

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани

Казан шәһәре Идел буе районының “Олимп” балалар ижат үзәге”
өстәмә белем бирүче муниципаль бюджет учреждениесе

Принята на заседании
Педагогического Совета
МБУДО ЦДТ «Олимп»
Протокол № 1
от «27» 08 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ЦДТ «Олимп»
А.Г. Бариева
Приказ № 114/2
от «01» 09 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«Ушу»

Возраст детей: 7-15 лет

Срок реализации программы: 3 года

*Автор-составитель программы:
Мороз Игорь Юрьевич,
педагог дополнительного образования*

г. Казань, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Информационная карта образовательной программы	3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «УШУ»	11
3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «УШУ»	12
3.1. Учебно-тематический план программы 1-го года обучения	12
3.2. Учебно-тематический план программы 2-го года обучения	15
3.3. Учебно-тематический план программы 3-го года обучения	18
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «УШУ»	21
4.1. Содержание программы 1-го года обучения	21
4.2. Содержание программы 2-го года обучения	22
4.3. Содержание программы 3-го года обучения	23
5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «УШУ»	25
5.1. Календарный учебный график 1-го года обучения	25
5.2. Календарный учебный график 2-го года обучения	33
5.3. Календарный учебный график 3-го года обучения	40
6. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ	48
6.1. Нормативные требования по ОФП, СФП и технической подготовке для учащихся по программе «Ушу»	48
6.1.1. Текущие нормативные требования (Декабрь)	48
6.1.2. Итоговые нормативные требования (Май)	50
7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «УШУ»	49
7.1. Обеспечение программы методической продукцией	50
7.2. Методы обучения, используемые при реализации программы	50
8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «УШУ»	52
9. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ	53

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ушу»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	Ф.И.О., должность	Мороз Игорь Юрьевич педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст учащихся	7–15 лет
5.3	Характеристика программы -тип программы -вид программы	- Модифицированная - Однопрофильная
5.4	Цель программы	Содействие укреплению здоровья учащихся, создание условий для их гармоничного физического развития средствами занятий Ушу.
6	Формы и методы образовательной деятельности	<i>Формы обучения</i> – групповая, индивидуальная. <i>Методы обучения:</i> - словесные (беседа, объяснение); - наглядные (схемы, образцы, рисунки, презентации); - практические - физические упражнения; - соревновательный; - самостоятельная работа учащихся. Представленные методы используются комплексно.
7	Формы мониторинга результативности	- мониторинг достижений учащихся (листы, протоколы мониторинга); - портфолио достижений учащихся; - участие в соревнованиях и турнирах.
8	Результативность реализации программы	В качестве показателей результативности реализации программы рассматривается участие учащихся в: - спортивных праздниках, конкурсах; - соревнованиях местного, районного, городского и республиканского уровней; - контрольных (нормативных) испытаниях и упражнениях (проводятся в течение всего учебного года 2 раза - в конце первого полугодия - в декабре и в конце второго полугодия - в мае).
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	01.09.2021
10	Рецензенты	Программно-экспертная комиссия МБУДО ЦДТ «Олимп»

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ушу» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа является начальной, т.е. предполагает ознакомление и изучение учащимися основных двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, укрепление здоровья. Программа «Ушу» является модифицированной, составлена для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества «Олимп» (МБУДО ЦДТ «Олимп») Приволжского района города Казани, разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования по физической культуре, Программы развития Центра «Разноцветный мир Олимпограда», Программы «Альтернатива» по пропаганде здорового образа жизни и профилактике асоциальных явлений в среде учащихся.

Программа соответствует закону РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012, Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приказу Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Примерным требованиям к программам дополнительного образования детей от 11.12.2006г. №06-1844.

Новизна и оригинальность программы «Ушу» заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе начального обучения. Она дает возможность заняться ушу с «нуля» детям, которые еще не имеют представление что такое боевое искусство, воспитывать здоровый образ жизни, обеспечивает всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий ушу в спортивном зале с помощью разнообразных подвижных игр и специфических физических упражнений. Ушу является основой боевых искусств, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). В условиях небольшого школьного зала посредством ушу достигается высокая двигательная активность, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Актуальность программы заключается в приобщении учащихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья учащихся.

Педагогическая целесообразность 3-летней программы «Ушу», как и во многих других видах спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и уровню подготовленности.

Основная цель образовательной программы «Ушу»: *Содействие укреплению здоровья учащихся, создание условий для их гармоничного физического развития средствами занятий Ушу.*

Исходя из заданной цели, сформированы следующие **задачи**:

Развивающие (метапредметные):

– развить психофизические качества учащихся (быстрота, сила, выносливость,

гибкость, ловкость);

– развить двигательные способности учащихся (функции равновесия, координации движений).

Воспитательные (личностные):

– развить внимание, сосредоточенность, организованность;
– содействовать развитию у учащихся воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

Обучающие (предметные):

- сформировать двигательные навыки и умения, характерные для Ушу.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 3 года обучения. Возраст учащихся по программе 7-15 лет. В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с мая до 10 сентября текущего года. В течение учебного года возможен добор и отчисление отдельных учащихся.

Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах. В целях рациональной организации образовательного процесса, в соответствии с целями коллектива учреждения, осуществления действенного управления его эффективностью, создания приемлемых условий для обучения и воспитания учащихся и работы сотрудников учреждения, получения ожидаемых результатов организация образовательного процесса осуществляется следующим образом:

- продолжительность учебного года с 1 сентября по 31 мая;
- занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (недельная нагрузка 4 часа);
- годовая нагрузка – 144 часа;
- минимальное количество учащихся в группе -15 человек.

Формы и режим занятий.

В качестве *основного принципа* организации учебно-воспитательного процесса предлагается спортивно-познавательный принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первый год обучения) специализированных и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути вида спорта ушу. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественных и постепенных повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям ушу.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия (лекции), работа по индивидуальным планам, медицинский контроль, участие в соревнованиях, дистанционная форма обучения - осуществляется при необходимости при помощи платформы ZOOM, почтовых сервисов, мессенджера WhatsApp, социальных сетей «В Контакте» и «Instagram».

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую и соревновательную. Указанные разделы Программы взаимосвязаны и предполагают воспитание гармонически развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

В процессе обучения учащиеся осваивают определенные знания умения, навыки. В содержание деятельности прослеживаются следующие этапы формирования навыков и умений:

Создание предпосылок. Философия и техника боевых искусств довольно сложны. Для их освоения и применения в соревнованиях необходима предварительная подготовка двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма. Важное значение имеет и психологическая подготовка. Прежде чем обучить

учащихся технике ушу, необходимо дать им разностороннюю физическую подготовку, уделяя ей должное внимание на каждом занятии. Одновременно с этим прививается любовь к систематическим занятиям, учащиеся готовятся в психологическом отношении.

Ознакомление с изучаемым навыком и первичное овладение им. Обучение новому приему или движениям начинается с создания представления о нем. С этой целью учащимся объясняют назначение определенного приема, движения и показывают его. Одновременно акцентируется внимание на наиболее важных деталях движения (действия). Для создания представления о приеме и действии используются специальные схемы. Важно, чтобы учащиеся поняли, осмыслили изучаемый материал. После объяснения и показа следует первичное выполнение под наблюдением педагога. Здесь очень важно осознать движение и самостоятельно контролировать его. Первые упражнения выполняются в простейших условиях, затем условия усложняются и учащимся предоставляется возможность для развития самостоятельности. Как только осваивается общая схема изучаемого движения, переходят к его совершенствованию.

Совершенствование двигательных навыков осуществляется в ходе многократных повторений, в результате которых движения становятся более правильными, экономичными. Двигательный навык должен быть доведен до известной степени автоматизма, чтобы в процессе поединка разгрузить сознание для решения тактических задач.

Формы организации детей.

В процессе проведения занятия применяются следующие формы организации детей: групповая, индивидуальная, работа в парах.

- Групповая форма чаще всего используется в занятиях с начинающими, при решении задач физической подготовки, изучении базовой техники передвижений и махов и гибкости в ушу. Педагог проводит занятие одновременно со всей группой, давая общие упражнения для всех учащихся.

- Индивидуальная форма и работа в парах используется в тех случаях, когда отдельные учащиеся отстают в физической, технической подготовке. Педагог определяет слабые места в подготовке учащихся и дает им индивидуальные задания, которые выполняются во время занятия.

Основополагающие принципы, реализуемые программой:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преимственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преимственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки. Учащиеся распределяются на учебные группы по *возрасту*. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Планируемые результаты освоения программы:

- ✓ Сохранность контингента учащихся - 90%;
- ✓ Выполнение контрольных нормативов 95% учащихся;
- ✓ 30 % учащихся привлечены к работе по проведению традиционных мероприятий МБУ ДО ЦДТ «Олимп»;

- ✓ 50% учащихся участвуют в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня;
- ✓ 60% учащихся овладели навыками инструкторско-судейской практики;
- ✓ 90% учащихся успешно перешли на следующую ступень обучения по программе «Ушу-Мастер»;
- ✓ Динамика спортивных личных достижений в выбранном виде спорта - у 95% учащихся;
- ✓ Созданы детские активы во всех группах и объединениях;
- ✓ Знание учащимися своих прав и умение применять их в жизни.

Ожидаемые результаты после 1-го года обучения.

К концу первого года обучения учащиеся:

Личностные результаты освоения программы

В результате освоения программы у детей будут сформированы такие качества, как

- ловкость,
- быстрота,
- смелость,
- точность и ритмичность движений,
- пластичность.

Предметные результаты

Освоив программу, учащиеся **будут знать:**

- основные приемы УШУ,
- спортивные команды, названия построений, перестроений,
- основные правила личной гигиены,
- способы сохранения здоровья.

Будут уметь:

- ориентироваться в пространстве спортивного зала,
- выполнять команды, построения, перестроения,
- выполнять основные приемы УШУ.

У детей будут сформированы **универсальные учебные действия (УУД).**

Регулятивные:

- стремление к выполнению поставленной задачи,
- основы самодисциплины и самоконтроля,
- координированность и согласованность индивидуальных и коллективных действий.

Получат развитие двигательных способностей – бег, прыжки, ползание, функции равновесия, координации движений.

Познавательные:

- научатся воспринимать и осваивать новую информацию, применять ее на практике,
- освоят опыт поддержания физической формы, здорового образа жизни.

Коммуникативные:

- научатся согласованным действиям,
- способам разрешения конфликтных ситуаций, возникающих в повседневной жизни,
- будут стремиться управлять своими поступками, чувствами.

Главными результатами обучения на 1-м году освоения программы будут:

- укрепление состояния здоровья учащихся;
- стабильность состава учащихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

Разнообразные, увлекательные занятия обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему и формируют их коммуникативные навыки.

Ожидаемые результаты после 2-го года обучения.

К концу второго года обучения учащиеся:

Личностные результаты освоения программы

Получат развитие психофизические свойства и двигательные навыки:

- функции равновесия и координации движений;
- ловкость;
- быстрота;
- ила;
- выносливость;
- гибкость.

Уменьшится количество простудных заболеваний среди учащихся.

Метапредметные результаты

У детей будут сформированы универсальные учебные действия (УУД).

Регулятивные:

- стремление к выполнению поставленной задачи,
- основы самодисциплины и самоконтроля,
- координированность и согласованность индивидуальных и коллективных действий.

Получат развитие двигательные способности – бег, прыжки, ползание, функции равновесия, координации движений.

Познавательные:

- научатся воспринимать и осваивать новую информацию, применять ее на практике,
- освоят опыт поддержания физической формы, здорового образа жизни.

Коммуникативные:

- научатся согласованным действиям,
- способам разрешения конфликтных ситуаций, возникающих в повседневной жизни,
- будут стремиться управлять своими поступками, чувствами.

Освоив программу 2-го года обучения, учащиеся будут

знать (предметные результаты):

- основные приемы УШУ,
- основные движения с коротким оружием
- спортивные команды, названия построений, перестроений,
- основные правила личной гигиены,
- способы сохранения здоровья.

Будут уметь:

- ориентироваться в пространстве спортивного зала,
- выполнять команды, построения, перестроения,
- выполнять основные приемы УШУ;
- выполнять акробатические упражнения, предусмотренные программой.

Главными результатами обучения на 2-м году освоения программы будут:

- устойчивая мотивация к занятиям;
- укрепление состояния здоровья учащихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

Ожидаемые результаты после 3-го года обучения.

К концу третьего года обучения учащиеся:

Личностные результаты освоения программы

Получат развитие **психофизические свойства и двигательные навыки:**

- функции равновесия и координации движений;
- ловкость;
- быстрота;
- сила;
- выносливость;
- гибкость.

Уменьшится количество **простудных заболеваний** среди учащихся.

Метапредметные результаты

У детей будут сформированы **универсальные учебные действия (УУД).**

Регулятивные:

- стремление к выполнению поставленной задачи,
- основы самодисциплины и самоконтроля,
- координированность и согласованность индивидуальных и коллективных действий.

Получат развитие двигательные способности – бег, прыжки, ползание, функции равновесия, координации движений.

Познавательные:

- научатся воспринимать и осваивать новую информацию, применять ее на практике,
- освоят опыт поддержания физической формы, здорового образа жизни.

Коммуникативные:

- научатся согласованным действиям,
- способам разрешения конфликтных ситуаций, возникающих в повседневной жизни,
- будут стремиться управлять своими поступками, чувствами.

Освоив программу 3-го года обучения, учащиеся будут знать (предметные результаты):

- основные приемы УШУ,
- основные движения с длинным
- спортивные команды, названия построений, перестроений,
- основные правила личной гигиены,
- способы сохранения здоровья.

Будут уметь:

- ориентироваться в пространстве спортивного зала,
- выполнять команды, построения, перестроения,
- выполнять основные приемы УШУ;
- выполнять акробатические упражнения, предусмотренные программой.

Главными результатами обучения на 3-м году освоения программы будут:

- устойчивая мотивация к занятиям;
 - укрепление состояния здоровья учащихся;
 - динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

Способы проверки реализации образовательной программы:

- ✓ повседневное систематическое наблюдение (текущий мониторинг);
- ✓ участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- ✓ участие в соревнованиях.

Мониторинг реализации программы осуществляется два раза в год (в середине и в конце учебного года). Результатом наиболее успешного освоения образовательной программы является присвоение спортивного разряда.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- ✓ спортивные праздники, конкурсы;
- ✓ соревнования местного, районного, городского и республиканского уровней.
- ✓ контрольные (нормативные) испытания и упражнения (проводятся в течение всего учебного года 2 раза - в конце первого полугодия - в декабре и в конце второго полугодия - в мае).

Формы и способы фиксации результатов:

- ✓ мониторинг достижений учащихся (листы, протоколы мониторинга).

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ МАТЕРИАЛА ПО ПРОГРАММЕ «УШУ»

№ п/п	Тема	1-ый год обучения (кол-во часов)			2-ой год обучения (кол-во часов)			3-ий год обучения (кол-во часов)		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1	Организация учебно-воспитательного процесса	4	4	8	4	4	8	4	4	8
2	Общая физическая подготовка	-	18	18	-	18	18	-	26	26
3	Специальная физическая подготовка	-	16	16	-	16	16	-	24	24
4	Гибкость	2	8	10	2	8	10	2	8	10
5	Шпагаты	2	8	10	2	8	10	2	8	10
6	Позиции ушу	6	10	16	2	14	16	4	10	14
7	Махи ногами	4	10	14	4	10	14	4	10	14
8	Блоки и удары руками	4	10	14	2	12	14	4	10	14
9	Перемещения ушу	8	14	22	4	18	22	2	12	14
10	Комплексы	6	16	22	2	20	22	2	14	16
11	Проведение соревнований	-	2	2	-	2	2	-	2	2
ИТОГО		32	112	144	18	126	144	20	124	144