

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ «ЭРУДИТ» - ДЕТСКИЙ САД

Согласовано:
С родительским комитетом
ГБОУ ЦО Эрудит
от 25.08 2022г



**Программа по дополнительному образованию
«УШУ»**

на 2022 – 2023уч. год

Педагог дополнительного образования
Зуйманова Алина Викторовна

г. Владикавказ, 2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для детей в возрасте от 3 до 7 лет. Программа по ушу составлена на основе учебника для спортивных школ Музрукова Г.Н. Основы ушу. Программа направлена на развитие у воспитанников самостоятельности, внимательности, воспитание стремления к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни. Регулярные занятия ушу имеют большое значение для детей. Именно в детстве закладываются основы здоровья ребёнка, формируется привычка вести здоровый образ жизни, ребёнок знакомится со спортом, спортивными занятиями, учится планировать своё время. Ушу помогает в ускорении физического и умственного развития ребенка, в приобретении силы, ловкости, гибкости и грациозности движений. Занятия ушу способствуют также умению концентрироваться, улучшению внимания, вырабатывают психологическую устойчивость.

В развитии ребёнка очень важно соблюсти правильное соотношение между физическим и интеллектуальным развитием. В раннем возрасте наиболее значение имеет развитие тела, координации, осознания себя в пространстве. Через движения ушу ребёнок развивает свой мозг, улучшаются связи между полушариями, так же улучшаются социальные и адаптивные навыки.

Кроме того, регулярные занятия восточными единоборствами позволяют избавиться от многих недугов, таких как боли в спине, плоскостопие, пониженный иммунитет, излишний вес, повышают общий уровень энергии и настроение.

Во время занятий ушу детям прививаются навыки активного общения, работы в паре, улучшается внимание, концентрация, появляется уверенность в себе. Много времени уделяется дисциплине в группе.

Тренировки проводятся в игровой форме, что позволяет преодолеть страх перед спортивными неудачами. Кроме того, дети овладевают базовой техникой школы, готовятся к более интенсивным тренировкам.

Таким образом, занятия спортом для ребёнка - это неоценимый вклад в его жизнь и здоровье.

Цели программы:

- укрепление здоровья, гармоничное развитие личности воспитанников;
- развитие двигательных способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься ушу, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

При реализации данной цели учитываются индивидуальные особенности каждого воспитанника.

Цели предполагает решение следующих **задач**:

• **Обучающие:**

- Обучить базовым основам техники спортивного ушу;
- Обучить основным акробатическим навыкам.

• **Воспитательные:**

- Формировать здоровый образ жизни;
- Формировать культуру общения в коллективе;
- Воспитать настойчивость и выдержку;
- Формировать положительную самооценку;
- Воспитание трудолюбия;

Развивающие:

- Развивать физические качества;
- Развивать память, мышление, воображение;
- Развивать коммуникативные способности;
- развить стремление к трудолюбию, исполнительности, дисциплинированности.

Отличительная особенность программы заключается в том, что занятия по спортивному 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 рассчитана для детей: 3 - 7 лет – 64 занятия, 1 раз в неделю, продолжительность занятия для детей 3-4 лет до 20 минут; 5-6 лет – до 25 минут, 6-7 лет – продолжительность занятия до 30 минут.

По программе планируется проводить занятия 1 раз в неделю по 2 занятия с перерывом 10 минут.

Количество детей в группе до 15 человек. Допускается комплектование группы детьми разного возраста (не более 2-х возрастов в одной группе: 3-4, 4-5 лет; 5-6, 6-7 лет). На каждом занятии контроль за физическим состоянием ребенка осуществляет педагог.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Ожидаемый результат:

По окончании реализации программы воспитанники:

- владеют терминологией ушу;
- знают принципы ушу;
- знают правила поведения в зале, морально-этические нормы, базовые элементы ушу;
- умеют делать разминку, выполнять различные комплексы ушу, базовые элементы ушу;
- принимают участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов: выполнение практических упражнений, открытые итоговые занятия.

Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы

Весь объем программы включает в себя три образовательных компонента:

- **содержательно-информационная часть**
- **практическая часть**
- **итогово-диагностическая часть**

Первый компонент содержит общие сведения по определённой тематике. То, о чём узнают дети, доводится до них в форме образовательных ситуаций, рассказа и бесед, обсуждений, наблюдений.

Второй компонент имеет практическую направленность: это то, что осваивают дети в форме физкультурно-спортивной деятельности, игровых действий, двигательных минуток.

Третий компонент с помощью вопросов, наблюдений подводит итоги освоения содержания определённых тем: выявляет достижения ребёнка или недостаточность освоения программы.

| № | Наименование разделов и тем | Общее количество занятий | Общий объем программы (кол-во уч. часов) |
|----|--|--------------------------|--|
| 1 | Организационное занятие | 1 | 1ч |
| 2 | Правила личной гигиены | 1 | 1ч |
| 3 | Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности | 1 | 1ч |
| 4 | Общая физическая подготовка | 20 | 20ч |
| 5 | Акробатические упражнения | 10 | 10ч |
| 6 | Развитие гибкости | 10 | 10ч |
| 7 | Специальная физическая подготовка | 10 | 10ч |
| 8 | Упражнения на координацию | 5 | 5ч |
| 9 | Подвижные игры | 4 | 4ч |
| 10 | Итоговые занятия | 2 | 2ч |
| | Итого часов: | 64 | 64ч |

Содержание программы для детей 3-4, 4-5 лет

| Тема занятия | Программное содержание |
|---|--|
| Организационное занятие | Формирование группы, введение в курс занятий, план работы на год, мотивация, требования к форме одежды. |
| Правила личной гигиены | Правила подготовки к занятиям, пищевой и питьевой режим, мытье рук переодевание в сухую чистую одежду после занятия. |
| Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности | <p>Во время занятий нужно быть очень внимательными, собранными, сосредоточенными и осторожными. Вы двигаетесь интенсивно и быстро, поэтому велика вероятность столкновения с другими детьми. Неправильно выполненное упражнение может повредить вашему здоровью и привести к травме.</p> <p>Чтобы избежать травм, делайте только те упражнения и только так, как говорит и показывает педагог.</p> <p>Нельзя находиться слишком близко к другому ребенку, который выполняет какое-либо упражнение.</p> <p>Нужно быть предельно внимательными во время игр и упражнений с мячом, скакалкой и другими предметами. Во время командных игр строго соблюдайте установленные правила.</p> <p>Если вы почувствовали себя плохо до или во время занятия, немедленно сообщите об этом педагогу. Если вы</p> |

| | |
|--|---|
| | увидели, что другому ребенку стало плохо, сразу же позвоните педагога. |
| Общефизическая подготовка (развитие физических качеств, прямо не связанных со спецификой данного вида) | Развитие умения сохранять правильную осанку. Выполнение упражнений на ловкость, выносливость и развитие других физических качеств. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие органов движения, укрепление опорно-двигательного аппарата. Упражнения на ориентировку в пространстве, развитие общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей. Воспитание ответственного отношения к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных и спортивных играх. Развитие самоорганизации в подвижных и спортивных играх. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. Количество повторений в упражнениях до 10 раз. |
| Акробатические упражнения | Разучивание и выполнение базовых элементов и упражнений: всевозможные перекаты, группировка, кувырки. |
| Специальная физическая подготовка | Изучение базовых упражнений ушу, стоек, положений рук и ног, элементов комплексов ушу «Таолу» |
| Развитие гибкости | Роль гибкости в жизни человека, различных видах спорта и в ушу. Создание представления об особенностях и принципах развития гибкости в спортивном ушу. 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 «Мост» |
| Упражнения на координацию | Освоение упражнений на развитие координационных способностей: ориентацию в пространстве, чувство расстояния, точность движения. |
| Подвижные игры | Делают занятия интересными. Основные игры, используемые на занятиях по спортивному ушу: <ul style="list-style-type: none"> • «Тигры и драконы»; • «Пятнашки»; • «Рыбаки и рыбки»; • «Чай чай - выручай»; • «День и ночь» |
| Итоговые занятия | Контроль качества освоения программы, выполнение практических упражнений, вопросы по теории. На итоговое занятие приглашаются родители. |

Содержание программы для детей 5-6, 6-7 лет

| Тема занятия | Программное содержание |
|---|--|
| Организационное занятие | Формирование группы, введение в курс занятий, план работы на год, мотивация, требования к форме одежды. Изучение основных постулатов ушу, изучение истории возникновения и развития ушу. Притчи, легенды, высказывания мастеров. |
| Правила личной гигиены | Правила подготовки к занятиям, пищевой и питьевой режим, мытье рук переодевание в сухую чистую одежду после занятия. |
| Правила поведения в спортивном зале и техника безопасности | <p>Во время занятий нужно быть очень внимательными, собранными, сосредоточенными и осторожными. Вы двигаетесь интенсивно и быстро, поэтому велика вероятность столкновения с другими детьми. Неправильно выполненное упражнение может повредить вашему здоровью и привести к травме.</p> <p>Чтобы избежать травм, делайте только те упражнения и только так, как говорит и показывает педагог.</p> <p>Нельзя находиться слишком близко к другому ребенку, который выполняет какое-либо упражнение.</p> <p>Нужно быть предельно внимательными во время игр и упражнений с мячом, скакалкой и другими предметами. Во время командных игр строго соблюдайте установленные правила.</p> <p>Если вы почувствовали себя плохо до или во время занятия, немедленно сообщите об этом педагогу. Если вы увидели, что другому ребенку стало плохо, сразу же позовите педагога.</p> |
| Общефизическая подготовка (развитие физических качеств - выносливость, сила, упражнения для укрепления мышц спины, пресса, рук и ног) | <p>Развитие умения сохранять правильную осанку. Выполнение упражнений на ловкость, выносливость и развитие других физических качеств. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие органов движения, укрепление опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Упражнения на ориентировку в пространстве, развитие общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей. Воспитание ответственного отношения к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных и спортивных играх. Развитие самоорганизации в подвижных и спортивных играх. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Возрастает количество повторений в упражнениях по</p> |

| | |
|-----------------------------------|--|
| | сравнению с младшей группой, средний показатель 15 раз. |
| Акробатические упражнения | Разучивание и выполнение базовых элементов и упражнений: кувырки вперед и назад, перекат, колесо, мостик, стойка на лопатках, прыжок, равновесие. |
| Специальная физическая подготовка | Изучение базовых упражнений ушу, стоек, положений рук и ног, элементов комплексов ушу «Таолу», парные упражнения. Комплексы «Сиу Лим Тао» и «Чан Цюань» |
| Развитие гибкости | Роль гибкости в жизни человека, различных видах спорта и в ушу. Создание представления об особенностях и принципах развития гибкости в спортивном ушу. 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 «Мост» |
| Упражнения на координацию | Освоение упражнений на развитие координационных способностей: ориентацию в пространстве, чувство расстояния, точность движения. |
| Подвижные игры | Делают занятия интересными. Основные игры, используемые на занятиях по спортивному ушу: <ul style="list-style-type: none"> • «Тигры и драконы»; • «Пятнашки»; • «Рыбаки и рыбки»; • «Чай чай - выручай»; • «День и ночь» • «Звериные забеги» • «Борьба крокодилов» |
| Итоговые занятия | Контроль качества освоения программы, выполнение практических упражнений, вопросы по теории. На итоговое занятие приглашаются родители. |

Методическое обеспечение программы

Программа предусматривает использование следующих основных принципов обучения: наглядности, доступности, индивидуального подхода. Из известных приемов обучения в программе используются объяснение, демонстрация, повседневное наблюдение за работой воспитанника.

Традиционное обучение дошкольников техническим элементам и приемам нерационально — сознание ребенка еще не способно вместить в себя целостные картины сложных двигательных навыков. При использовании игровой формы обучения маленькие ученики естественно и незаметно для себя осваивают самые простейшие элементы техники (положения тела, перемещения, правильное дыхание), которые могут стать основой будущего мастерства. Игры развивают в детях позитивный настрой, веру в свои силы. В игры включаются элементы базовых форм и основ техники ушу с использованием образов и метафор, например – «стойка неподвижная

как гора», «стойка всадника», «стойка стрелы и лука», «пустая стойка» или «кошка лапой трогает воду» и т.п. Тренер задает образы выполнения упражнений («прыгаем как лягушка», «ползем как ящерица...»). Необходимые навыки, включенные в игровые формы, легче воспринимаются, нет напряжения и страха ошибки.

Во главу образовательного с поставлен индивидуальный подход к каждому ребенку, при этом главной задачей обучения является правильное отношение к здоровому образу жизни и привлечение детей к осознанным систематическим занятиям физической культурой и спортом, направленным на разностороннее развитие личности. Занятия проводятся в форме тренировки. Используются традиционные: словесные, наглядно-образные, практические методы обучения.

Формы организации воспитательной работы:

- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- родительские собрания;
- посещение культурно-массовых мероприятий.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частные травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его. Чаще всего травмы в ушу бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
3. Не бегать продолжительно по сверхжестким покрытиям.
4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
5. Применять упражнения на расслабление и массаж.
6. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
7. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Материально-технические средства, необходимые для реализации программы:

- помещение, соответствующее санитарным и противопожарным нормам (музыкальный, спортивный зал с ковровым покрытием);
- резиновый мат или индивидуальные резиновые коврики.

Список литературы

1. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. - СПб.; 2002
2. Дубровский В.И. «Реабилитация в спорте» М.:ФИС, 2001.
3. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 1994.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2008
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебн. пособие для ин -тов физич. культ. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
6. Музруков Г.Н. Основы ушу: Учебник для спортивных школ. – М.: ОАО «Издательский Дом «Городец»», 2006.
7. Музруков Г.Н. Единые Всероссийские правила ушу. М.: 2000.
8. Музруков Г.Н. Единая всероссийская программа занятий ушу. Москва, 1998.
9. Музруков Г.Н. Основы ушу // Учебник для спортивных школ.- М.: ОАО «Издательский дом «Городец», 2006.
10. Музруков Г.Н. Единые Всероссийские правила ушу. М.: 2000.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. ФиС, 1991.
12. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.:ФИС 1979.
13. Петерсен Л. «Травмы в спорте» М.: ФИС 2001.
14. Пилоян Р.А. «Мотивация спортивной деятельности» М.: ФИС 2004.
15. Семенов Л.П. «Советы тренерам» М.:ФТС 2000.
16. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
17. Физиология человека ФИС, 2005.
18. Хрестоматия «Спортивная психология» Санкт-Петербург, 2002.
19. Бернштейн Н.А. «О ловкости и ее развитии», Физкультура и спорт, 1991.