

Частное учреждение общеобразовательная организация
«Европейская гимназия»



ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа

«Ушу»

Направленность	спортивная
Срок реализации	1 год
Возраст обучающихся	для младшего школьного возраста, 7-10 лет

г. Москва,
2018 г.

Оглавление

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II.	ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	4
III.	СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	5
3.1.	Календарный учебный график	5
3.2.	Учебный план	5
3.3.	Содержание программы. Рабочие программы тем	6
3.4.	Формы организации контроля и оценки качества знаний	7
IV.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	8
4.1.	Организационно-педагогические условия	8
4.2.	Кадровое обеспечение	8
4.3.	Материально-технические условия процесса обучения	8
4.4.	Учебно-методические материалы, обеспечивающие реализацию программы	8

I.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Ушу» (далее – программа), реализуемая ЧУОО «Европейская гимназия», является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой спортивной направленности, реализуемой с целью удовлетворения индивидуальных образовательных потребностей и интересов граждан в получении необходимых теоретических знаний и практических навыков по курсу паркур.

Программа адресована детям, которые испытывают потребность в развитии у них физических, интеллектуальных и нравственных способностей, развитии координации и ловкости, в возрасте для младшего школьного возраста, 7-10 лет

Программа представляет собой комплекс основных характеристик образования, организационно-педагогических условий и форм аттестации, разработанных с учётом современного спорта, на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей, руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08 сентября 2015г. №613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Программа регламентирует цели, планируемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки слушателей и включает в себя: календарный учебный график, учебный план, содержание рабочих программ модулей, требования к промежуточной, итоговой аттестации и другие учебно-методические материалы, обеспечивающие качество подготовки учащихся и реализацию данной Программы.

II. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Цели программы:

На основе полноценного использования всего многообразия техники ушу в сочетании с другими методами физического воспитания, реализовать возможности здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов. При реализации данной цели учитываются индивидуальные особенности каждого занимающегося.

Задачи:

Главная задача – создание развивающей среды для раскрытия физических способностей и склонностей ребенка, формирование и укрепление духовных ценностей.

Образовательные задачи:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы по ушу;

Задачи, связанные с воспитанием и развитием:

- Формирование потребности в здоровом образе жизни.
- Профилактика вредных привычек и правонарушений.
- Развитие спортивной этики

Планируемые образовательные результаты:

К концу первого года обучения ожидается, что дети приобретут необходимые знания, навыки и умения по следующим разделам программы:

- научатся основным положениям кисти;
- изучат основные движения руками - овладеют основными видами позиций (цзибэнь бусин)
- приобретут необходимые навыки в разделе программы: основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа).

III.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

III.1. Календарный учебный график

Срок реализации программы: 1 год.

Трудоемкость программы: 35 ак. часа

Режим занятий: один раз в неделю по 1 акад. часа.

Продолжительность академического часа: 45 мин.

III.2. Учебный план

Форма обучения: очная

Организация образовательной деятельности: обучение в группе

Тема	Всего часов	В том числе				
		теорет. занятия	практ. занятия	открытые уроки	соревнования	Формы аттестации
1. Вводное занятие	2	1	1			
2. Общая Физическая Подготовка	5	1	4			
3. Упражнения на развитие ловкости	4		4			
4. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин)	4		2		1	1
5. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа)	4		2		1	1
6. Основные виды позиций (цзибэнь бусин)	4		2		1	1
7. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа)	4		2		1	1
8. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа)	4		2		1	1
9. Изучение комплексов чаньцюань начального уровня	4		2		1	1
ИТОГО:	35	2	21		6	6

III.3. Содержание программы. Рабочие программы тем

№	Тема
1	<p>Теоретическая подготовка включает уяснения учащимися следующих понятий: Спортивная этика и основы этики ушу (понятие "Удэ", его применение в повседневной жизни). Правила поведения в спортивном зале. Спортивная форма и правила ее ношения. Правила личной гигиены.</p>
2	<p>Общая физическая подготовка включает: Основную общефизическую подготовку. Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, многоскоки), подтягивания, отжимания в упоре, упражнения на равновесие (пинхэн). Упражнения на развитие силовых способностей Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (подтягивания, отжимания и т.п.) Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощениями (гантели, набивные мячи). Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей Упражнения со скакалкой, разнообразные прыжки. Упражнения для развития гибкости (жоугун)</p> <p>Данный раздел является наиболее важным в структуре первого этапа обучения ушу, поскольку ушу основано на широко амплитудных движениях, предполагающих активную нагрузку на позвоночник, тазобедренный и плечевой суставы, мышцы передней и задней поверхности бедра, голенистооп.</p>
3	<p>Упражнения на развитие ловкости. Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, прыжки с разворотами, развитие ловкости подвижными играми.</p>
4	<p>Техническая подготовка включает в себя изучение базовой техники ушу:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные положения кисти (цзибэнь шоусин) <ul style="list-style-type: none"> - Чжан-ладонь; - Цюань- кулак; - Гоушоу - "крюк" кисть руки пальцы собраны в "щепоть" 2. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа) <ul style="list-style-type: none"> - Пинчуньцюань - прямой удар кулаком; - Пинлицюань - прямой удар прямым кулаком; - Туйчжан - удар ладонью; - Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону; - Цзацюань удар тыльной частью кулака с поворотом сверху вниз. 3. Основные виды позиций (цзибэнь бусин) <ul style="list-style-type: none"> - Мабу - полу-П-образная позиция; - Баньмабу - полу-П-образная позиция; - Гунбу - позиция выпада; - Сюйбу - позиция "пустого шага"; - Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой; - Бинбу - позиция "Стопы вместе"

<p>4. Основные виды перемещений (цзибэнь буфа)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Шанбу - шаг вперед; - Туйбу - шаг назад; - Чабу - позиция зашага; - Гайбу - отшагивание; <p>5. Основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Чжэньтитуй - удар выпрямленной ногой вперед-вверх; - Сетитуй - удар выпрямленной ногой к противоположному плечу; - Цэтитуй - боковой удар выпрямленной ногой; - Хоуляотуй - удар назад выпрямленной ногой; - Даньтуй - удар ногой вперед. <p>6. Изучение комплексов чаньцюань начального уровня: 5 форм кулака (у пу чуань) 1 базовый комплекс; 2 базовый комплекс шаолиньцюань (льен хун чуен)</p>

III.4. Формы организации контроля и оценки качества знаний

В качестве ведущего метода педагогических измерений применяется метод включенного наблюдения за процессом развития ребенка в различных ситуациях: при индивидуальном выполнении спортивных элементов, при взаимодействии ребенка с другими детьми и взрослыми; в ситуации спонтанной игры; в ситуации разнообразных физических занятий и т.д.

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями в спортивных играх.

С каждым ребенком в начале учебной программы проводится вводное собеседование, а в конце программы - итоговая работа для составления характеристики динамики изменений, произошедших в ходе обучения.

Возможно проведение промежуточной аттестации в различной форме: игровая, тестовые задания и пр.

Основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения, а также участие в соревнованиях различного уровня. Оценка уровня физической подготовленности учащихся характеризуется качеством освоения основных приемов ушу.

Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на ловкость, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Организационно-педагогические условия

Основными педагогическими принципами, обеспечивающими реализацию программы, являются:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- доброжелательный психологический климат на занятиях;
- личностно-деятельный подход к организации учебно-воспитательного процесса;
- оптимальное сочетание форм деятельности;
- доступность.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

- групповая;
- индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Обучение по программе осуществляется в виде теоретических и практических занятий в различных формах: работа в группах, индивидуальная работа, спортивные упражнения, игры, соревнования.

4.2. Кадровое обеспечение ДООП

ЧУОО «Европейская гимназия» имеет специалистов, необходимых для осуществления преподавательской деятельности по данной программе.

Квалификация педагогических работников соответствует требованиям на основании следующих документов:

-Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей, руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

-Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2015 г. № 613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

4.3. Материально-технические условия процесса обучения:

ЧУОО «Европейская гимназия» располагает материально-технической базой, обеспечивающей нормальное и ритмичное проведение всех видов учебных занятий, предусмотренных учебным планом и реализацию установленных требований.

Материально-техническое обеспечение соответствует актуальным требованиям санитарно-гигиенических правил и норм.

Для реализации программы используется Спортивный зал, оборудованный специальным инвентарем для ушу.

4.4. Учебно-методические материалы, обеспечивающие реализацию программы

1. Основы ушу. Учебник для спортивных школ, автор Музруков Г.Н.

(Единая Всероссийская программа по ушу)

Утверждена Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры Госкомспорта России Независимое издательство «Пик» 2001

2..SHALIN GONG FU A COURSE IN TRADITIONAL FORMS (传统少林拳套路教程
) CHIEF-EDITOR LIU HAI CHAO (刘海超)
HENAN SCIENTIFIC AND TECHNICAL PUBLISHING HOUSE (河南科学技术出版社
(Учебный курс по традиционным формам шаолиньского Ушу)