


Рассмотрено
На заседании Управляющего
Совета Протокол № 1
От 30.08 2017
Председатель


Ю.В. Владимиров

Утверждено
Приказом № 3
От 04.09 2017

Директор


Т.Ю. Щиикова

Согласовано
С профсоюзным комитетом
Протокол № 1
От 01.09 2017
Председатель


Н.Б. Стуловская

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Москвы «Романовская школа»**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Форма организации образовательной деятельности – секция

Название кружка – Ушу

Уровень программы – ознакомительный

Возраст учащихся – 3-7 лет

Срок реализации программы – 1 год

Автор-составитель программы:
Васильков Ян Владимирович,
педагог дополнительного образования

Москва,
2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность занятий ушу.

Актуальность спортивного образа жизни в современном мире бесспорна. Ежедневно человек, особенно житель мегаполиса, сталкиваются со множеством негативных факторов: плохая экология, стрессы, сигаретный смог и инфекции. Защитить себя от них полностью невозможно, однако можно снизить их влияние до минимума. В этом подрастающему поколению, здоровье которого является важнейшим приоритетом государства, могут помочь регулярные занятия ушу.

Это не просто вид спорта, ушу – уникальный феномен китайской культуры, и его воздействие на организм занимающегося имеет комплексный характер.

Во-первых, особые требования предъявляются к гибкости спортсмена. И в арсенале ушу имеется богатейший арсенал упражнений для развития гибкости – жоугун, ориентированный не только на растяжку мышц и сухожилий, но и на увеличение подвижности суставов. А, как известно, кто сохранит гибкость — отдалит старость.

Во-вторых, необходимым условием при выполнении как упражнений жоугун, так и всей базовой техники, является выпрямление спины, что положительно сказывается на выработке правильной осанки и, как следствие, приводит к уменьшению нагрузки на позвоночник. При регулярных долгосрочных занятиях можно избавиться от сутулости, исправить сколиоз и такой дефект осанки как «петушиная грудь». Также особое внимание на занятиях уделяется постановке дыхания. Это обусловлено необходимостью расслабления мышц при выполнении большинства упражнений на гибкость (а добиться этого можно только при глубоком спокойном дыхании), и самой природой силовых выбросов (например, при ударах). Такой подход способствует развитию дыхательной системы и, следовательно, достаточному уровню кислородного обмена, что становится особенно важно в подростковый период, когда на фоне ускоренного роста организма, увеличение объема грудной клетки происходит гораздо медленнее.

В-третьих, выполнение сложно-координированных движений формальных комплексов ушу способствует формированию не только таких физических качеств как выносливость, умение держать равновесие, координация, но и развивает внимание, память, концентрацию.

В-четвертых, занятия ушу учат точно и ловко двигаться, ориентироваться в пространстве и времени, согласовывать действия с партнером, развивают координацию, воображение и мышление. Воспитывают волевые черты характера, дисциплинированность, выносливость, скорость и быстроту реакции.

В целом ушу дает возможность гармоничного телесного развития и функциональную подготовку для дальнейших занятий любыми практиками или видами спорта. Ушу прекрасно подходит для детей-астматиков и детей, ослабленных ОРЗ и ОРВИ

Согласно исследованиям психофизического состояния детей, проводимым А. В. Гаськовым и И. В. Марковцом, с увеличением продолжительности занятий в группах ушу улучшается нервно-психическое состояние детей. Таким детям присуща энергичность, эмоциональная уравновешенность, у них снижается уровень тревожности, повышаются эмоциональная удовлетворенность, эмоциональное приятие отношений с членами семьи и окружающими. У детей, занимающихся ушу более трех лет, наблюдается полное эмоциональное приятие социальных ценностей, значимых людей и понятий, что означает наличие у них позитивного, радостного восприятия себя и мира.

Новизна. Новизной программы является то, данная программа предлагает использование системы духовной и физической тренировки для оздоровления ребенка.

Цель. Овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи.

1. Образовательная: формирование стойкого интереса к занятиям, обучение техническим приёмам ушу, гимнастики с элементами ушу, обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям ушу, воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, силы).

2. Воспитательная: воспитание привычки к занятиям спортом как коллективно, так и самостоятельно, морально-волевых качеств (смелости, решительности, самообладанием, терпением).

3. Оздоровительные: расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями, укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся, воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии, создание представлений об индивидуальных физических возможностях, обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения, всестороннее гармоническое развитие физических способностей.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Для детей 1-го года обучения - устойчивый интерес к занятиям. Контрольные упражнения. Демонстрация базовых элементов: стоек, ударов руками и ногами, передвижений.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения: активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и взаимопомощи; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Анализ результатов.

Текущий контроль знаний в процессе устного опроса.

Текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой.

Тематический контроль умений и навыков после изучения тем.

Сроки реализации программы - 1 год.

Формы занятий.

- Групповая
- Теоретическая
- Соревновательная
- Домашние задания

Формы и методы организации занятий.

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности, игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений и комплексов показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Методы и приёмы учебного процесса.

- информационно-познавательные
- творческие развивающие игры
- методы контроля и самоконтроля

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Возраст детей, на которых рассчитана программа 4-6 лет. Режим работы в неделю составляет 2 часа, наполняемость учебной группы – 10 человек. Занятия проходят 2 раза в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Гимнастические и акробатические упражнения

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания занятий физической культурой. В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные

акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение придаётся общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и, прежде всего, образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого занятия следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В занятие следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся реальные кинестезические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Педагог должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждое занятие следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будут неинтересно учащимся.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычно двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

В дальнейшем обучение гимнастическим упражнениям обогащается, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в

построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Выполняя задания по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Гимнастические упражнения, включенные в программу, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащегося, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественно порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения

методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

С помощью игр закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения учащиеся должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений педагога; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движения. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть учащимися простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Спортивные игры

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учащихся. В этой связи обучение

игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Календарно-тематическое планирование на 1 год.

№	Тема	Содержание	Практика	Теория
1	Введение в ушу. Визуальная проверка уровня подготовленности учеников.	История ушу. Смысл занятий. Проверка силы, гибкости, координации. Игра.	•	•
2	Техника безопасности. Правила.	Поведение в зале. Строевые. Команды.	•	•
3	Влияние занятий на здоровье	Рассказ о пользе занятий.	•	•
4	Общая физическая подготовка	Силовые упражнения на все группы мышц. Гибкость.	•	
5		Беговые упражнения. Упражнения на ловкость.	•	
6		Прыгучесть. Упражнения на скорость. Гибкость.	•	
7	Базовая техника	Подскоки, перемещения из ушу, шаги	•	
8		Стойки и позиции спортивного ушу	•	
9		Основные движения, махи и удары ногами	•	

10	Общая физическая подготовка	Силовые упражнения на все группы мышц. Гибкость.	•	
11		Беговые упражнения. Упражнения на ловкость.	•	
12		Прыгучесть. Упражнения на скорость, Гибкость.	•	
13	Базовая техника	Основные движения и вращения руками	•	
14		.Повтор пройденного.	•	
15		Повтор пройденного.	•	
16	Беседа о занятиях ушу. Игра.	Опрос по пройденному. Подвижная игра.	•	•
17	Легкая атлетика	Различные виды прыжков.	•	
18		Различные виды бега.	•	
19		Различные виды бросков мяча	•	
20	Гимнастика и акробатика	Кувырки, падения, перевороты и пр.	•	
21		То же.	•	
22		То же.	•	
23	Базовая техника	Повтор пройденного	•	
24		Повтор пройденного	•	
25		Повтор пройденного	•	
26	Тематические игры	Игры животных	•	

27		Игры животных	•	
28		Игры животных	•	
29	Общая физическая подготовка	Силовые упражнения на все группы мышц. Гибкость. Бег. Скакалка.		
30		То же.	•	
31	Базовая техника	Повтор пройденного	•	
32	Контрольные упражнения	На гибкость, ловкость, память	•	
33	Беседа. Тематические игры.	По пройденному. О результатах.	•	•
34	Специальная физическая подготовка	Варианты исполнения базовых упражнений на силу, координацию	•	
35		То же	•	
36		То же	•	
37	Техника ушу	Работа с палкой	•	
38		Работа с палкой	•	
39		Работа с палкой	•	
40	Специальная физическая подготовка	Варианты исполнения базовых упражнений на силу, координацию	•	
41		То же	•	

42	Гимнастика и акробатика	Стойки на рр. Кувырки, падения и пр.	•	
43		То же.	•	
44		То же.	•	
45	Тактика	Создание соревновательных условий	•	
46		То же.	•	
47	Зачет по ушу	По пройденному	•	
48		По пройденному	•	
49	Беседа. Игра	Об успехах лично каждого. Игра.	•	•
50	Игры на основе изученного	Ролевая игра	•	
51		Ролевая игра	•	
52		Ролевая игра	•	
53	Восстановительные мероприятия	Массаж и самомассаж. Измерение пульса	•	•
54		То же	•	•
55	Комплексе ушу	Разучивание комплекса	•	
56		Разучивание комплекса	•	
57		Разучивание комплекса	•	
58	Общая физическая подготовка. Акробатика.	Силовые упражнения на все группы мышц. Пройденные элементы акробатики.	•	
59		Новые элементы.	•	

60		Новые элементы	•	
61	Тематическая игра	Игры животных	•	
62		Игры животных	•	
63		Игры животных	•	
64	Беседа. Тематические игры.	По пройденному материалу по ушу и физической подготовке. Игра.	•	•
65	Подготовка к зачету по ушу	Проверка и подсказка элементов ушу.	•	
66	Зачет по ушу	Стойки, движения рук, ног. Стойки, перемещения. Комплекс ушу.	•	