконовского района Белгородской
области»

Принято на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол №1 от 30.08.2024г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО ДЮСШ
С.М.Голобородько
Протокол № 78 «30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Ушу»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 5-10 лет
Срок реализации: 1 год

РАЗРАБОТЧИК:

Измалков Ю.Е. - тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ

п. Волоконовка, 2024 г

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Титульный лист

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»:

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цели и задачи программы
- 1.3 Содержание программы
- 1.4 Планируемые результаты

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:

- 2.1 Формы аттестации и оценочные материалы
- 2.2 Методические материалы
- 2.3 Условия реализации программы
- 2.4 Календарный учебный график
- 2.5 Список литературы

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1.Пояснительная записка

Актуальность программы заключается в том, что занятия спортивным ушу способствуют гармоничному развитию ребенка, формированию духовного и физического начал в человеке, оздоровлению, профилактике простудных, дыхательных, неврологических заболеваний, развитию творчества в детях и лидерских качеств.

Программа составлена в соответствии с ч.4. ст.75 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»), приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Значимость программы заключается в следующем: ушу 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, даёт необходимые навыки самообороны. Важной положительной чертой является и то, что занятия ушу не требуют специального инвентаря и оборудования и не предъявляют завышенных требований к месту их проведения.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что ушу как вид спортивной деятельности решает задачу оздоровления детей. Профилактика простудных заболеваний, дыхательных, неврологических заболеваний, плоскостопия, формирование правильной осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата в целом. Занятия в коллективе позволяют снять стресс, решают проблему дефицита общения.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Уровень: стартовый.

Отличительной особенностью данной программы в том, что она:

-ориентирована на развитие физических способностей и творческого потенциала школьников разных возрастных групп;

- использование игровых заданий, что повышает мотивацию детей к занятиям, развивает их познавательную активность;

Адресаты программы: программа рассчитана на работу с учащимися 6-10 лет в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Формы занятий:

-практические занятия;

-беседа;

-открытые уроки;

-показательные выступления;

-соревнования;

-контрольное тестирование;

-игровое занятие.

Формы организации обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Срок освоения программы: 1 год.

Учебные занятия в МБУ ДО ДЮСШ проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель непосредственно в условиях спортивной школы

Режим занятий: Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа (90 мин). Один час составляет - 45 минут, организационные моменты – 5 минут, проветривание помещения - 10 минут.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1-й	6 часов	276 часов

Наполняемость групп составляет от 15 до 25 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиНа 2.4.4.1251-03 и условиям МБУ ДО ДЮСШ.

1.2 Цели и задачи программы

Целью программы «Ушу» является формирование здорового образа жизни, профессионального самоопределения, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям.

При реализации данной цели учитываются индивидуальные особенности каждого занимающегося.

Данная программа ставит перед собой следующие **задачи:**

Обучающие:

- Обучить технике спортивного ушу
- Обучить акробатическим навыкам
- Ознакомить с культурой Китая

Воспитательные:

- Формировать здоровый образ жизни
- Формировать культуру общения в коллективе
- Воспитать настойчивость и выдержку

- Формировать положительную самооценку

Развивающие:

- Развивать физические качества
- Развивать память
- Развивать мышление
- Развивать коммуникативные способности
- Развивать воображение.

1.3 Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий по предметным областям Федерального государственного стандарта для группы спортивного единоборства.

Учебным планом предусматриваются следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, технико-тактическая и психологическая подготовка.

№ пп	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
I	<i>Теоретическая подготовка:</i>	10	10		опрос, беседа
II	<i>Практическая</i>	258			
2.1	Общая физическая подготовка	103		103	зачет по ОФП , СФП
2.2	Специальная физическая подготовка	44		44	
2.3	Технико-тактическая подготовка	111		111	
III	<i>Участие в соревнованиях, спортивных праздниках</i>	По плану спортивно-массовых мероприятий			
IV	<i>Контрольные испытания</i>	8		8	тестирование
	Всего часов на 46 учебных недель	276	10	266	

Содержание учебного материала

Введение.

Техника безопасности и охрана труда. Что такое Ушу. Ушу как сложно координационный вид спорта. Воздействие на организм обучающегося. Ушу как метод формирования здорового образа жизни. Личная гигиена обучающихся.

1. Общая физическая подготовка.

Значение общефизической подготовки. Виды общефизической подготовки. Особенности выполнения упражнений.

Практическая работа.

Основная общефизическая подготовка - разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков, отжимание в упоре, упражнения на равновесие, упражнения на развитие силовых способностей, упражнения для укрепления различных групп мышц, упражнения на развитие скоростно - силовых способностей, разнообразные прыжки.

Специальная общефизическая подготовка - упражнения для развития гибкости (жоугун):

1. Цзянбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности плечевого пояса;
2. Яобу жоугун - упражнения для увеличения подвижности позвоночника;
5. Туйбу жоугун - упражнения для увеличения подвижности тазобедренного, коленного, голеностопного суставов.

2. Техническая подготовка.

Значение технической подготовки. Виды технической подготовки. Влияние упражнений технической подготовки на организм обучающегося.

Практическая работа.

Основные базовые элементы ушу. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин). Основные виды движения руками (цзибэнь шоуфа). Основные виды позиций (цзибэнь туй фа).

3. Базовая техника.

Значение базовой техники. Виды разновидность упражнений базовой техники. Влияние базовой техники на технический уровень подготовки обучающихся.

Практическая работа.

Основные виды перемещений (цзибэнь буфа). Основные виды движений ногами (цзибэнь туй фа).

4. Таолу «20 форм чанцюань».

Цель выполнения комплекса упражнений 20 форм чанцюань. Основная задача. Влияние комплекса упражнений 20 форм чанцюань на воспитанника.

Практическая работа.

Наработка комплекса упражнений 20 форм чанцюань.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

1) Основные положения кисти (цзибэнь шоусин)

- а) Чжан - ладонь;
- б) Цюань - кулак;
- в) Гоушоу - «крюк» пальцы кисти руки собраны в щепоть

2) Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа)

- а) Пинчунцюань - прямой удар кулаком;
- б) Пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком;
- в) Туйчжан - удар ладонью;
- г) Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону ;
- д) Цзацюань - удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз.

3) Основные виды позиций (цзибэнь бусин)

- а) Мабу - П-образная позиция;
- б) Баньмабу - полу-П-образная позиция;
- в) Гунбу - позиция выпада;
- г) Сюйбу - позиция "пустого шага";
- д) Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;

е) Бинбу - позиция «стопы вместе»

4) Основные виды перемещений (цзибэнь буфа)

а) Шанбу - шаг вперед;

б) Туйбу - шаг назад;

в) Чабу - позиция зашага;

г) Гайбу - отшагивание.

5) Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа)

а) Чжэньтитуй - удар выпрямленной ногой вперед-вверх;

б) Сетитуй - удар выпрямленной ногой к противоположному плечу

в) Цэтитуй - Боковой удар выпрямленной ногой;

г) Хоуляотуй - удар назад выпрямленной ногой;

д) Шаньтуй - удар ногой вперед.

Планируемые результаты:

К концу первого года обучения обучающиеся должны **знать**:

- правила техники безопасности на занятиях;
- спортивную этику и основы этики ушу;
- правила поведения в спортивном зале;
- правила ношения спортивной формы;
- основные термины ушу.

Уметь:

- принимать основные положения кисти (чжан, цюань);
- выполнять основные виды движений руками;
- принимать основные виды позиций (мабу, гунбу, пубу);
- выполнять комплекс 20 форм Чанцюань.

Способы проверки планируемых результатов: учебное тестирование, ведение дневников успешности, методы педагогического наблюдения, анализ участия в соревнованиях и показательных выступлениях.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Формы аттестации и оценочные материалы

Для выявления достижений учащихся используются следующие формы контроля:

В начале занятий педагог методом наблюдения проводит оценку уровня физического развития обучающихся, соблюдения элементарных норм допуска к занятиям, связанным с физической активностью.

В течение учебного года педагог осуществляет текущий контроль за усвоением обучающимися знаний, умений, навыков методами наблюдения, контрольных заданий, показательных занятий.

Итоговый контроль проводится в форме показательных выступлений.

Также, обучающиеся участвуют в ежегодных промежуточной (по итогам первого полугодия) и итоговой (в конце учебного года) аттестациях и сдаче на пояса. Также качество освоения программы выявляется во время проведения соревнований, показательных выступлений, открытых занятий.

2.2 Методическое обеспечение

Методические рекомендации:

В арсенал средств тренировки входят обще развивающие и специальные физические упражнения непосредственно из различных видов ушу и других систем физического воспитания.

1. Обще развивающими упражнениями являются разнообразные циклические упражнения, подвижные игры, элементы гимнастики и акробатики и пр. Они служат преимущественно средствами общей подготовки спортсмена.

2. Специальные упражнения делятся на специально-подготовительные и соревновательные.

а) Специально - подготовительные упражнения это движения и навыки, которые составляют предмет спортивной специализации. К ним относятся технические действия и сходные с ними по структуре движения, выполняемые с отягощениями, на снарядах, с партнером и т.п.

б) Соревновательные упражнения - это движения и навыки, сходные по форме и содержанию с элементами соревновательных действий. К ним относятся технические действия, обусловленные правилами соревнований.

Методы проведения занятий

Как и в большинстве других видов спорта, формирование методов тренировки исторически развивалось по нескольким направлениям. Широкое распространение получили игровые и соревновательные формы организации двигательной деятельности (типичные для спорта). Вместе с тем разрабатывались специальные способы подготовки. В результате сложилось четыре типа методов тренировки: регламентированного упражнения, игровой, соревновательный и идеомоторный методы. Ни один из этих методов не может рассматриваться как единственно полноценный. Лишь совокупность методов, используемых в соответствии с методическими принципами, может обеспечить успешную реализацию поставленных задач.

Основные принципы тренировки

1. *Принцип постепенности.*

Соблюдение этого принципа означает постепенное усложнение задач, увеличение объема и интенсивности нагрузки. Принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: "от простого к сложному", "от легкого к трудному", "от известного к неизвестному".

а) Правило "от простого к сложному" предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений.

б) Правило "от легкого к трудному" в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при обучении.

в) Правило "от известного к неизвестному" осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретенных ранее, на процесс освоения нового упражнения.

Принцип постепенности предполагает поэтапное увеличение нагрузки и возрастание сложности выполняемых упражнений. Игнорирование этого принципа, стремление к возможно быстрому росту тренированности (форсированная тренировка) не способствует достижению подлинного мастерства и может быть вредным для здоровья и прогресса спортсмена.

2. Принцип цикличности (повторности).

На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний.

Принцип цикличности базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировки.

Количество повторений упражнений и интервалы отдыха между ними в значительной мере зависят от подготовленности занимающихся, их возраста и вида упражнений.

3. Принцип индивидуализации.

Осуществление этого принципа предполагает проведение тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с полом и возрастом занимающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья.

Индивидуальный подход необходим в решении всех основных задач, но учитывать индивидуальные особенности не значит потакать каждому занимающемуся. Подлинная индивидуализация занятий возможна лишь на основе соблюдения общих закономерностей обучения и соблюдения дисциплинарных требования внутри группы.

2.3 Условие реализации программы

Материально-технические условия реализации программы:

- Спортивный зал
- Раздевалки
- Душевые кабины
- Ковер

Инвентарь:

- Набивные мячи -15 шт.
- Скакалки -15 шт
- Жгуты -15шт
- Утяжелители – 15шт
- Гимнастические скамейки- 2 шт
- Гимнастическая стенка - 2 шт
- Гимнастические маты- 15 шт
- Оружие ушу (палка, меч); по 1 шт на каждого учащегося
- Конусы-9 шт.

2.4 Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
						I. ТЕОРИЯ		
1.	сентябрь			Беседа	1	Физическая культура и	Спортивный зал	опрос, беседа

						спорт в России		
2.	октябрь			Беседа	2	Развитие ушу в России и за рубежом	Спортивный зал	опрос, беседа
3.	ноябрь			Беседа	2	Гигиенические знания и навыки.	Спортивный зал	опрос, беседа
4.	декабрь			Беседа	1	Врачебный контроль и самоконтроль	Спортивный зал	опрос, беседа
5.	январь			Беседа	1	Организация и проведение соревнований	Спортивный зал	опрос, беседа
6.	февраль март			Беседа	2	Установка перед выступлением и разбор проведенного выступления	Спортивный зал	опрос, беседа
7.	апрель			Беседа	1	Места занятий, оборудование и инвентарь	Спортивный зал	опрос, беседа
ИТОГО часов теоретической подготовки:					10			
						II. ПРАКТИКА		
1.	сентябрь-июль			Учебно-тренировочное занятие	103	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Зачет по ОФП, СФП
2.	сентябрь-июль			Учебно-тренировочное занятие	44	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	
3.	сентябрь-июль			Учебно-тренировочное занятие	111	Техническая подготовка	Спортивный зал	
4.	сентябрь-июль			Учебно-тренировочное занятие		Тактическая подготовка	Спортивный зал	
5.	сентябрь-июль			Учебно-тренировочное занятие	8	Контрольные испытания	Спортивный зал	
ИТОГО часов практической подготовки:					266			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ					276			

2.5 Список литературы:

1. Г.Н. Музруков. Основы ушу: Учебник для спортивных школ.-М.: ОАО «Издательский Дом «Городец»», 2006.- 576 с.
2. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И., Психология физического воспитания и спорта.- М: Издательский центр «Академия», 2000.- 288с.
3. Дидур М.Д., Потапчук А.А., Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений, СПб.: Речь, 2001.- 166с.
4. Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры. Учебное пособие для образовательных заведений физической культуры, - СПб.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1999.-324с.
5. Музруков Г.Н., «Основы ушу». Учебник для спортивных школ, - М: Независимое издательство «Пик», 2001.- 623с.
6. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-240с
7. Чувалов Е.В., «Ушу». Учебная программа по ушу для спортивных школ, Сочи: «Феникс», 2002.-40с.
8. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (письмо Минспорта России от 12.05.2014г. № ВМ- 04-10/2554).

Интернет-ресурсы:

Электронный адрес	Название сайта
http://lib.sportedu.ru/:	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://www.mifkis.ru/:	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.koob.ru/popov_sagoyan_didenko/	У-ШУ. Путь к здоровью и гармонии. / Попов Г.В., Сагоян О.А., Диденко В.В.
http://lib.rus.ec/b/351133/read	Ушу: Традиции духовного и физического воспитания Китая. / Маслов А.А.