МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя школа №158 «Грани»
(МАОУ СШ №158 «Грани»)
Юридический адрес: Россия, 660012, г. Красноярск, улица Складская зд. 32
Фактический адрес: Россия, 660012, г. Красноярск, улица Складская зд. 32
тел./факс: +7(391) 217-87-97, E-mail: sch158@mailkrsk.ru, официальный сайт: http://school158.best
ОКПО 47698628, ОГРН 1202400026234, ИНН/КПП 2464153963/246401001

Принято на заседании экспертно-методического совета
протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СШ №158«Грани»
_____ А.А. Лазутин
30.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «УШУ»

Тематическая направленность	Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся	7-18 лет
Срок реализации	1 год

Автор-составитель:
Рукосуев Захар Александрович,
педагог дополнительного образования

г. Красноярск, 2023 год.

1. Пояснительная записка

Современное ушу является популярным видом спорта, резвившимся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. В основе ушу лежат приемы кулачного боя и работа с оружием, фехтование, различные виды традиционной акробатики, дыхательные гимнастики и специальные психорегулирующие упражнения. Спортивное ушу включает в себя два основных раздела – ушу-таолу (комплекс формальных упражнений) и ушу-саньда (единоборство в системе полного контакта).

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Вид программы модифицированная, составлена на основе программы КРОСО “Федерации Ушу Красноярского Края” в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта ушу (в редакции Федерального Закона от 29.12.12 №273-ФЗ).

Новизна программы - Важной отличительной особенностью программы является то, что она учитывает современные изменения международного соревновательного стандарта, а также общие тенденции развития ушу в мире. Также программа учитывает общепедагогические и дидактические принципы обучения и воспитания, являющиеся в свою очередь основой для структуризации образовательного процесса по периодам, годам, этапам обучения.

Занятия рассчитаны в том числе и на тех, кто не планирует участвовать и побеждать в спортивных соревнованиях. Принимать участие в тренировках могут дети с задержкой в развитии, из подготовительной группы здоровья. Программа основана на постепенном, последовательном освоении всего арсенала стилевой техники ушу, что противопоставлено спортивному подходу, где небольшой набор результативных в спортивном поединке движений доводится до совершенства в ущерб изучению многообразия стилей.

Актуальность программы заключается в развитии личности школьника, воспитания его отношения к физической культуре как важнейшего элемента здорового образа жизни. Актуальность программы «ушу» заключается в том, что именно в этом возрасте, когда, идет интенсивное формирование детского организма, у спортсмена складывается определѐнный характер, кристаллизуются нравственные ценности, родители часто сталкиваются с проблемой привития ребѐнку навыков организованности и дисциплины. Для формирования полноценной личности ребенка необходимо: 1) привлекать его к систематическим занятиям спортом; 2) организовывать общее физическое развитие каждого ребенка; 3) воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортом. Для гармоничного развития, необходимо предоставлять ребенку возможность для самовыражения на занятиях, дать почувствовать уверенность в своих силах. Среди родителей наблюдается устойчивый спрос на занятия физкультурно-спортивной направленности с детьми 7-17 лет. Данная программа соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам.

Педагогическая целесообразность:

В современных условиях многие дети не проявляют интерес к занятиям физическими упражнениями, навык самостоятельных занятий отсутствует. В противовес этому разработаны инновационные педагогические технологии и учебные программы по физической культуре. Наряду с этим в программе применяются основные педагогические принципы: «от простого к сложному», «подача материала в игровой форме».

Особенности возрастной группы

Прием обучающихся в секцию спортивного ушу производится по заявлению родителей поступающего (для детей в возрасте 7-17 лет) и письменного разрешения врача-педиатра на начальный этап подготовки. Перевод учащихся на следующий год подготовки производится по итогам сдачи контрольных нормативов в конце года.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия для учеников проводятся в соответствие с учебными планами этапа обучения. В настоящей программе выделено четыре этапа спортивной подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап (7-10 лет) – 1 год;
- этап начальной подготовки (11-13 лет) – 1 год;
- учебно-тренировочный этап (14-17 лет) – 1 год.

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы

Наименование этапа	**Год обучения**	**Мин. возраст для зачисления**	**Мин. число учащихся в группе**	**Макс. кол-во учеб. часов в неделю**	**Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец уч. года**
СОГ	1 год	7-10 лет	12	6	–
НП	1 год	11 лет	12	6	Выполнение нормативов ОФП
УТ	1 год	13 лет	14	12	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП, 1 взрослый разряд с 4 года

Срок и объем освоения программы, режим занятий

- **Срок и объем освоения программы -** Время освоения программы может варьироваться в зависимости от индивидуальных качеств занимающихся, в штатном режиме это – учебный год с сентября по май включительно. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическом часу. Итого в год: 102 часа.
- Форма организации занятий – очная, групповая. Режим занятий – три раза в неделю. Продолжительность занятий соответствует приложению, к приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от "24" декабря 2010 г. N 2075 «продолжительность педагогических занятий исчисляется в астрономических часах.

  В рамках учебного занятия с учетом возрастных особенностей, делаются перерывы, динамические паузы, теоретические минутки, проветривания помещения. Занятия проводятся с детьми, прошедшими медицинский осмотр и допущенными к тренировкам. Группы по своему составу могут быть разнополые.

Цель и задачи программы

Цель: формирование личной физической культуры как неотъемлемого компонента всесторонне развитой личности, характеризующейся деятельным самоопределением к физическому самосовершенствованию путем творческого освоения ценностей ушу и других видов спортивной деятельности.

Задачи: решение задач предусматривает выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов, систематическое проведение практических и теоретических занятий, участие в соревнованиях, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, организацию систематической воспитательной работы, привитие учащимся навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Обучающие:

1. Эффективное физическое развитие;
2. Работа над развитием двигательных способностей;
3. Изучение технических приемов и действий ушу в пределах нормативов;
4. Укрепление здоровья занимающихся;
5. Приобретение опыта участия в соревнованиях и экзаменах;
6. Выработка позитивной мотивации к участию в соревнованиях;
7. Подготовка к выполнению квалификационных нормативов.

Развивающие:

1. Знакомство с историей возникновения и развития ушу;
2. Воспитание самодисциплины, усидчивости;
3. Формирование знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательные:

1. Адаптация к атмосфере сотрудничества и соперничества;
2. Психологическая, волевая подготовка;
3. Привитие интереса к занятиям спортом;
4. Формирование потребности и умения самостоятельно заниматься ушу, а также сознательно применять умения в целях самообороны.

Планируемые результаты

По окончании обучения, учащиеся будут

знать:

-правила техники безопасности на занятиях ушу таолу
- историю возникновения и традиции ушу таолу
-основные положения кисти
-движения руками(шоуфа)
- позиции «мабу», «гунбу», «пубу», «себу», «сюйбу» «дулибу» «бинбу»
-передвижения дзибу, юйбу
-удары ногами (туйфа)
- комплекс 20 форм.
-комплекс 32 формы
-махи (чжантитуй, вайбайтуй, лихэтуй)
-знать равновесия («пинхэн»)

Уметь:

-выполнять шпагаты
-выполнять акробатические упражнения («колесо», «мост», кувырок вперед и назад, стойку на руках)
- демонстрировать равновесия (пинхэн) не менее 10 секунд.
-выполнять силовые упражнения на различные группы мышц
- демонстрировать комплексы (20 и 32 формы)
- демонстрировать технику рук
-демонстрировать технику ног и перемещений
-демонстрировать прыжки

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, соревнования, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы выступают фестивали и соревнования по ушу.

2.Содержание программы

2.1 Учебно-тематический план на 102 ч.

№ п/п	Раздел. Тема.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I. Теоретическая подготовка				
1.1	Правила поведения на занятии	3		
1.2	Нравственная подготовка	3		
1.3	Волевая подготовка	3		
1.4	Гигиенические требования	1		
1.5	Правила сдачи экзаменов, объяснение критериев оценки.	1		
	Всего			11
II. Физическая подготовка				
2.1	Построение. Перемещение	3		
2.2	Общеразвивающие упражнения	5		
2.3	Растяжка	5		
2.4	Гимнастические упражнения	5		

2.5	Общая физическая подготовка	5		
2.6	Подражательные упражнения	5		
2.7	Игры	5		
	Всего			33
III. Техническая подготовка				
3.1	Разучивание основных стоек	20		
3.2	Комплексы	30		
3.3	Сдача нормативов	8		
	Всего			58
	Итого			102

2.2 Содержание учебно-тематического плана:

I. Теоретическая подготовка

1.1 Беседы о нормах поведения занимающихся ушу. Развитие качеств характера: уважение к партнеру, честность, благородство в отношении к слабому и т.д. Психологическая и волевая подготовка. Умение контролировать свои эмоции. Дисциплинированность. Внимательность. Умение преодолевать трудности.

1.2 Патриотическое воспитание.

1.3 Гигиена.

1.4 Правила соревнований.

1.5 Правила сдачи экзаменов, объяснение критериев оценки.

II. Физическая подготовка.

2.1. Виды физической подготовки, средства и методы физической подготовки. Общая физическая подготовка.

III. Техническая подготовка

3.1. Техника и назначение стоек. Распределение веса; напряжение и расслабление в стойках.

3.2. Комплексы формальных упражнений (см. Классификацию)

3.3. Сдача нормативов сообразно этапам обучения. Участие в соревнованиях, фестивалях.

3. Формы контроля и оценочные материалы

Текущий контроль успеваемости обучающихся – это систематическая проверка образовательных достижений обучающихся, цель текущего контроля успеваемости заключается в определении степени освоения обучающимися разделов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в течение учебного года во всех учебных группах. Текущий контроль осуществляется по каждой изученной теме. При осуществлении текущего контроля используется безотметочная система оценивания.

Промежуточная аттестация – это установление уровня результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе за определенный промежуток учебного времени – полугодие, год. Промежуточная аттестация проводится за полугодие не позднее 30 декабря и за год не позднее 30 мая. Результатом промежуточной аттестации является оценка – зачет. Результаты промежуточной аттестации фиксируются в журнале учета работы педагога дополнительного образования в объединении.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Результатом итоговой аттестации является оценка – зачет/не зачет.

Контроль освоения обучающимися программы осуществляется путем оценивания следующих критериев (параметров):

Техника

1. **Знание базовых стоек.** Стойки демонстрируются по команде из стойки «бинбу»: «мабу», «гунбу», «пубу», «дулибу», «себу», «сюйбу».

Критерий- знание стоек, координация и устойчивость правильной позиции в течении 20 сек.

2. **Последовательные перемещения из стойки «мабу» в стойки** «гунбу», «пубу», «дулибу», «себу», «сюйбу» в виде 1 комплекса стоек (мабу, гунбу, дулибу, пубу с ударом ногой, затем смена стороны)
Оценка по пятибалльной шкале.
3. **Техническая дорожка №1**
Критерии. Правильная траектория, равновесие, прямая спина, отсутствие подъема в стойках при переходе, устойчивость, координация движений, усилие, взгляд. Оценка по пятибалльной шкале.
4. аттестации;
5. соревнования;
6. фестивали, показательные выступления.

Организационно-педагогические условия реализации Программы.

Материально-технические условия

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- Гимнастический ковер;
- Утяжелители;
- Скакалки;
- Маты;
- Жгуты;
- секундомер, скакалка, маты
- спортивный инвентарь (шест, меч, цепь, алебарда, копье)

Учебно-методическое обеспечение программы

Методы обучения:
Теоретическая подготовка проводится в форме лекций и диалога. Итоги подводятся в виде опроса по теме и выносятся на экзамен. Дидактический материал и техническое оснащение: просмотр видео фильмов; секундомер, сантиметр, материалы для оказания первой помощи, учебная литература.
Физическая подготовка проводится в форме тренировочного занятия, эстафет, игровых упражнений, ОРУ со снарядами. Итоги подводятся в виде функциональных проб, тестов, соревнований по ОФП. Техническое оснащение: шведские стенки, турники; гимнастические скамейки, скакалки, палочки гимнастические, мячи, маты или татами.
Техническая подготовка проводится в форме беседы, тренировочного занятия. Итоги подводятся в виде контроля на каждом занятии, экзаменов и соревнований. Техническое оснащение: подушки, лапы для отработки ударов, гимнастические скамейки.
Приемы и методы организации учебного процесса. Материально-техническое обеспечение должно соответствовать, прежде всего, санитарно-гигиеническим нормам, предъявленным к помещениям для занятий (спортивный зал с деревянным половым покрытием, наличие татами, раздевалки, душевые комнаты). Процесс обучения спортивной технике делится на разучивание, закрепление и совершенствование.
Примерная последовательность заданий на отдельном занятии: разминочные упражнения; упражнения на растяжку; махи на месте и в перемещении; базовая техника на месте или в перемещении; различные комплексы упражнений; работа в парах; эстафеты, спортивные игры; обсуждение результатов занятия.
Тренировка делится на три части: подготовительная, основная, заключительная.
Очень важно в начале занятия создать правильный настрой у детей. Обязателен четкий контроль за соблюдением дисциплины, но также необходимы положительные эмоции.

- Подготовительная часть занятия (продолжительность 20 мин):
  построение (игровые упражнения на построение);
- приветствие;
- разминка;
- беговые упражнения;

- кувырки.
- Основная часть занятия (продолжительность 20 мин):
  работа над стойками;
- упражнения на растяжку; махи с контролем устойчивости;
- работа в паре: выталкивание из круга;
- подвижные упражнения общеразвивающего характера: эстафеты, «салочки».
- Заключительная часть (5 мин):
  общее построение;
- обсуждение результатов с учителем, который подводит итог всего занятия.
- Проветривание помещения (15 мин).

8. **Список литературы**

1. Абашин, А.И. Методика построения технико-тактических комбинаций в спортивном рукопашном бое : дис. ... магистра физ. культуры / Андрей Игоревич Абашин; РГУФКСиТ. – М., 2009. – 102 с.
2. Агишев, Р. Методика развития гибкости / Р. Агишев // Спорт в школе. – 2011. – № 10. – 30-32 с.
3. Бальсевич, В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации/ В.К. Бальсевич. – ТП ФК, 1996, № 10. – 2-8с.
4. Годик, М.А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека /М.А. Годик, В.К. Бальсевич, В.Н. Тимошкин. – ТПФК, 1994. – 11-32 с.
5. Грачев, О.К. Физическая культура / О.К. Грачев. – М: ИКЦ «МарТ», 2005 – 464 с.
6. Железняк, Ю.Д. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
7. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский // Основы теории и методики воспитания. – М.: Советский спорт. – 2009. – 200 с.
8. Иванков, Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта / Ч.Т. Иванков. – М.: «ИНСАН», 2005. – 367 с.
9. Калмыков, С.В. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе / С.В. Калмыков, А.С. Сагалеев, Б.В. Дагбаев. – Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета, 2007. – 204с.
10. Карамов, С.К. Ушу / С.К. Карамов. – Кн. 2. – М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2004. – 90 с.
11. Мазурков, Г. Ушу в школьной программе / Г. Мазурков. – 2000. – URL: http://www.spo.1september.ru.
12. Марков, К.К. Тренер – педагог и психолог /К.К. Марков. – Иркутск, 1999.
13. Матвеев, А.П. Методика физического воспитания в начальной школе / А.П. Матвеев. – М: Владос – Пресс, 2003. – 248 с.
14. Музруков, Г.Н. Основы ушу: учеб. / Г.Н. Музруков. – М.: Независимое издательство «Пик», 2010. – 625 с.
15. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 1998.
16. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 1996. –256 с.
17. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995.
18. Стариков, В.С. Методические основы развития физических качеств / В.С. Стариков, А.Н. Белов. – М.: Лептос, 2004. – 368 с.

19. Теория физической культуры и спорта. Учебное пособие / Сиб. федер. ун-т; [Сост. В.М. Гелецкий]. − Красноярск: ИПК СФУ, 2008. − 342 с.

20. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Наука. – 1984. – 235 с.

21. Фомин, Н.А. Возрастные особенности физического воспитания: Учебное пособие / Н.А.Фомин, Филин В.П. – М.: Академия, 1983. – 75 с.

22. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд-е. – М.: Изд-й цент «Академия», 2003. – 480 с.