МАКАРОВ МАТВЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ

Подписан: МАКАРОВ МАТВЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ
DN: ОГРНИП=320774600482907, СНИЛС=18035587280, ИНН=771917051266, C=RU, CN=МАКАРОВ МАТВЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ, G=МАТВЕЙ ГРИГОРЬЕВИЧ, SN=МАКАРОВ
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-05-18 11:04:38
Foxit Reader Версия: 10.0.1

Индивидуальный предприниматель Макаров Матвей Григорьевич

УТВЕРЖДАЮ

ИП Макаров М.Г.

«___»_____2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

по традиционному ушу

«ИГРОВОЕ УШУ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

Уровень: Ознакомительный

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Составитель (разработчик):

Зайниев-Шакиров Р. К.,

педагог дополнительного образования

г. Москва 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка…….. 3

Цель и задачи……. 4

Планируемые результаты……. 6

Содержание программы…….. 8

Учебный (тематический план)…… 8

Содержание учебного (тематического) плана…….. 12

Формы контроля и оценочные материалы…… 23

Организационно-педагогические условия реализации программы… 24

Список литературы…….. 28

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и педагогическая целесообразность программы:

На сегодняшний день ушу является очень популярным и востребованным в физическом воспитании детей направлением. Детей учат культуре общения и культуре движения, ориентированных на взаимное уважение и приятие, что особо актуально для формирования нравственного начала у современной молодежи.

Общая программа разделена на 3 основных уровня, имеющие соответствующие этим уровням названия. В свою очередь, каждый уровень имеет несколько этапов его прохождения группами детей разного возраста.

1. Ознакомительный уровень – «Игровое ушу для начинающих»
   - Группы игрового ушу для детей 4-7 лет;
2. Базовый уровень – «Основы традиционного ушу»
   - Группы ушу для детей 8-11 лет;
3. Углубленный уровень – «Развитие и совершенствование в ушу»
   - Группы ушу для подростков 12-18 лет;

«Игровое ушу для начинающих»

Данный уровень программы носит ознакомительный характер в большей степени направленный на сохранение и улучшение состояния здоровья ребенка, начинающего заниматься ушу. Здесь ушу представлено как слияние восточных практик оздоровления, физической культуры и гимнастики. Учитывая особенности данного возраста, главным методом в обучении двигательным действиям является игровой метод: подражание представителям фауны (стиль медведя, тигра, змеи, обезьяны и т.п.) в сочетании с игровыми элементами, подводящими к последующим боевым комплексам базового и продвинутого уровней изучения традиционного ушу.

Данные боевые элементы скрыты за подражательными играми животных – ловкости и умению лазать у обезьян, выносливости и устойчивости в статичной

позе богомола, силе тигра в прыжках в длину и в высоту, умению журавля держать вертикальное положение корпуса при вращениях конечностями, гибкости змеи, способности медведя управлять изменением положения центра тяжести тела при падениях, кувырках и при взаимодействии с предметами или партнёром (игровой поединок «Толкающие руки») и так далее.

Играя в стили зверей, дети становятся общительней и внимательней друг к другу и к окружающим, они учатся с большим спокойствием и уверенностью преодолевать трудности и позитивно воспринимать подсказки и критику. Комплексы упражнений, взятые из традиционных школ ушу направлены на воспитание у ребенка физических качеств, и приобретение ими специфических способностей, присущих традиционному ушу. Игры и беседы с участием сверстников и тренера способствуют росту интереса и скорейшей адаптации ребёнка к жизни в социуме, а также развитию в нём творческих начал, сообразительности и гибкости мышления.

Цель программы:

Цель программы – содействие физическому, психофизическому и личностному развитию обучающихся средствами ушу.

Задачи программы:

задачи в обучении:

1. Обучение выполнению базовых положений, упражнений и комплексов упражнений по программе «Ушу»;
2. Обучение владению стандартным тренировочным оружием в ушу (короткий шест, посох) на ознакомительном уровне;
3. Обучение навыкам обращения с прочим спортивным инвентарём: шведская стенка, турник, брусья, канат, а также спортивные мячи и маты;
4. Обучение умению внимательно слушать и понимать объяснения тренера и соблюдать правила в играх;
5. Приобретение занимающимися умения принимать победы и поражения в мероприятиях соревновательного характера.

задачи в развитии:

1. Способствование равномерному и гармоничному развитию физической, эмоциональной и интеллектуальной сфер у детей:
   A. Физическое развитие при помощи выполнения общих и специальных упражнений по программе «Ушу»;
   B. Эмоциональное развитие при выполнении упражнений с элементами танца и боевой импровизации; формирование положительного эмоционального настроя к физическим занятиям;
   C. Интеллектуальное развитие при участии в беседах с тренером;
2. Общее укрепление здоровья у занимающихся и профилактика простудных заболеваний посредством регулярных физических тренировок.
3. Развитие у занимающихся позитивного отношения к физическим тренировкам.

задачи в воспитании:

1. Воспитание физических и волевых качеств у обучающихся;
2. Привитие физической культуры;
3. Приобщение к здоровому образу жизни;
4. Воспитание у занимающихся стремления к сотрудничеству в команде.

Категория учащихся:

Дети в возрасте от 4 до 7 лет.

Срок реализации программы:

Программа рассчитана на 9 месяцев обучения. Общее количество часов составляет 70 часов.

Формы и режим занятий:

Программа «Ушу» сочетает в себе очную форму обучения (аудиторные и выездные занятия), а также очно-дистанционную, когда выполнение учащимися новых технически сложных элементов заснято на видео, просматривая которое эти учащиеся могут повторять в домашних условиях.

Тренировки проводятся в группах численностью 5-10 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность 1 занятия 50 минут.

Планируемые результаты:

Предметные результаты

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки) предполагают знание:

– названий шести основных в ушу стоек на китайском языке;

– о пользе выполнения положений, упражнений и комплексов упражнений общеразвивающего и специального назначения;

– о пользе ведения ЗОЖ;

– о необходимости соблюдения порядка проведения тренировочного процесса;

– Знание требований инструкции по технике безопасности в спортзале.

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

– Умение на хорошем уровне выполнять шесть основных в ушу стоек;

– Умение выполнять на хорошем уровне общеразвивающего комплекса упражнений на укрепление мышц спины и живота;

– Умение выполнять на хорошем уровне комплекса дыхательных упражнений «Цигун-простой вариант»;

– Умение выполнять на хорошем уровне боевого комплекса ушу «Мабу-Дзо», соответствующего ознакомительному уровню знаний занимающимся техники ушу.

– Соблюдение требований инструкции по технике безопасности в спортзале.

Личностные результаты:

Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, а так же уважительное отношение к иностранным культурам и ценностям;

Программные требования к уровню воспитанности:

- Понимание необходимости соблюдения дисциплины на занятии;
- Уважительное отношение к тренеру и одногруппникам, способность вести конструктивный диалог, стремление к достижению взаимопонимания и сотрудничеству для достижения общих результатов;
- Бережное обращение со спортивным инвентарем в спортзале.
- Осознанное выполнение правил здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды;
- Ориентирование в мире профессий, понимание значения профессиональной деятельности для человека в интересах устойчивого развития общества и природы.

Программные требования к уровню развития:

Достаточный уровень физической и психической подготовленности для занятия физической тренировкой на средних и высоких темпах 2 раза в неделю по 1 часу.

Метапредметные результаты:

Освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории;

Приобретение занимающимися умения принимать победы и поражения в мероприятиях соревновательного характера.

Воспитание у занимающихся стремления к сотрудничеству в команде.

Умение ставить перед собой цели и определять задачи.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

На первых 2-х занятиях предусмотрено обучение мерам пожарной безопасности (по 15 минут на каждом занятии).

Учебный (тематический план):

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие.	1	0,25	0,75	
2.	Изучение стоек в ушу	7	1,75	5,25	Зачет по шести основным стойкам ушу
2.1.	Стойка медведя («Мабу»)	1	0,25	0,75	
2.2.	Стойка тигра («Гунбу»)	1	0,25	0,75	
2.3.	Стойка змеи («Пубу»)	1	0,25	0,75	
2.4.	Стойка журавля («Дулибу»)	1	0,25	0,75	
2.5.	Стойка обезьяны («Себу»)	1	0,25	0,75	
2.6.	Стойка богомола («Сюйбу»)	1	0,25	0,75	
2.7.	Зачет-игра "Путешествие в страну зверей"	1	0,25	0,75	
3.	Спонтанный танец - 4 стихии	5	1,25	3,75	Зачёт по спонтанному танцу
3.1.	Стихия воздуха, дыхательные упражнения	1	0,25	0,75	

3.2.	Стихия земли, шаги и удары в стойках	1	0,25	0,75	
3.3.	Стихия воды, наклон вперёд к выпрямленным ногам	1	0,25	0,75	
3.4.	Стихия огня, прыжки через препятствия	1	0,25	0,75	
3.5.	Зачёт-игра "Слияние четырёх стихий"	1	0,25	0,75	
4.	Изучение стоек в ушу с шагами	7	1,75	5,25	Зачет по шагам в стойках ушу
4.1.	Стойка наезника («Мабу»)	1	0,25	0,75	
4.2.	Стойка лука («Гунбу»)	1	0,25	0,75	
4.3.	Стойка «Стреляющая нога» («Пубу»)	1	0,25	0,75	
4.4.	Стойка «Высокий шаг» («Дулибу»)	1	0,25	0,75	
4.5.	Стойка «Китайский стульчик» («Себу»)	1	0,25	0,75	
4.6.	Стойка «Пустой шаг» («Сюйбу»)	1	0,25	0,75	
4.7.	Зачет-игра "Игры шести зверей"	1	0,25	0,75	
5.	Дыхательный комплекс «Цигун – простой вариант»	3	0,75	2,25	Зачет по «Цигун – простой вариант»
5.1.	Дыхательный комплекс «Цигун – простой вариант» первая часть	1	0,25	0,75	
5.2.	Дыхательный комплекс «Цигун – простой вариант» вторая часть	1	0,25	0,75	
5.3.	Зачёт-игра "Подарок маме"	1	0,25	0,75	
6.	Техника ударов и перемещений	7	1,75	5,25	Зачёты
6.1.	Удар №1: Гунбу-Мабу "Ракеты"	1	0,25	0,75	
6.2.	Удары "Ракеты" по лапам	1	0,25	0,75	
6.3.	Удар №2: Мабу Данбьянь "Взрыв"	1	0,25	0,75	
6.4.	Удары "Взрыв" по лапам	1	0,25	0,75	

6.5.	Удар №3: Мабу-Гунбу "Супермен"	1	0,25	0,75	
6.6.	Удары "Супермен" по лапам	1	0,25	0,75	
6.7.	Зачёт-игра "Маленькие великаны"	1	0,25	0,75	
7.	Выступление с номером ушу на Новогоднем празднике	2	0,5	1,5	Зачётное выступление с программой за полугодие
7.1.	Репетиция выступления	1	0,25	0,75	
7.2.	Выступление с номером ушу	1	0,25	0,75	
	Итого за поугодие:	32	8	24	
8.	Игровое ОФП	6	1,5	4,5	Зачёт по Игровому ОФП
8.1.	Лодочка лёжа на животе, наклон к прямым ногам	1	0,25	0,75	
8.2.	«Вертикальные ножницы», мостик	1	0,25	0,75	
8.3.	Упор лёжа, половинная поза черепахи	1	0,25	0,75	
8.4.	Отжимания, "Козлик", "Колбаски"	1	0,25	0,75	
8.5.	"Колбаски", подготовка к зачёту	1	0,25	0,75	
8.6.	Зачёт-игра "Шустрые колбаски"	1	0,25	0,75	
9.	Мини-акробатика	8	2	6	Зачёт по кувыркам
9.1.	стойка на руках у стенки	1	0,25	0,75	
9.2.	Корзинка, мост.	1	0,25	0,75	
9.3.	Кувырок назад через плечо лёжа. «Ванька встань-ка».	1	0,25	0,75	
9.4.	Кувырок вперёд через плечо. «Тяни-толкай».	1	0,25	0,75	
9.5.	Игра «ёжики». Группировка. Кувырок вперёд с группировкой.	1	0,25	0,75	
9.6.	Прыжок в длину с приземлением на корточки.	1	0,25	0,75	

9.7.	Прыжок в длину-приземление на корточки-кувырок. Подготовка к зачёту	1	0,25	0,75	
9.8.	Зачёт по кувыркам: вперёд, через плечо и назад через плечо. Козлик. «Царь горы»	1	0,25	0,75	
10.	Подражающие стили	8	2	6	Зачёт
10.1.	Стиль медведя, кувырки	1	0,25	0,75	
10.2.	Стиль журавля, блоки	1	0,25	0,75	
10.3.	Стиль тигра, захваты	1	0,25	0,75	
10.4.	Стиль обезьяны, прихваты	1	0,25	0,75	
10.5.	Стиль змеи, уколы	1	0,25	0,75	
10.6.	Стиль богомола, щипки	1	0,25	0,75	
10.7.	Стиль дракона, смешанный.	1	0,25	0,75	
10.8.	Зачёт-игра "Танцы зверей"	1	0,25	0,75	
11.	Спонтанный танец	8	2	6	Зачёт
11.1.	Стихия воздуха, дыхание, выносливость	1	0,25	0,75	
11.2.	Стихия земли, сила	1	0,25	0,75	
11.3.	Стихия воды, гибкость	1	0,25	0,75	
11.4.	Стихия огня, быстрота	1	0,25	0,75	
11.5.	Элемент дерево, упругость	1	0,25	0,75	
11.6.	Элемент металл, жёсткость	1	0,25	0,75	
11.7.	Человек, взаимодействие элементов, координация	1	0,25	0,75	
11.8.	Беседа: человек. Спонтанный танец	1	0,25	0,75	
12.	Игры с мячом	8	2	6	-

12.1.	Бросок двумя руками. Перестрелка	1	0,25	0,75	
12.2.	Удар по мячу ладонями. Вышибала	1	0,25	0,75	
12.3.	Детский баскетбол "Яйца в гнезда"	1	0,25	0,75	
12.4.	Бросок одной рукой. Перестрелка	1	0,25	0,75	
12.5.	Удар рукой по мячу. Катапульты	1	0,25	0,75	
12.6.	Удар по мячу ногой. Перестрелка	1	0,25	0,75	
12.7.	Детский футбол	1	0,25	0,75	
12.8.	Детский кунгфу-бол	1	0,25	0,75	
	Итого за полугодие:	38	9,5	28,5	
	Всего за учебный год:	70	17,5	52,5	

Содержание учебного (тематического) плана:

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: Краткая вводная о пользе физических занятий. Ознакомление с инструкцией по технике безопасности.

Практика: Тест на оценку общей физической подготовленности: бег, прыжки, ползание по матам, валяние «Колбасками», ходьба на четвереньках, «паучком», игра с предметом (мяч). Неудовлетворительной оценкой (не допущен к занятиям) является наличие недомогания, резкая утомляемость от непродолжительной физической нагрузки, неадекватная реакция либо её отсутствие на действия товарищей, команды тренера, движущиеся предметы.

Раздел 2. Раздел 2. Изучение стоек ушу.

Тема 2.1. Мабу – стойка медведя.

Теория: Беседа с учениками о среде обитания и повадках этого животного.

Практика: Разучивание стойки Мабу, корректировка, закрепление правильного положения статичными и динамичными игровыми упражнениями – игра «Медведи за мёдом».

Тема 2.2. Гунбу – стойка тигра.

Теория: Беседа с учениками о среде обитания и повадках этого животного.

Практика: Разучивание стойки Гунбу, корректировка, закрепление правильного положения статичными и динамичными игровыми упражнениями – игра «Тигрята ловят бабочек».

Тема 2.3. Пубу – стойка змеи.

Теория: Беседа с учениками о среде обитания и повадках этого животного.

Практика: Разучивание стойки Пубу, корректировка, закрепление правильного положения статичными и динамичными игровыми упражнениями – игра «Змеи отгоняют тигрят».

Тема 2.4. Дулибу – стойка журавля (аиста).

Теория: Беседа с учениками о среде обитания и повадках этого животного.

Практика: Разучивание стойки Дулибу, корректировка, закрепление правильного положения статичными и динамичными игровыми упражнениями – игра «Журавли» или «Медвежата на деревьях».

Тема 2.5. Себу – стойка обезъяны.

Теория: Беседа с учениками о среде обитания и повадках этого животного.

Практика: Разучивание стойки Себу, корректировка, закрепление правильного положения статичными и динамичными игровыми упражнениями – игра «Обезьяны срывают бананы».

Тема 2.6. Сюйбу – стойка богомола.

Теория: Беседа с учениками о среде обитания и повадках этого животного.

Практика: Разучивание стойки Сюйбу, корректировка, закрепление правильного положения статичными и динамичными игровыми упражнениями – игра «Богомолы ловят мух».

Раздел 3. Спонтанный танец - 4 стихии.

Тема 3.1. Стихия воздуха, дыхательные упражнения.

Теория: Рассказ ученикам о важности дыхания и пользе дыхательных упражнений, которые помогают успокоиться, расслабиться и восстановить силы перед выполнением силовых упражнений. О пользе дыхания во время силовых упражнений на примере бега и отжиманий.

Практика: Разучивание ДУ: руки к себе или вверх – вдох, руки от себя, вниз - выдох. Бег и отжимания. Танцуем спонтанный танец воздуха под музыку с медленной, средней и быстрой скоростью – игра «Листики и пушинки на ветру»

Тема 3.2. Стихия земли, шаги и удары в стойках.

Теория: Рассказ ученикам о свойствах земли: твёрдость, крепкость камня, о планете Земля и других планетах. О медленной преодолевающей и уступающей силе.

Практика: Отжимания. Разучивание толкающих рук в стойке Мабу и Гунбу - игра «Толкаем горы». Спонтанный танец стихии земли.

Тема 3.3. Стихия воды, наклон вперёд к выпрямленным ногам.

Теория: Рассказ ученикам о важности воды в природе и в нашей жизни, о её свойствах: текучести, мягкости и силе. О пользе упражнений на растяжку в расслаблении мышц и снятии психологического напряжения.

Практика: Игра «Толкающие руки в движении». Разучивание упражнений для развития гибкости. Спонтанный танец стихии воды.

Тема 3.4. Стихия огня, прыжки через препятствия.

Теория: Рассказ ученикам о том, что такое огонь и в каком виде его можно встретить в повседневной жизни, о его возникновении, а также отличительных

особенностях и свойствах огня: тепло-жар, свет, цвет, лёгкость, подвижность. Беседа по технике безопасности в случае пожара.

Практика: Игры «Салют» и «Пушечный выстрел». Разучивание прыжковых упражнений в длину, в глубину (спрыгивания). Спонтанный танец стихии огня.

Раздел 4. Изучение стоек в ушу с шагами.

Тема 4.1. Стойка наездника на лошади («Мабу»)

Теория: Рассказ ученикам о возникновении слова («Ма» - по-китайски «лошадь», «бу» - «стойка»);

Практика: Игры «Шаги каменных великанов». Удары руками и ногами по лапам и мягкой стенке (вертикально поставленным матам).

Тема 4.2. Стойка лука («Гунбу»)

Теория: Рассказ ученикам о возникновении слова («Гун» - по-китайски «лук», «бу» - «стойка»);

Практика: Игры «Лучники на лошадях». Удары руками и ногами по лапам и мягкой стенке (вертикально поставленным матам).

Тема 4.3. Стойка «Стреляющая нога» («Пубу»)

Теория: Рассказ ученикам о возникновении слова;

Практика: Передние подсечки. Удары руками и ногами по лапам и мягкой стенке (вертикально поставленным матам).

Тема 4.4. Стойка «Высокий шаг» («Дулибу»)

Теория: Рассказ ученикам о возникновении слова;

Практика: Повтор всех стоек, отдыхаем в Дулибу. Удары руками и ногами по лапам и мягкой стенке (вертикально поставленным матам).

Тема 4.5. Стойка «Китайский стульчик» («Себу»)

Теория: Рассказ ученикам о возникновении слова («стойка отдыха»);

Практика: Повтор всех стоек, отдыхаем в Себу. Удары руками и ногами по лапам и мягкой стенке (вертикально поставленным матам).

Тема 4.6. Стойка «Пустой шаг» («Сюйбу»)

Теория: Рассказ ученикам о возникновении слова;

Практика: Повтор всех стоек. Шаги «Пистолетик». Удары руками и ногами по лапам и мягкой стенке (вертикально поставленным матам).

Тема 4.7. Зачет-игра "Игры шести зверей"

Теория: Ознакомление учеников с правилами игры;

Практика: Повтор всех стоек. Игра-зачёт по шагам, ударам в стойках.

Раздел 5. Дыхательный комплекс «Цигун – простой вариант».

Кратко о пользе успокаивающего дыхания и анатомическом строении легких и диафрагмы, и их особенностях.

Тема 5.1. Дыхательный комплекс «Цигун – простой вариант» первая часть.

Теория: Краткое ознакомление учеников о пользе успокаивающего дыхания и анатомическом строении легких и диафрагмы, и их особенностях.

Практика: Разучивание ДУ и первой части дыхательного комплекса «Цигун – простой вариант».

Тема 5.2. Дыхательный комплекс «Цигун – простой вариант» вторая часть.

Теория: Беседа о пользе успокаивающего дыхания и анатомическом строении легких и диафрагмы, и их особенностях.

Практика: Разучивание ДУ и второй части дыхательного комплекса «Цигун – простой вариант». Игры «Толкаем горы» и «Подарок маме».

Тема 5.3. Зачёт-игра "Подарок маме".

Теория: Беседа о пользе успокаивающего дыхания и анатомическом строении легких и диафрагмы, и их особенностях.

Практика: Зачёт-игра "Подарок маме".

Раздел 6. Техника ударов и перемещений

Тема 6.1. Удар №1: Гунбу-Мабу "Ракеты". Тема 6.2. Удары "Ракеты" по лапам.

Теория: Рассказ о вариантах самообороны с использованием положений и ударов.

Практика: Отработка ударной техники по лапам и воображаемому противнику, игра «Таран и ворота».

Тема 6.3. Удар №2: Мабу Данбьянь "Взрыв". Тема 6.4. Удары "Взрыв" по лапам.

Теория: Рассказ о вариантах самообороны с использованием положений и ударов.

Практика: Отработка ударной техники по лапам и воображаемому противнику, игра «Разбойники вокруг».

Тема 6.5. Удар №3: Мабу-Гунбу "Супермен". Тема 6.6. Удары "Супермен" по лапам.

Теория: Рассказ о вариантах самообороны с использованием положений и ударов.

Практика: Подготовка и сдача зачета по всем трём боевым шагам и ударам.

Тема 6.7. Зачёт-игра "Маленькие великаны".

Теория: Ознакомление учеников с правилами игры.

Практика: Подготовка и сдача зачета по всем трём боевым шагам и ударам.

Раздел 7. Выступление с номером ушу на Новогоднем празднике

Тема 7.1. Репетиция выступления.

Теория: Ознакомление учеников с планом их выступления.

Практика: Подготовка и репетиция показательное выступления учеников с номером ушу перед родителями на общем празднике (утреннике).

Тема 7.2. Выступление с номером ушу.

Теория: Рассказ родителям об успехах учеников, подведение итога учебного полугодия.

Практика: Показательное выступление учеников с номером ушу перед родителями на общем празднике (утреннике).

Раздел 8. Игровое ОФП для детей от 4-х лет.

Тема 8.1. Теория: Краткий вводный курс о пользе упражнений общей физической подготовки и о 5-и физических качеств спортсмена: силе, гибкости, быстроте, выносливости и ловкости.

Тема 8.1-5. Выполнение упражнений лодочка лёжа на животе, затем наклон к прямым ногам. «Вертикальные ножницы», мостик. Упор лёжа, половинная поза черепахи. Отжимания, "Козлик", "Колбаски". "Колбаски", подготовка к зачёту по всему пройденному ОФП[1].

Тема 8.6. Зачёт-игра "Шустрые колбаски".

Теория: Беседа на тему о пользе упражнений общей физической подготовки и о 5-и физических качеств спортсмена.

Практика: Зачёт-игра "Шустрые колбаски" по всем пройденным упражнениям.

Раздел 9. Мини-акробатика.

Теория: Краткий вводный курс по технике безопасности на занятиях акробатикой.

---

[1] Учебный (тематический) план. Первый год обучения. Второй год обучения. Раздел 8. Тема 8.1-5.

Тема 9.1-7. Стойка на руках у стенки. Корзинка, мост. Кувырок назад через плечо лёжа. «Ванька встань-ка». Кувырок вперёд через плечо. «Тяни-толкай». Игра «ёжики». Группировка. Кувырок вперёд с группировкой. Прыжок в длину с приземлением на корточки. Прыжок в длину-приземление на корточки-кувырок. Подготовка к зачёту.

Тема 9.8. Зачёт по кувыркам: вперёд, через плечо и назад через плечо. Козлик. «Царь горы».

Теория: Беседа на тему о пользе упражнений общей физической подготовки и о 5-и физических качеств спортсмена.

Практика: Проведение зачёта по упражнению «Козлик» и кувыркам: вперёд, через плечо и назад через плечо. Зачёт-игра «Царь горы».

Раздел 10. Подражающие стили.

Тема 10.1. Стиль медведя, кувырки

Теория: Рассказ ученикам о вариативном использовании кувырков в различных жизненных ситуациях (при падениях, защите от нападения и т.п.);

Практика: Вариативное исполнение кувырков вперёд, через плечо и назад через плечо, в том числе с использованием ударов руками и ногами по лапам и мягкой стенке (вертикально поставленным матам).

Тема 10.2. Стиль журавля, блоки

Теория: Рассказ ученикам о вариативном использовании блоков руками и ногами в различных жизненных ситуациях (при падениях, защите от нападения и т.п.);

Практика: Вариативное исполнение блоков, как защиты от действий противника, пытающегося защекотать в парах под наблюдением с инструктора.

Тема 10.3. Стиль тигра, захваты

Теория: Рассказ ученикам о некоторых видах захватов за руки. Изучение специальной техники безопасности при захватах.

Практика: Вариативное исполнение захватов и освобождений от них в парах под наблюдением с инструктора.

Тема 10.4. Стиль обезьяны, прихваты

Теория: Рассказ ученикам о некоторых видах прихватов. Изучение специальной техники безопасности при падениях на спишу, на живот.

Практика: Вариативное исполнение прихватов и подтягиваний-отталкиваний в парах под наблюдением с инструктора.

Тема 10.5. Стиль змеи, уколы

Теория: Рассказ ученикам о некоторых безопасных местах для уколов («укусов змеи») собранными в ладонь пальцами. Изучение специальной техники безопасности при формировании «Шаолиньской ладони».

Практика: «Щекотание» и применение защитных блоков от них в парах под наблюдением с инструктора.

Тема 10.6. Стиль богомола, щипки

Теория: Рассказ ученикам о некоторых безопасных местах для щипков собранной в клювик ладонью. Изучение специальной техники безопасности при формировании ладонью клювика.

Практика: «Пощипывание» и применение защитных блоков от них в парах под наблюдением с инструктора.

Тема 10.7. Стиль дракона, смешанный.

Повтор всех пройденных приёмов в парах под наблюдением с инструктора. Подготовка к зачёту.

Тема 10.7. Зачёт-игра "Танцы зверей"

Ознакомление учеников с правилами игры. Повтор всех пройденных приёмов. Игра-зачёт "Танцы зверей" с вариативным применением разнообразных

техник из пройденных стилей зверей: кувырков, блоков, ударов, уколов, щипков, захватов, прихватов, притягивания и толкания.

Раздел 11. Спонтанный танец

Тема 11.1. Стихия воздуха, дыхание, выносливость

Теория: Рассказ ученикам о пользе выносливости для жизнедеятельности человека.

Практика: Изучение различных ДУ во время выполнения силовых упражнений и после них, для восстановления.

Тема 11.1. Стихия воздуха, дыхание, выносливость

Теория: Рассказ ученикам о пользе выносливости для жизнедеятельности человека.

Практика: Изучение различных ДУ во время выполнения силовых упражнений и после них, для восстановления. Спонтанный танец стихии воздуха.

Тема 11.2. Стихия земли, сила

Рассказ ученикам о пользе физического качества «сила» для жизнедеятельности человека. Изучение различных силовых упражнений и повторение ДУ после них, для восстановления. Спонтанный танец стихии земли.

Тема 11.3. Стихия воды, гибкость

Рассказ ученикам о пользе физического качества «гибкость» для жизнедеятельности человека. Изучение различных упражнений на гибкость и способов дыхания во время их выполнения и после них, для восстановления. Спонтанный танец стихии воды.

Тема 11.4. Стихия огня, быстрота

Рассказ ученикам о пользе физического качества «быстрота» для жизнедеятельности человека. Изучение различных упражнений на быстроту. Спонтанный танец стихии огня.

Тема 11.5. Элемент дерево, упругость

Рассказ ученикам о пользе физического качества «упругость» для спортсмена. Изучение различных упражнений для упругости. Спонтанный танец элемента дерево.

Тема 11.6. Элемент металл, жёсткость

Рассказ ученикам о пользе физического качества «жёсткость» для бойца ушу. Изучение различных упражнений для жёсткости. Спонтанный танец элемента металл.

Тема 11.7. Человек, взаимодействие элементов, координация

Рассказ ученикам о пользе физического качества ловкость для человека, спортсмена и бойца ушу. Изучение различных упражнений для развития ловкости. Вариативный спонтанный танец всех пройденных элементов и стихий (наподобие «Танца зверей»).

Тема 11.8. Беседа: человек. Спонтанный танец

Рассказ ученикам о пользе физического качества ловкость для человека, спортсмена и бойца ушу. Изучение различных упражнений для развития ловкости. Вариативный спонтанный танец-зачёт всех пройденных элементов и стихий (наподобие «Танца зверей»).

Раздел 12. Игры с мячом

Теория: Рассказ ученикам о правилах безопасного использования предмета мяч в совместных играх. Ознакомление с правилами предстоящей игры.

Практика: Темы 12.1-7. Бросок двумя руками. Удар по мячу ладонями. Бросок одной рукой. Удар рукой по мячу. Совместные игры: Перестрелка, Вышибала, Детский баскетбол "Яйца в гнезда", Катапульты, Удар по мячу ногой, Детский футбол. Детский кунгфу-бол – вариативное использование мяча с учётом защиты (от мяча) руками, ловли, ударов по нему руками и ногами и бросков. Подведение итогов полугодия. Задания на летние каникулы.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля:

– входной контроль в первый день начала занятий конкретного ученика в группе ушу: беседа с учеником в перерывах между упражнениями, вопросы о самочувствии, наблюдение за реакцией ученика на физические нагрузки, место проведения тренировки, просьбы и замечания тренера и сверстников, коммуникацией в группе;

– текущий контроль в форме вопросов и просьб учащемуся, чтобы он помог новичку или отстающему в упражнении, которое требуется у этого учащегося проверить;

– промежуточный контроль в форме индивидуальных зачетов и выдвижения в первые ряды в групповых выступлениях;

– итоговый контроль в форме зачета по пройденным темам.

Критерии оценки учебных результатов программы: Знание и умение выполнять основные упражнения и комплексы упражнений на хорошем уровне.

Способы фиксации учебных результатов программы: Получение оранжевого пояса в знак успешного прохождения зачетной аттестации на пояса школы ушу.

Методы выявления результатов воспитания: Проведение бесед, дискуссий, моделирование жизненных ситуаций с последующим анализом и выводами.

Методы выявления результатов развития: Контроль динамики роста скоростных, силовых и других физических показателей у каждого занимающегося при выполнении конкретных упражнений с конкретными условиями.

Формы подведения итогов реализации программы: Сдача зачетной аттестации на пояса школы ушу.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации программы:

Мебель, спортивное и игровое оборудование, инструменты и инвентарь должны соответствовать росто-возрастным особенностям детей. Технические средства обучения, игрушки и материалы, используемые для детского и технического творчества, должны быть безопасными для здоровья детей.

Используемые спортивные маты, ковер, дадянги и другие инвентарь и оборудование должны быть покрыты материалами, легко поддающимися очистке от пыли, влажной уборке и дезинфекции.

Состав помещений для спортивных занятий определяется направленностью дополнительной общеобразовательной программы по видам спорта. Спортивный инвентарь хранится в помещении снарядной при спортивном зале.

Рекомендуемые площади основных помещений для занятий спортом составляют не менее 4,0 кв.м. на 1 ребенка.

Методическое обеспечение программы:

Учебная деятельность

Педагогическое обоснование содержания программы: Программа состоит из вводного занятия, итогового зачетного занятия и четырёх разделов:

1) Изучение стоек ушу, в котором дети активно общаются и играют, подражая шести основным стилям животных (медведь, тигр, змея, журавль, обезьяна, богомол). Параллельно идёт познавательный процесс жизнедеятельности животных (медведь лезет на дерево за медом, богомол ловит мух и т.п.), а также у детей развиваются

коммуникативные навыки (дружная семья тигров, обезьянок, клин журавлей).

2) Комплекс на укрепление мышц спины и живота - общеразвивающий комплекс упражнений, направленный на содействие в развитии мышечного корсета туловища ребенка, так необходимый детям для здорового и гармоничного развития их тела и профилактики заболеваний, связанных с неправильным положением позвоночника.
3) Дыхательный комплекс «Цигун-простой вариант» позволяет обучить детей способу физического и эмоционального расслабления, что способствует лучшей работоспособности и стрессоустойчивости.
4) Боевой комплекс «Мабу-Дзо» способствует укреплению мышц, окружающих суставы конечностей, закреплению позитивного эффекта, оказываемого на организм при помощи выполнений стоек ушу и развитию динамического равновесия. При дальнейшем углубленном изучении подводит учащихся в более взрослом возрасте к элементам самообороны.

Методы обучения: Упражнения, демонстрация.

Технологии обучения: Эмоционально-нравственные и личностно-ориентированные.

Формы учебной работы: учебные занятия в форме игры и соревнования (ролевые, турнир, конкурс, эстафета и др.); уроки-творческие фантазии (сюрприз, сказка, урок будущего).

Воспитывающая деятельность

Содержательные направления воспитательной работы: Привитие познавательного интереса к окружающему миру и ценностная ориентация на взаимное понимание и приятие, а также стремление к нахождению позитивных путей разрешения конфликтных ситуаций, развитие чувства юмора. Подготовка почвы для изучения в дальнейшем морально-нравственных и волевых качеств, таких как открытость, искренность, внимательность, уважение и т.д.

В физическом воспитании широко применяются **методы общей педагогики,** в частности **словесные и наглядные методы.**

Дидактический рассказ. Представляет собой изложение учебного материала в повествовательной форме. Его назначение — обеспечить общее, достаточно широкое представление о каком-либо двигательном действии или целостной двигательной деятельности. Занятия физическими упражнениями проходят интересно (эмоционально), так как они проводятся в форме «двигательных, дидактических рассказов»: отдельные действия-эпизоды последовательно развертываются по рассказу преподавателя. Эти действия объединяются каким-либо общим сюжетным рассказом, который дети сопровождают действиями, доступными их воображению и двигательному опыту.

По мере прохождения занимающимися программы, всё чаще вместо рассказа применяются *описание* и *объяснение* учебного материала. При объяснении используется спортивная терминология, характерная для занятий ушу, а также легкоатлетическая и гимнастическая. Применение терминов делает объяснение более кратким. Для детей младшего школьного возраста объяснение отличается образностью, ярким сравнением и конкретностью.

Беседа. Вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учащимися.

Что делает преподаватель	Что делают учащиеся
Логически правильно формулирует вопросы, определяет их последовательность. Следит за ответами учащихся, вносит в них коррективы. Подводит итог беседы. Формулирует выводы	Осмысливают вопросы, вникают в их содержание. Припоминают необходимые для ответов факты и обобщения. Правильно логически и грамотно формулируют ответы и обобщения. Осмысливают выводы

1. Разбор — форма беседы, проводимая преподавателем с занимающимися после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, игровой деятельности и т.д., в которой осуществляются анализ и оценка

достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого.

2. Инструктирование – точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого занимающимся задания.

3. Комментарии и замечания. Преподаватель по ходу выполнения задания или сразу же за ним в краткой форме оценивает качество его выполнения или указывает на допущенные ошибки. Замечания могут относится ко всем занимающимся, к одной из групп или к одному ученику.

4. Распоряжения, команды, указания – основные средства оперативного управления деятельностью занимающихся на занятиях.

Под распоряжением понимается словесное указание преподавателя на занятии, которое не имеет определенной формы (стандартных словосочетаний, неизменных по подбору фраз). Распоряжения дают для выполнения какого-либо действия («повернитесь лицом к окнам», «постройтесь вдоль стены» и т.д.), упражнения, для подготовки мест занятий, инвентаря для уборки спортзала и т.д. Распоряжения применяются преимущественно в начальной школе.

5. Команда имеет определенную форму, установленный порядок подачи и точное содержание. Командный язык – это особая форма словесного воздействия на занимающихся с целью побуждения их к немедленному безусловному выполнению или прекращению тех или иных действий.

6. Указание представляет собой словесные воздействия с целью внесения соответствующих поправок при неправильном выполнении двигательных действий (например, «быстрее», «выше взмах» и т.п.). Указания чаще всего применяют в начальной школе.

Развивающая деятельность

Содержательные направления развивающей деятельности: Занятия ушу культивируют здоровый образ жизни, способствуют развитию силы, выносливости, пластичности и красоты человеческого тела, сочетающаяся с

культивированием уважительного и внимательного отношения к себе, другим людям и окружающиму миру.

Методы развития: упражнения, игры, соревнования, беседы.

Методики/технологии развития: самостоятельная работа над повторением упражнений, анализ ситуаций, коммуникации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

1. Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной ФК 13.00.04
2. Программы дисциплины ТФКиС, Матвеев Л.П.
3. Матвеев Л.П. "Теория и методика ФК" М. Физкультура и спорт, 2007
4. Максименко А.М. "теория и методика ФК" М.2009/1991 г.
5. "Терминология спорта - толковый словарь спортивных терминов" Суслов Ф.П., Тешлер В.А.
6. "Теория физ. воспитания" Новиков А.Д. 1976 г.

Список литературы для учащихся (учащихся и родителей):

- Учебное пособие АНО «Содружество» - «Тренировки ушу».
- Интернет-сайты: http://voin-duha.ru/, https://vk.com/club61877577