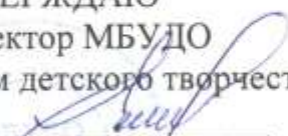


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
«Дом детского творчества»



Ф.В. Аникеев-Борн
«30» июня 2020 г.

Рассмотрена на
методическом совете
Протокол №4
от «29» июня 2020 г.

«Ушу-таолу» (ознакомительный уровень)
дополнительная общеразвивающая программа
для обучающихся 7-14 лет
(возрастная категория обучающихся)
Срок реализации 1 учебный год

Автор-составитель программы:
Чекоданов Вадим Вячеславович,
педагог дополнительного образования

г. Усолье-Сибирское
2020 г.

Содержание программы

1 Раздел. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель, задачи программы
- 1.3 Содержание программы. Учебный план
- 1.4 Содержание учебно-тематического плана
- 1.5 Планируемые результаты освоения программы

2 Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы
- 2.6 Список литературы

1. Раздел. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Ушу-таолу» (**ознакомительный уровень**) разработана с учетом требований Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (глава 10, статья 75), «Конвенции о правах ребёнка», в соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным программам, утвержденным приказом Минобрнауки России (от 09.11.2018г. № 196), Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242, Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14, методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в Иркутской области от 2016 года, положением «О порядке разработки и реализации дополнительной общеразвивающей программы Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества», Уставом Учреждения.

Данная рабочая программа «Ушу» относится к **физкультурно-спортивной направленности**. Она нацелена на развитие у них интереса к оздоровительному спорту, ведению здорового образа жизни.

Уровень реализации программы – стартовый.

Педагогическая целесообразность

Настоящая общеразвивающая программа представляет собой комплексную программу по ушу.

Ушу является сложнокоординационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающегося. Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп и контингентов занимающихся. Ушу способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции, развивает координацию, чувство равновесия, дает необходимые навыки самоконтроля и самообороны. Занятия с квалифицированным педагогом делает обучение более доступным и качественным.

Здоровый образ жизни не появляется у человека сам собой, он формируется в результате определенного педагогического воздействия. Сущность педагогического воздействия состоит в пропаганде здорового образа жизни с самого раннего возраста.

Актуальность программы. Ушу является современным видом спорта, развившемся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. В основе ушу лежат приемы кулачного боя и фехтования, различные виды традиционной акробатики, дыхательные гимнастики и специальные психорегулирующие упражнения. Спортивное ушу включает

практически все существующие в настоящее время стили и разновидности этого древнего искусства.

Функция ушу в современном мире изменилась, и это древнее, некогда тайное искусство становится всё более доступным для людей, превращаясь из боевого единоборства в массовый вид спорта и физической культуры. Органично присущие ему философские и нравственные основы делают ушу уникальным средством совершенствования человеческой природы и общества.

Для чего можно заниматься Ушу?

1. *Ушу для самозащиты.* Ушу (у-шу, кунгфу, кунфу, кунг-фу - различные варианты написания и обозначения одного и того же вида боевого искусства) — это традиционное восточное единоборство, в переводе с китайского значит "воинские искусства" (или – боевые искусства, как говорят сейчас). Из названия видно, что основная задача ушу - уметь вести за собой, а значит - защитить себя, своих родных и близких. Ушу включает в себя десятки, а то и сотни стилей боевых искусств, имеющих определенные общие черты, позволяющих их отнести к ушу, они различаются арсеналом приемов, доминирующими техниками и специфическими методиками, но все стили и школы изначально создавались для умения вести бой, как с оружием, так и без него. Занятия ушу позволяют научиться себя эффективно защищать от нападений на улице и чувствовать себя уверенно.

2. *Ушу для здоровья.* Вообще, любая физическая активность полезна для здоровья, любой вид борьбы, если не перегибать палку, очень укрепляет организм, но ушу в этом плане один из самых эффективных видов. Практически во всех школах ушу есть работа с внутренней энергией тела (в упрощенном понимании европейцев), комплексы цигун. Они очень благотворно влияют на организм и порой позволяют преодолеть болезни и физические недуги. Для здоровья занятия ушу очень полезны, и ушу могут заниматься даже те, у кого слабое здоровье и не очень хорошие физические данные

3. *Ушу как спорт.* Для тех, кому хочется заниматься спортом, ушу тоже подходит. В ушу в 20 веке появились спортивные дисциплины - спортивное ушу, где проводятся соревнования по исполнению тао (комплексов приемов) и саньда (саньшоу), где проводятся спортивные бои, близкие к реальным поединкам. Кроме того, занимающийся ушу приобретает физические данные, позволяющие ему выступать и по другим видам спорта.

4. *Ушу для саморазвития и познания своих возможностей.* В ушу можно развиваться бесконечно, нет пределов совершенству. Даже если вам кажется, что вы изучили все техники, тао, цигун, постигли все - вы можете развивать и шлифовать то, что уже вами изучено. Вы можете увеличивать скорость и силу ударов, легкость и быстроту перемещений, развивать высоту и мощь прыжков, способность вращаться, способность стоять в стойках длительное время, развиваться в области дыхательных упражнений - в общем, область для самосовершенствования очень велика.

5. *Ушу как искусство.* Ушу не догматичный, раз и навсегда застывший вид, запрещающий переосмысливание техник и методов, творческую

деятельность. Ушу как имеющий боевую направленность вид - поощряет использование каких-то новых, удобных для вас приемов, если они органически вписываются в уже изученную двигательную базу и арсенал техники. Вы можете также создавать собственные тао (комплексы приемов), придумывать собственные прыжки с ударами, упражнения.

Таким образом, в ушу большой простор для развития творческих способностей каждого.

Отличительные особенности программы. Отличительной особенностью данной образовательной программы является возможность ближе познакомиться с культурой и традициями Востока. Важен, прежде всего, процесс изучения различных техник восточных единоборств, как возможность познания окружающего мира, выбора положительных приоритетов для ведения здорового образа жизни.

Новизна образовательной программы «Ушу» для учащихся заключается в том, что в процессе занятий изучение движений идет путем сравнения движений человека с образами животного и растительного мира.

Программа дает возможность поэтапно освоить способы самосовершенствования с помощью ушу, как представителя традиционных спортивно-оздоровительных технологий восточноазиатского региона.

Важной положительной чертой является и то, что занятия ушу не требуют специального инвентаря и оборудования и не предъявляют завышенных требований к месту их проведения.

Наполняемость учебных групп составляет: 13-14 обучающихся 1 года обучения.

Режим занятий: 3 раза в неделю по одному академическому часу продолжительностью 45 минут.

Объем программы: 108 часов.

Форма обучения по программе очная.

Занятия ведутся на базе муниципального учреждения дополнительного образования детей «Дом детского творчества» г. Усолье-Сибирское.

1.2. Цель, задачи программы

Способствование формированию здорового образа жизни, развитию общефизических и нравственно-волевых качеств учащихся на основе полноценного использования всего многообразия техники ушу в сочетании с другими методами физического воспитания.

Задачи программы ознакомительного уровня (1 й год обучения)

Образовательные:

- обучить основным приемам восточных единоборств УШУ в спортивных направлениях чань-цюань.

Развивающие:

- развить общефизические навыки и умения обучающихся;
- развить у обучающихся волевые качества;
- развить коммуникативные навыки;

-развить стремление к трудолюбию, исполнительности, дисциплинированности, ответственности.

Воспитательные:

- воспитать стремление к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни;
- сформировать у обучающихся силу воли, уверенность в себе;
- воспитать умение устанавливать и поддерживать гармоничные отношения.

Формы проведения занятий

Основной формой обучения является индивидуально-групповая тренировка. Используются практические и теоретические занятия. Теоретические занятия дают общие знания о культуре Востока, его спортивно-боевых направлений и традиций. На практических занятиях обучающиеся непосредственно осваивают упражнения ушу, обучаются навыкам общефизического развития и специфическим приемам, помогающим улучшить свои физические возможности. В программе предусмотрены комбинированные занятия, соревнования, показательные выступления.

Приемы, методы, используемые образовательные технологии

При реализации программы используются различные методы:

1. словесный: постановка задания;
2. наглядный: демонстрация требуемого исполнения;
3. объяснительно-иллюстративный: разбор полученных навыков и корректировка качества;
4. для активизации интереса учащихся используются метод поощрения и соревнования. Выбор методов обучения определяется с учетом возможностей учеников возрастных и психофизических особенностей учеников.
5. беседа, рассказ, практические занятия, комбинированные занятия, соревнования, показательные выступления.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела	Всего часов	В том числе		Формы текущего контроля, промежуточная аттестация
			теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Тестирование
2.	Общефизические упражнения. Дыхательная гимнастика	8	2	6	Наблюдение, корректировка
3	Упражнения на развитие подвижности суставов и сухожилий. Силовые упражнения	4	1	3	Наблюдение, корректировка

4	Базовые стойки, шаги, прыжки, вращения.	11	1	10	Наблюдение, самоанализ, корректировка
5	Отработка базовых ударных действий руками	15	1	14	Наблюдение, корректировка
6	Отработка базовых ударных действий ногами	15	1	14	наблюдение и корректировка
7	Начальные акробатические элементы ушу	9	1	8	Наблюдение, корректировка, самоанализ
8	Базовые комплексные упражнения ушу-таолу нань-цюань, чань-цюань	22	2	20	Наблюдение, корректировка, тестирование
9	Совершенствование базовых комплексных упражнений ушу-таолу с элементами акробатики ушу	21	1	20	Тестирование, самоанализ и взаимоконтроль
10.	Контрольные и итоговые соревнования. Демонстрация базовых комплексных упражнений индивидуально	2	-	4	Турниры Оценка экспертов
	Итого:	108	11	97	

1.4 Содержание учебно-тематического плана

1. Знакомство с обучающимися, их физиологическими, спортивными особенностями и способностями.
2. Знакомство обучающихся с содержанием и режимом занятий. Проведение вводного инструктажа по технике безопасности в спортзале на занятиях по ушу.
3. Постановка задач на год, учитывающих индивидуальный подход к каждому.
4. Выполнение мероприятий для укрепления общефизического здоровья каждого спортсмена и поднятия уровня их психоэмоциональной оценки себя.
5. Изучение учащимися истории возникновения и развития различных восточных школ ушу, многообразия стилевых направлений.
6. Освоение обучающимися общефизических комплексов спортивных упражнений, необходимых для развития мышц и суставов, координации движений, присущих разным стилям гимнастики ушу.
7. Изучение учащимися базовых форм гимнастики ушу.

8. Обучение навыкам контроля над телом и координации движений при выполнении целостных комплексов ушу.
9. Детальное изучение обучающимися начальных комплексов упражнений ушу-таолу.
10. Последовательная психологическая и физическая подготовка спортсменов первого года обучения к участию в соревнованиях по ушу.
11. Выступление спортсменов на городских первенствах по ушу-таолу, как возможность осознать и оценить качество полученных знаний и навыков.

1.5. Планируемые результаты

1 год обучения (ознакомительный модуль) чань-цюань

По итогам освоения программы обучающиеся первого года должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- спортивную этику и основы этики ушу;
- правила поведения в спортивном зале;
- правила ношения спортивной формы;
- основные термины ушу;
- оздоровительные комплексы дыхательной гимнастики;
- базовые элементы гимнастики ушу;
- последовательность выполнения и требования к упражнениям цельных комплексов ушу нань-цюань и чань-цюань, объединяющих полученные знания;
- способы контроля психического состояния.

будут уметь:

- правильно использовать начальные навыки дыхательной гимнастики;
- сохранять равновесие и держать баланс;
- качественно выполнять базовые элементы комплексов общеукрепляющей гимнастики ушу;
- последовательно выполнять упражнения цельных комплексов ушу нань-цюань и чань-цюань;
- контролировать и сохранять полученные навыки;
- контролировать психическое состояние при выступлениях на соревнованиях перед разнообразной аудиторией.

2 Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

реализации дополнительной общеразвивающей программы «Ушу»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.	31.05	36	108	3 раза в неделю по 1 часу

Раздел программы	Месяцы									Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
Вводное занятие	1	--	--	--	--	--	--	--	--	Собеседование
Техника безопасности	1	--	--	--	--	--	--	--	--	Коллективное обсуждение
Ритуалы, приветствие, построение, поклон, терминология	1	--	--	--	--	--	--	--	--	Показ, педагогическое наблюдение
Гимнастические упражнения (комплекс упражнений на развитие гибкости мышц и подвижности суставов)	4	3	2	2	2	2	2	2	1	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
Акробатика (страховка, выполнение упражнений в соответствии с возрастом обучающегося)	--	1	--	1	1	2	2	2	1	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
«Бусин» техника стоек	1	2	3	--	--	--	--	--	--	Практические показы, наблюдение, анализ

										выполненных упражнений
«Буфа» техника перемещений	--	3	3	2	--	--	--	--	--	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
«Цюаньфа» – техника работы рук	1	2	1	1	1	1	1	1	1	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
«Туйфа» – техника работы ног	1	1	2	2	2	2	2	1	1	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
«Юэтяо» - техника прыжков	--	--	1	1	1	2	2	2	3	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
«Таолу» - формальные комплексы «Тао»	1	1	1	2	2	2	2	3	2	Соревнования по ушу таолу
Восстановительные упражнения	1	--	--	--	--	1	1	2	1	Практические показы, наблюдение, анализ выполненных упражнений
Промежуточная аттестация	--	--	--	1	--	--	--	--	2	Сдача нормативов, протоколы промежуточной аттестации
Итого:	12	13	13	12	9	12	12	13	12	108

2.2. Условия реализации программы

Реализация программы требует наличия спортивного зала.

Оборудование кабинета:

- программа объединения;
- учебная литература;
- спортивные маты;
- спортивное снаряжение (скакалки, мячи);
- спортивное оружие (шесты, мечи).

Технические средства обучения:

- компьютер;
- сборник видеороликов по направлениям и стилям ушу;
- сборник музыки для сопровождения упражнений ушу и комплексов таолу;
- мультимедийное оборудование, оснащенное плеером и колонками.

2.3. Формы аттестации

Отслеживание успеваемости осуществляется посредством текущего контроля, промежуточной аттестации учащихся: текущий контроль – контрольное задание, промежуточный контроль (декабрь) – контрольное занятие, промежуточная аттестация – контрольное задание (тестирование), контрольное занятие.

Для отслеживания результативности образовательного процесса диагностика может проводиться 4 раза в год:

- ✓ при приеме в группы ушу;
- ✓ на каждом занятии в течение года;
- ✓ в конце первого полугодия;
- ✓ в конце учебного года.

Форма проведения **промежуточной аттестации** (май) – **участие в турнире.**

Объем полученных знаний проверяется также тестированием и участием разного уровня соревнований. Также используется метод самодиагностики и самооценки спортсмена.

2.4. Оценочные материалы

Для оценки эффективности и результативности образовательной программы используется система диагностики:

- ✓ входное диагностическое тестирование;
- ✓ тест на выявление физических способностей и особенностей, помогающих спланировать индивидуальные тренировки и требования к спортсмену;

- ✓ диагностика определения уровня знаний и умений основного содержания программы на каждом занятии и в процессе освоения каждого этапа обучения;
- ✓ диагностика перед участием в соревнованиях и после них, по итогам работы каждого спортсмена;
- ✓ лист наблюдения, индивидуальные дневник.

2.5. Методическое материалы

Дидактические и наглядные пособия:

- ✓ схемы выполнения упражнений ушу и комплексов таолу;
- ✓ плакаты, фотографии;
- ✓ Мультимедийные презентации, видеоролики для демонстрации обучающимся упражнений ушу и комплексов таолу.
- ✓ Методические рекомендации для обучающихся, родителей по организации самостоятельных занятий физической культурой
- ✓ Сборник дидактических материалов.

Методические рекомендации по организации занятий УШУ

В арсенал средств тренировок входят общеразвивающие и специальные физические упражнения непосредственно из различных видов ушу и других систем физического воспитания.

1. *Общеразвивающими упражнениями* являются разнообразные циклические упражнения, подвижные игры, элементы гимнастики и акробатики и пр. Они служат преимущественно средствами общей подготовки спортсмена.

2. *Специальные упражнения* делятся на две группы: специально-подготовительные и соревновательные.

а) *Специально-подготовительные упражнения* — это движения и навыки, которые составляют предмет спортивной специализации. К ним относятся технические действия и сходные с ними по структуре движения, выполняемые с отягощениями, на снарядах, с партнером и т.п.

б) *Соревновательные упражнения* — это движения и навыки, сходные по форме и содержанию с элементами соревновательных действий. К ним относятся технические действия, обусловленные правилами соревнований по ушу.

Методы проведения занятий.

- ✓ Метод регламентированного упражнения;
- ✓ Игровой метод;
- ✓ соревновательный метод;
- ✓ идеомоторный метод.

Ни один из этих методов не может рассматриваться как единственно полноценный. Лишь совокупность методов, используемых в соответствии с методическими принципами, может обеспечить успешную реализацию поставленных задач.

Основные принципы тренировки

1. Принцип постепенности.

Соблюдение этого принципа означает постепенное усложнение задач, увеличение объема и интенсивности нагрузки. Принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: "от простого к сложному", "от легкого к трудному", "от известного к неизвестному".

а) Правило *"от простого к сложному"* предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений.

б) Правило *"от легкого к трудному"* в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при обучении.

в) Правило *"от известного к неизвестному"* осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретенных ранее, на процесс освоения нового упражнения.

Принцип постепенности предполагает поэтапное увеличение нагрузки и возрастание сложности выполняемых упражнений. Игнорирование этого принципа, стремление к возможно быстрому росту тренированности (форсированная тренировка) не способствует достижению подлинного мастерства и может быть вредным для здоровья и прогресса спортсмена.

2. Принцип цикличности (повторности).

На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний.

Принцип цикличности базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировки.

Количество повторений упражнений и интервалы отдыха между ними в значительной мере зависят от подготовленности занимающихся, их возраста и вида упражнений.

3. Принцип индивидуализации.

Осуществление этого принципа предполагает проведение тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с полом и возрастом занимающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья.

Индивидуальный подход необходим в решении всех основных задач, но учитывать индивидуальные особенности - не значит потакать каждому занимающемуся. Подлинная индивидуализация занятий возможна лишь на основе соблюдения общих закономерностей обучения и соблюдения дисциплинарных требований внутри группы.

2.6. Список литературы

для педагога:

1. Попов Г.В., Сагоян О.А., Диденко В.В. Ушу – путь к здоровью и гармонии, - М.: Интерпринт, 1989
2. Богочихин Н.М. Уроки китайской гимнастики. (выпуск 1,2), - Советский спорт, 1990
3. Маслов А.А., Подщеколдин А.М. Уроки китайской гимнастики. (выпуск 3), - М.: Советский спорт, 1990
4. Юркевич А.Г. Уроки китайской гимнастики (выпуск 4) - М.; Советский спорт, 1991
5. Боевые искусства Шаолиня. Игры пяти зверей. Система оздоровительных упражнений. - М.; Советский спорт, 1990
6. Макашов А.М. Эдилян С.Э. Кунг-фу (Ушу). - Ленинградский педиатрический медицинский институт, 1991
7. Вонкью-Кит, Искусство Кунг-фу монастыря Шаолинь. Секреты самообороны, здоровья. - М.: Гранд, 1999
8. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1989
9. Вонкью-Кит Тай-цзи цюань. Руководство по теории и практики. – М.: Гранд, 1999
10. Вонкью-Кит Искусство Шаолиня Кунг-фу, Тай-цзи цюань и Цигун. – М.: Гранд, 2004
11. Богачихин М.Н., Ма Цзижень, Цигун: история, теория, практика. – СПб: София, 2004

для обучающихся и родителей

1. Тихомирова Л.Ф. Логика. Упражнения на каждый день: популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль, Академия развития, 1997
2. vk.com/dobrynya_us – сайт группы «Добрыня» В.Чекоданова соцсети ВКонтакте
3. https://vk.com/chinese_martial_arts Китайские Боевые Искусства: в жизни, кинематографе и спорте
4. https://vk.com/ushu_ttc "УШУ - Тай-ЦЗИ-Цюань
5. https://vk.com/shaolin_monks Кунг-фу ☯ Шаолиня. Познавай и совершенствуй себя