

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №291
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
ГБОУ СОШ №291
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
РЕШЕНИЕ ОТ 29.08.2023
ПРОТОКОЛ № 1



УТВЕРЖДЕНА
ПРИКАЗОМ № 576-ог ОТ 29.08.2023
ДИРЕКТОР ГБОУ СОШ №291
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
О.В. МАРФИН

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ УШУ»

Возраст учащихся: 6-9 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик: педагог дополнительного образования
Чванова Элина Викторовна

Программа разработана в 2020 году
Программа переработана в 2023 году

Санкт-Петербург
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Школа делопроизводителя» составлена в соответствии с требованиями:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Порядком организации осуществления образовательной деятельности по ДОП, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Актуальность: В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время.

Вот почему среди наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время физкультурно-оздоровительная гимнастика с элементами ушу играет важную роль. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Отличительные особенности программы: главной особенностью программы является то, что она рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с учащимися. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Занятия в рамках программы помогают развитию таких физических качеств как сила, гибкость, скоординированность, выносливость, быстрота, что способствует оздоровлению, укреплению организма занимающегося, повышению уверенности в собственных возможностях, повышению самооценки и, как следствие, помогает успешной социализации, налаживанию отношений со сверстниками.

Как маленький ребенок, появившись на свет, в процессе своего роста и развития сначала учится ползать и ходить, и лишь потом – бегать и прыгать, так и в процессе обучения ушу ученик сначала осваивает горизонтальную плоскость. Поэтому упражнения первого этапа – это ползание, перекатывание, кувырки, в результате которых происходит естественное укрепление тела через взаимодействие с землей.

Обучение детей правильному дыханию во время упражнений благотворно воздействует на психоэмоциональную сферу, способствует снятию нервно-мышечного напряжения, помогает справиться с последствиями стресса. Упражнения на релаксацию способствуют снятию усталости, восстановлению сил. А хорошо подобранная к данным упражнениям музыка, цвет, настрой и подвижные игры благотворно влияют на психическое и соматическое состояние ребенка, помогая успешной социализации.

Адресат программы: учащиеся 6-9 лет (1-3 класс)

Объем и срок реализации программы:

Данная программа рассчитана на один учебный год.

Продолжительность освоения 144 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Цель программы: способствовать гармоничному развитию ребенка посредством здоровьесберегающих (физкультурно-оздоровительных) и элементов психодинамического тренинга, упражнений на релаксацию, игротерапии, элементов аутотренинга, дыхательной гимнастики и поддержание положительного психоэмоционального климата.

Задачи:

Образовательные:

- формирование представления о здоровом образе жизни;
- обучение основам Физической Культуры и ЗОЖ ;
- обучение основным техническим и тактическим приёмам ФК и ЗОЖ.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья, повышение сопротивляемости организма неблагоприятным влияниям внешней среды;
- содействие гармоничному физическому и психологическому развитию;
- совершенствование функций СС, дыхательной и нервной систем, укрепляем костно-мышечную систему, суставно-связочный аппарат;
- профилактика нарушений зрения и осанки(упражнения глазодвигательной гимнастики в сочетании с упражнениями на укрепление осанки)

Развивающие:

- развитие и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений;
- развитие основных двигательных качеств (быстроты, координации, ловкости, выносливости, гибкости), а так же психических качеств (памяти, внимания, мышления);
- психоэмоциональный тренинг(выработка психо-эмоциональной устойчивости, социальной адаптации, уверенности в себе, самовыражение через движение).

Воспитательные:

- привитие стойкого интереса к занятиям ФК и Гимнастики с элементами Ушу.
- формирование потребности в самостоятельном физическом развитии детей и подростков.
- формирование потребности в здоровом образе жизни детей и подростков

Организационно – педагогические условия реализации программы

Условия приема - принимаются все желающие, имеющие допуск врача и прошедшие отбор, осуществляемый преподавателем. Программа занятий составлена в соответствии с возрастными психолого-педагогическими особенностями обучающихся. Программа важна тем, что социальная и личностная адаптация, самореализация и самовыражение, развитие уверенности в себе являются необходимой основой для дальнейшей деятельности учащихся и реализации своих физических способностей.

Условия формирования группы - программа рассчитана на групповую и индивидуальную работу с учащимися от 6-9 лет.

Количественный состав группы -15 человек.

Этапы работы по программе:

1 этап (физкультурно-оздоровительный)	3 мес	Изучение и освоение элементов разминки, элементов дыхательной гимнастики и развитие физических качеств
2 этап (основной)	3 мес	Обучение к согласованию движений в целостные комбинации (изучение и совершенствование комплекса “Тигра”(Таолу))
3 этап (заключительный)	3 мес	Совершенствование элементов разминки, растяжки и динамической части занятий (бег, перекаты, ползанья, прыжки) и комплекса “Тигра”.

На первом этапе

Учащие под руководством преподавателя изучают элементы разминки, растяжки, дыхательные упражнения. Развивают физические качества -координация, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

На втором этапе

Учащиеся знакомятся с основными комбинациями, используемые в комплексе “Тигра”. Совершенствуют элементы разминки, растяжки и базовые элементы акробатики. Изучают и совершенствуют упражнения с рисовыми мешочками.

На третьем этапе

Совершенствование элементов разминки, растяжки и динамической части занятий (бег, перекаты, ползанья, прыжки) и комплекса “Тигра”. Изучают и совершенствуют упражнения с шестом “бо”.

Формы организации деятельности учащихся на занятии - групповая.

Формы проведения занятий -

1. Теоретические занятия:

- обобщающие теоретические занятия по темам, дающим представления об основных стилях ушу; знакомство со “звериными” стилями;
- теоретические сведения о Принципах Ушу;
- теоретические знания по технике и тактике выполнения упражнений;
- теоретические сведения о ЗОЖ.

2. Практические занятия:

В занятиях используются:

- изучение элементов разминки, растяжки, элементы дыхательной гимнастики;
- изучение элементов акробатики;
- изучение комплекса “Тигра”;
- изучение упражнений с рисовыми мешочками;
- изучение упражнений с шестом “Бо”.

Материально – техническое обеспечение:

Материально - техническое оснащение спортивного зала должно соответствовать определенным нормам и требованиям. Инвентарь должен быть хорошего качества.

Оснащение спортивного зала следующее:

- спортивный зал.
- Рисовые мешочки-по 2 шт на каждого занимающегося.
- Маты-3 шт.
- мячи – 4 шт.
- свисток-1 шт.
- секундомер -1 шт.
- шест “бо”- 15 шт.

Кадровое обеспечение – педагог руководитель объединения, реализующий данную программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным физкультурно - педагогическим образованием;
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;

- умеет видеть и раскрывать физические способности воспитанников

Планируемые результаты

Предметные

- устойчивый интерес к физической культуре, здоровому образу жизни;
- общее понятие о значении ЗОЖ и физических нагрузок в жизни человека;
- общее представление об Ушу;
- элементарные умения и навыки в различных видах физкультурной деятельности .

Личностные

- развитые физические качества координация, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость;
- возможность гармонизировать психо-эмоциональное состояние, навыки саморегуляции ;
- позитивная самооценка своих физических возможностей.

Метапредметные

- ориентация в спортивном многообразии окружающей действительности, участие в спортивной жизни класса, школы, города и др.;
- опыт, полученный на занятиях (умение поставить цель и достичь результата) будет востребован в жизни и поможет чувствовать себя комфортно в любой социальной среде, а также повлиять на выбор профессии.
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных игровых задач.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Теория	Практика	Всего часов	
1.	Вводное. Техника безопасности				Наблюдение
2.	Общая физическая подготовка				Наблюдение Результаты диагностик
3.	Специальная физическая подготовка				Сравнительный анализ
4.	Подвижные игры				Наблюдение Самоанализ
5.	Соревнования типа "полоса препятствий"				Наблюдение Анализ педагога
6.	Сдача нормативов				Наблюдение Анализ педагога Сравнительный анализ
7.	Всего часов				

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №291
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТ
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
ГБОУ СОШ №291
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
РЕШЕНИЕ ОТ 29.05.2023
ПРОТОКОЛ № 7



УТВЕРЖДЕН
ПРИКАЗОМ № 576-09 ОТ 29.05.2023
ДИРЕКТОР ГБОУ СОШ №291
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
О.В. МАРФИН

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
к программе «Оздоровительное Ушу»
на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	04.09.2023	29.05.2024	36	144	2 раза в неделю по 2 академических часа

II. Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:

-**Входной контроль** - проводится при формировании коллектива – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка: **(сентябрь)**

-**Промежуточный контроль** – проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года **(декабрь)**

-**Итоговый контроль** - проводится в конце обучения по программе – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка **(май)**

Формы проведения диагностики и контроля:

-Наблюдение детей в процессе учебных занятий, соревнований, конкурсов, фестивалей.

-Открытые занятия (контрольные, итоговые) для родителей, педагогов, специалистов, администрации.

-Сравнительный анализ.

III. Режим работы в период школьных каникул: Занятия проводятся по расписанию в форме групповых занятий.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной
общеразвивающей программе
«Оздоровительное Ушу»

Цель программы:

Способствовать гармоничному развитию ребенка посредством здоровьесберегающих (физкультурно-оздоровительных) и элементов психодинамического тренинга, упражнений на релаксацию, игротерапии, элементов аутотренинга, дыхательной гимнастики и поддержание положительного психоэмоционального климата.

Задачи:

Образовательные:

- формирование представления о здоровом образе жизни;
- обучение основам Физической Культуры и ЗОЖ ;
- обучение основным техническим и тактическим приемам ФК и ЗОЖ.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья;
- содействие гармоничному физическому и психологическому развитию.

Развивающие:

- развитие и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений;
- развитие основных двигательных качеств (быстроты, координации, ловкости, выносливости, гибкости), а так же психических качеств (памяти, внимания, мышления).

Воспитательные:

- привитие стойкого интереса к занятиям ФК и Гимнастики с элементами Ушу.
- формирование потребности в самостоятельном физическом развитии детей и подростков.
- формирование потребности в здоровом образе жизни детей и подростков

Ожидаемые результаты 1 года обучения:

В результате реализации программы обучающийся должен

Должен знать:

- историю развития, правила и терминологию ФОГ с элементами Ушу;
- правила техники безопасности при проведении физкультурно-оздоровительных занятий и игр;
- основы личной гигиены, причины возможного травматизма;
- физические качества и правила их тестирования.


Должен уметь:

- выполнять физические нормативы в соответствии со своим возрастом,
- владеть тактико-техническими приемами, ФОГ с элементами Ушу;
- проводить зарядку самостоятельно и для группы товарищей;
- организовывать со сверстниками подвижные игры, судить их;
- организовать самостоятельные занятия физкультурно-оздоровительной гимнастикой с элементами Ушу, а также с группой товарищей.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №291
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга)**

**ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
ГБОУ СОШ №291
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
РЕШЕНИЕ ОТ 29.08.2023
ПРОТОКОЛ № 1**

**УТВЕРЖДЕНО
ПРИКАЗОМ № 546-09 ОТ 29.08.2023
ДИРЕКТОР ГБОУ СОШ №291
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
О.В. МАРФИН**



КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Программа: «Оздоровительное Ушу»

Группа: №1

Педагог дополнительного образования: Чванова Элина Викторовна

№ п/п	Дата	Содержание	Теория	Практика	Всего:
1.	04.09	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	2
2.	06.09	История развития Ушу, обзор существующих стилей. Основные элементы разминки.	1	1	2
3.	11.09	Упражнения для рук и плечевого пояса		2	2
4.	13.09	Упражнения для ног	1	1	2
5.	18.09	Подвижные игры		2	2
6.	20.09	Упражнения для укрепления брюшного пресса и спины		2	2
7.	25.09	Основные элементы растяжки		2	2
8.	27.09	Упражнения во время бега по кругу		2	2
9.	02.10	Основные виды прыжков		2	2
10.	04.10	Упражнения на развитие силовых качеств. Их правильное выполнение.		2	2
11.	09.10	Перекаты на матах и на полу. Правильное выполнение.		2	2
12.	11.10	Статические упражнения в разминке		2	2
13.	16.10	Стойка “всадника”. Выполнение по 15 сек.		2	2
14.	18.10	Упражнения для ног		2	2
15.	23.10	Дыхательные упражнения	1	1	2
16.	25.10	Изучение верхних блоков руками		2	2
17.	30.10	Упражнения с рисовыми мешочками		2	2
18.	01.11	Подвижные игры, направленные на сплочение группы		2	2
19.	08.11	Упражнения для шеи и туловища		2	2
20.	13.11	Дыхательные упражнения		2	2
21.	15.11	Упражнения для укрепления мышц		2	2

		брюшного пресса			
22.	20.11	Изучение блоков руками на среднем уровне		2	2
23.	22.11	Упражнения с рисовыми мешочками. Инструктаж по ТБ	1	1	2
24.	27.11	Кувырок через плечо		2	2
25.	29.11	Изучение стойки "тигра". Выполнение по 15 сек.		2	2
26.	04.12	Совершенствование техники кувырков через плечо вперед, назад.		2	2
27.	06.12	Упражнения для развития основных групп мышц		2	2
28.	11.12	Упражнения для развития гибкости		2	2
29.	13.12	Упражнение мостик		2	2
30.	18.12	Совершенствование техники выполнения стойки "всадника" по 25 сек.		2	2
31.	20.12	Изучение нижних блоков руками	1	1	2
32.	25.12	Дыхательные упражнения		2	2
33.	27.12	Упражнения для развития силы		2	2
34.	10.01	Подвижные игры для сплочения группы		2	2
35.	15.01	Упражнения для развития быстроты		2	2
36.	17.01	Инструктаж по ТБ Выполнение связки блоков руками		2	2
37.	22.01	Выполнение связки блоков руками		2	2
38.	24.01	Упражнения с шестом		2	2
39.	29.01	Упражнения для развития гибкости		2	2
40.	31.01	Выполнение стойки "тигра" по 25 сек.		2	2
41.	05.02	Совершенствование выполнения стойки "всадника" по 40 сек.		2	2
42.	07.02	Совершенствование выполнения стойки "тигра" по 40 сек.		2	2
43.	12.02	Упражнения с шестом		2	2
44.	14.02	Упражнения с рисовыми мешочками		2	2
45.	19.02	Контроль правильного дыхания во время выполнения связки блоков руками.		2	2
46.	21.02	Совершенствование выполнения стойки "тигра" и "всадника" по 1 мин.		2	2
47.	26.02	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения шпагатов.	1	1	2
48.	28.02	Упражнения, направленные на укрепление СС и дыхательной системы		2	2
49.	04.03	Упражнения, направленные на укрепление СС и дыхательной системы		2	2
50.	06.03	Упражнения, направленные на укрепление СС и дыхательной системы		2	2
51.	11.03	Упражнения, направленные на укрепление СС и дыхательной системы		2	2
52.	13.03	Подвижные игры		2	2
53.	18.03	Подвижные игры		2	2
54.	20.03	Подвижные игры		2	2
55.	25.03	Совершенствование выполнения связки		2	2

		блоков руками			
56.	27.03	Совершенствование выполнения связки блоков руками		2	2
57.	01.04	Совершенствование выполнения связки блоков руками		2	2
58.	03.04	Упражнения с шестом.		2	2
59.	08.04	Упражнения с шестом.		2	2
60.	10.04	Упражнения для развития ловкости		2	2
61.	15.04	Упражнения для развития ловкости		2	2
62.	17.04	Совершенствование техники выполнения кувырка через плечо.		2	2
63.	22.04	Совершенствование техники выполнения кувырка через плечо.		2	2
64.	24.04	Упражнения для развития ловкости.		2	2
65.	06.05	Изучение комплекса "Тигра"	1	1	2
66.	08.05	Упражнения типа «полоса препятствий»		2	2
67.	13.05	Совершенствование выполнения комплекса "Тигра".		2	2
68.	15.05	Сдача нормативов		2	2
69.	20.05	Упражнения типа «полоса препятствий»		2	2
70.	22.05	Упражнения типа «полоса препятствий»		2	2
71.	27.05	Подвижные игры		2	2
72.	29.05	Подвижные игры		2	2
Итого 144			7	119	126

Примечание:

Темы занятий могут изменяться в зависимости от результатов и темпов освоения программы учащимися.

ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

Месяц	Тема	Контингент
Сентябрь	Работа с родительским активом	Родители
Сентябрь	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка, его психологическом состоянии.	Родители и воспитанники
Декабрь	Родительское собрание	Родители
Март	Индивидуальные беседы и консультации	Родители и воспитанники
Апрель	Индивидуальные беседы и консультации	Родители и воспитанники
Май	Сдача нормативов. Родительское собрание.	Родители

СОДЕРЖАНИЕ

1 года обучения

Раздел № 1 «Вводное. Техника безопасности.»

Знакомство с программой и планом работы на год. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел №2: «Общая физическая подготовка»

Теория. Понятие о ЗОЖ и физкультурно-оздоровительной гимнастики с элементами Упу. Взаимосвязь тренировки и восстановления. Формы организации физкультурно-оздоровительной тренировки с элементами ушу.

Особенности ОФП в оздоровительных занятиях как процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Практика.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для основных групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с рисом, резиновыми амортизаторами, палками.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекаldывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя рисовыми мешочками. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием рисовых мешочков.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Челночный бег. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Подвижные игры на время.

Раздел №3: «Специальная физическая подготовка»

Практика

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (рисовые мешочки).

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

3. Бег 300 м, 600 м.

Комплекс Тигра (Тао). Ушу оздоровительной направленности включает в себя комплексы оздоровительных упражнений, базовые движения тела, упражнения на отработку пластики перемещений, дыхательные упражнения и комплексы массажа, комплексы так называемых формальных упражнений – тао (комплекс “Тигра”), объединяющих все эти составляющие.

Главное отличие и преимущество гимнастики ушу – в комплексном воздействии на организм. Гимнастические упражнения неразрывно сочетают в себе разминочное воздействие на суставы, мышцы и сухожилия с дыхательной гимнастикой, элементами акупунктуры и общего массажа. Поэтому эффективность этих упражнений очень высока.

Занятия гимнастикой ушу развивают силу, гибкость, координацию движений, имеют большое оздоровительно-профилактическое значение, оказывают положительное психофизическое влияние, и, что очень важно, с различным уровнем физической подготовки.

Базовые стойки. В течении года изучаются и совершенствуется выполнение стоек “тигра”(гунбу) и стойка “всадника” (мабу). Данные упражнения способствуют укреплению основных групп мышц, являются базой для дальнейшей специальной подготовки и входят в комплексы Тао.

Базовые блоки руками. Верхний блок-защита головы, средний блок-защита живота, нижний блок-защита нижней части туловища.

Упражнения с шестом. Палка твердая и прямая. Она прокручивается вокруг руки, вокруг шеи, вокруг корпуса, описывает в воздухе сложные фигуры. Через нее перепрыгивают, перешагивают, перегибаются, используют ее в качестве опорного шеста при прыжке.

Дыхательная гимнастика.

Техника выполнения дыхательных упражнений.

В основу методики проведения занятий положено применение специальных статических и динамических дыхательных упражнений методики дыхательной гимнастики по К. П. Бутейко, А. Н. Стрельниковой, по системе йоги и др. Также в процессе выполнения упражнений уделяется внимание правильному дыханию.

Основу дыхательных упражнений составляет упражнение с удлиненным и усиленным выдохом на фоне общеукрепляющих и общеразвивающих физических упражнений. Этого можно достичь с произнесением гласных звуков (а-а-а, у-у-у, о-о-о) шипящих согласных (ж и ш) и сочетаний звуков (ах, ух, фу). Помещение, в котором находится ребенок, всегда должно быть хорошо проветрено: в чистом воздухе меньше микробов, уменьшается риск заболевания.

Упражнения:

1. Дышим тихо, спокойно и плавно
2. Подыши одной ноздрей
3. Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)
4. Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)
5. Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)
6. Ветер (очистительное, полное дыхание)
7. Упражнение «Дышим по-разному».

8. Упражнение №2. «Свеча».

9. Упражнение № 3. «Упрямая свеча».

10. Упражнение № 4. «Погасит 3,4,5,6,...10 свечей».

Раздел №3: «Заключительный этап. Соревнования типа полоса препятствий.

Сдача нормативов»

Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов. Диагностика. Анкетирование.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы и технологии

Для реализации задач и содержания программы необходимо учитывать, что каждый обучающийся есть неповторимая индивидуальность, обладающая свойственными только ей психическими, физическим и прочими особенностями и требует всестороннего изучения этих особенностей и педагогического подхода к методам их развития.

Принципы педагогического процесса:

- принцип гармонического воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности в овладении баскетбольного мяча, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения ребенка;
- принцип физического развития;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности – природосообразности ребенка;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

В основу разработки программы баскетбол положены **технологии**, ориентированные на формирование общекультурных компетенций обучающихся:

- *технология развивающего обучения;*
- *технология индивидуализации обучения;*
- *личностно-ориентированная технология;*
- *технология компетентностного и деятельностного подхода.*

Чёткая структура занятий имеет особое значение. Хорошо продуманная последовательность видов работы, чередование лёгкого материала и трудного, напряжения и разрядки делают занятия продуктивными и действенными. На занятиях в зависимости от темы занятия используются следующие **формы работы:**

1. *показ упражнений и приёмов, правильного выполнения упражнений;*
2. *просмотр разучиваемого движения; исполнения какого-либо мастера;*
3. *устный анализ услышанного (увиденного) способствует пониманию правильного или правильно исполненного движения;*
4. *разучивание - по элементам; по частям; в целом виде; разучивание комплекса по частям, блоки по частям, комбинации;*
5. *репетиционные занятия - подготовка к сдаче нормативов*

Для освоения учащимися полного курса программы “Оздоровительной гимнастики с элементами ушу” используются **следующие методы:**

- *словесные:* объяснение технических приёмов, новых терминов и понятий, рассказ о выдающихся мастерах и т.д.;
- *наглядные:* демонстрация педагогом образца исполнения, использование аудио иллюстраций, видео примеров;
- *практические:* использование спортивных, дыхательных, двигательных упражнений и заданий;
- *репродуктивный метод:* метод показа и подражания;
- *метод импровизации и сценического движения:* имитация звериных стилей ушу.

Система контроля результативности обучения

Формой оценки обучения воспитанника являются результаты, демонстрируемые им при участии в конкурсах, концертных программах.

Формы и методы оценивания результатов:

- создание ситуаций проявления качеств, умений и навыков
- устный анализ физических заданий
- устный анализ самостоятельных работ
- итоговая аттестация в форме нормативов – в конце года

Задачей диагностики является определение уровня подготовленности учеников в сфере физкультурного совершенствования, а также уровня их психомоторного развития.

Основным методом диагностики является наблюдение за детьми в процессе их работы над заданиями.

Критерии оценок параметров, определяющих уровень подготовленности по программе:

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Бег 30 метров	секунд	6,1	6,9	7,1	6,6	7,4	7,6
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	140	115	100	130	110	90
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	кол-во раз	12	6	4	10	5	3

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 метров	секунд	5,4	7,0	7,2	5,6	7,2	7,4
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	150	125	110	140	120	105
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	4	2	1	-	-	-
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	40	38	36	38	36	34
Прыжки на скакалке,	кол-во раз	70	60	50	80	70	60

за 1 минуту							
-------------	--	--	--	--	--	--	--

Сдача "комплекса Тигра" включающего в себя основные блоки руками и стоки.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное. Техника безопасности	Беседа	Словесные, наглядные	анкеты	Анализ анкет
2	История развития ушу, стили	Беседа	Словесные, наглядные	Презентация, видеофильмы	Опрос
3	Особенности тренировочной деятельности	Беседа	Словесные, наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Опрос
4	Гигиенические требования к занимающимся ушу	Беседа	Словесные, наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Опрос
5	Профилактика заболеваемости и травматизма	Беседа	Словесные, наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Опрос
6	Воспитание нравственных и волевых качеств занимающихся	Беседа, диспут	Словесные, наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Анкетирование
7	Общая физическая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	Скакалка, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка,	Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы

				гимнастическая палка, обруч.	
8	Специальная физическая подготовка	Беседа, тренинги, игры, диагностики	Словесные, наглядные	Рисовые мешочки, резиновые и набивные мячи, палка	Анализ диагностик, наблюдение
9	Техническая подготовка	Практические занятия, игры, тренинги, соревнования	Словесные, наглядные, практические	Рисовые мешочки, резиновые и набивные мячи, палка	Результаты игр, Сдача нормативов
11	Соревнования типа "Полоса препятствий"	Практические занятия, игры, соревнования	Словесные, наглядные, практические	Рисовые мешочки, резиновые и набивные мячи, палка	соревнования
12	Итоговое занятие	Сдача контрольных нормативов	Словесные, практические	Скакалка, б\б, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, CD диски, магнитофон	Анализ диагностики умений и навыков

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Для педагога:

1. Баландин Г.А., Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин. – М.: Советский спорт, 2005.
2. Бальсевич, В. К. Новые направления и технологии в развитии физического воспитания и спорта / В. К. Бальсевич // «Человек в мире спорта»: Новые идеи, технологии, перспективы : тезисы докл. Международного конгресса. – Т. 1. – М. : Физкультура, образование, паука, 1998. – 209 с.
3. Бальсевич, В. К. Теория и технология развития инновационных процессов в физическом воспитании учащихся общеобразовательной школы / общ. ред. С. И. Логинова, В. К. Бальсевич, Л. Н. Прогонюк // Совершенствование системы физического воспитания, оздоровления детей и учащейся молодежи в условиях различных климатических зон : сборник материалов Всерос. науч.-практ. конф. – Сургут: СурГУ, 2000. – 172 с
4. Бирючков, Б. И. Методика подготовки и проведения урока гимнастики в школе: учебн. пос. / Б. И. Бирючков. – М., 1998. – 32 с.
5. Бах Б. Оздоровительные дыхательные системы / Б. Бах. Москва: АСТ, 2008. 192 с.
6. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
7. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
8. Динейка К. В. 10 уроков психофизической тренировки / К. В. Динейка. Москва: Физкультура и спорт, 1987. 63 с.
9. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.: Дрофа, 2003
10. Музруков Г.Н. «Основы ушу» -- М., «Городец», 2006
11. Маслов А. А. Энциклопедия восточных боевых искусств: 1 т. Традиции и тайны китайского ушу. - М.: Гала-пресс, 2000. - 520 с.
12. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002

Для детей и родителей:

Перечень аудиовизуальных материалов

1. Ван Дэмин. Чан-цюань. Учебный фильм Пекинской академии ушу.
2. Единая Всероссийская учебная программа по ушу. Видеофильм.
3. Юань Цзеян. Основы тренировки ушу. Учебный фильм сборной команды провинции Цзянсу.
4. Лю Цинхуа. 32 формы чан-цюань, разбор комплекса. Учебный видеофильм.
5. Основы даошу. Учебный фильм международной федерации ушу (IWUF).