

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦРР – ДЕТСКИЙ САД № 91 «СТРОИТЕЛЬ» г. УЛАН-УДЭ**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МАДОУ «ЦРР-Детский сад №91
«Строитель» г. Улан-Удэ
Протокол от «02» октября 2023 г. № 2

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим МАДОУ «ЦРР-Детский
сад №91 «Строитель» г. Улан-Удэ
О. В. Киселевой
Приказ от «02» октября 2023 г. № 145/1



**Дополнительная образовательная программа
физкультурно-оздоровительной направленности
для детей 5-7 лет
«УШУ»**

Выполнил:
тренер по ушу
Э. Д. Алтаев

Срок реализации программы:

2 года

октябрь, 2023 г.

1.1 Пояснительная записка

Главное преимущество ушу состоит в том, что в упражнениях задействованы все мышечные группы и системы организма ребенка, обеспечивающие его гармоничное развитие. Развиваются и крепнут все системы: духовная, физическая, нравственная, интеллектуальная. Дети становятся здоровыми и жизнерадостными. Регулярные тренировки улучшают подвижность суставов, развивают связочный аппарат, увеличивают мышечную силу, повышают выносливость организма. Прививается привычка правильно дышать, увеличивается объем легких, обеспечивается массаж внутренних органов. Быстро развиваются координация движения, быстрота, реакция. Ребенок становится более спокойным и уравновешенным в повседневной жизни. Увеличивается биополе, что приводит к усилению иммунитета, защиты от болезней и психологического воздействия. Лучше и быстрее развиваются скоростные, скоростно-силовые качества. Развивается и увеличивается сила мышц спины и живота – это профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата: сколиозы, плоскостопие. Укрепляется сердечно-сосудистая система. Необходимость сосредотачивать внимание при выполнении упражнения благотворно влияет на нервную систему, позволяет лучше контролировать свои чувства.

1.2 Цель программы

Главная цель занятий ушу с детьми – гармоничное развитие ребенка, за счет задействования всех систем организма.

В основе моей программы занятия ушу с детьми лежит внутренний стиль ушу, методики других восточных и нетрадиционных систем.

В моих занятиях ушу с детьми я базируюсь на трех условиях, способствующих успеху:

Настойчивость – не останавливаться на полпути.

Постоянство – занятия должны быть регулярными.

Добросовестность - не делать движения и упражнения кое-как, так как правильность и точность движений являются основой физического развития детей.

В отличие от других инструкторов восточных систем, в своей работе я не разделяю эти системы на спортивные, оздоровительные и боевые, а охватываю все в комплексе, так как все эти аспекты взаимосвязаны и не делимы друг от друга.

Ушу требует концентрации внимания, сосредоточенности. Особенность его в том, что он затрагивает духовную сторону человека больше, чем физическую. Вообще этот стиль хорош своей доступностью – все без ограничения могут заниматься им. При постоянных занятиях пропадает недомогание, усталость, плохое настроение, излечиваются болезни. Человек, занимающийся ушу открывает в себе изначальные понятия добра, чувства коллективизма, взаимопомощи.

1.4 Ожидаемые результаты

1. Занятия и тренировки проходят круглогодично в спортзалах и на свежем воздухе.
2. Дети общаются со всеми стихиями и природой, постоянно подпитываясь энергией: земля, воздух, вода, ветер, солнце.
3. За счет комплексного воздействия на организм детей различных оздоровительных мероприятий происходит гармоничное развитие всех сил.
4. Занятия босиком с минимумом одежды приводит к хорошему эффекту, значительной подпитке энергией земли, профилактике плоскостопия, массаж всех внутренних органов.
5. Упражнения в положении лежа и сидя, передвижения “ зверей ”, служат развитию мышечного корсета для поддержания позвоночника, профилактике сколиоза и различных нарушениях опорно-двигательного аппарата.
6. Тренировки и оздоровительные процедуры быстро и в короткие сроки оказывают мощное воздействие на биополе детей, оно растет и крепнет, что приводит к усилению иммунитета.
7. За счет дыхательных упражнений увеличивается жизненная ёмкость легких, улучшаются функции и дыхания: его ритмирование и углубление вдоха, правильное смыкание губ, улучшение носового дыхания.
8. Игры и упражнения со сменной ритма улучшают умение произвольного расслабления мышц, умение чередовать нагрузку с отдыхом.
9. Прыжковая техника хорошо воспитывает качества необходимые в жизни: смелость, решительность, ловкость, умение ориентироваться в пространстве, прыгучесть.
10. Спортивные и подвижные игры воспитывают чувства ответственности, умение действовать в коллективе, развивают координацию движений, равновесие, глазомер, реакцию.
11. Дети знакомятся с умением правильно падать, избегая травм.
12. Упражнения в парах помогают развить чувство дистанции, ритма, партнера.
13. Даются основы самозащиты и самообороны, необходимые в жизни.

1.5 Объекты программы.

1. Дети – воспитанники.
2. Педагогический коллектив МБДОУ

1.6 Основные принципы программы.

1. Принцип научности.

Подкрепления всех проводимых тренировок научно обоснованным и практически апробированным методикам.

2. Принцип возрастной адресованности и преемственности.

Поддержания связи между возрастными категориями.

3. Принцип результативности.

Реализация прав ребенка на получение необходимых знаний, умение, навыков, формирование устойчивых привычек правильного поведения и дисциплины.

1.7 Средства реализации

Спортивный зал с ковровым покрытием. Оборудование: маты, палки, скакалки, мячи.

Алгоритм занятия является основой тренировочного процесса независимо от возраста занимающихся детей.

Занятия проходят в самые благоприятные часы по суточному биоритму с 16 часов до 17 часов, когда КПД всех систем организма наиболее высок.

Время на тренировку – 30 минут для детей 5-6 лет.

Занятие начинается с приветствия и постановки задачи и краткого содержания - 2-3 мин.

Разминка для подготовки организма, согревания: ходьба, бег, упражнения на растягивание - 10-12 мин, передвижения “зверей”.

Основная часть тренировки приходится на упражнения в положении сидя и лежа, изучение стоек, положений рук, ног, дыхательные упражнения, акробатика, прыжковая техника, общеразвивающие движения, упражнения в парах - 12-15 мин.

Заключительная часть – подвижная игра, эстафета, упражнения на расслабление.

1.8 Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятий		Тема занятий		
			теория	практика	всего
1	Вводное занятие		2	1	3
2	Общая физическая подготовка:				
	Обще-развивающие упражнения		2	24	26
	Восстановительные упражнения		1	6	7
	Спортивно-вспомогательные		1	10	11
3	Специальная ФП	СПУ	2	11	13
		СУ	1	5	6
4	Техническая подготовка		1	5	6
	Итого:		10	62	72

1.9 Содержание программы

Теоретическая подготовка

Тема 1. Спорт наш друг. (3 часа). Основные понятия о физической культуре и спорте. Выдающиеся личности в истории спорта и современности. Польза занятий физической культурой и спортом. Основы безопасности жизнедеятельности. Изучение действий в экстремальных ситуациях и правила поведения в быту.

Тема 2. (1час). Красота внутри нас. Понятие об эстетике. Ее связь с различными сторонами культуры. Опрятность и внешний вид юных спортсменов. Этика и культура речи. Личная гигиена. Влияние естественных природных факторов (солнце, воздух, вода) на организм человека. Понятие о режиме дня и режиме питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к личному спортивному инвентарю.

Тема 3. Умей правильно дышать (1часа). Роль дыхания для жизни человека. Значения дыхания при занятиях физической культурой. Виды дыхания при выполнении физических упражнений. Позвоночник – ключ к здоровью. Значение правильной осанки в развитии молодого организма. Факторы, оказывающие влияние на искривление позвоночника. Методы терапии, позволяющие бороться со сколиозом. Профилактика сколиоза. Слушай свое сердце. Значение и роль сердца в организме человека. Влияние физических упражнений на сердце и частоту сердечных сокращений. Правила пульсометрии.

Тема 4. Полезно и вкусно. (1 час). Значение и роль пищи для жизнедеятельности человека. Продукты приоритетные в питании юного спортсмена. Приготовление витаминных и протеиновых коктейлей. Питьевой режим юного спортсмена. Продукты повышенной биологической ценности.

Тема 5. Умей держать себя в руках. (1 час). Основные понятия о психическом состоянии организма. Природные, техногенные и социальные факторы, влияющие на возникновения стрессов. Способы и методы, позволяющие снимать напряжение нервной системы. Общие правила релаксации.

Тема 6. Прочь усталость! (1 час). Определения и симптомы усталости. Как вернуть бодрость? Фототерапия и адаптогены. Русская и финская баня, как правильно париться. Значение и роль сна в восстановление организма. Как правильно отходить ко сну. Борьба с бессонницей.

Тема 7. Терпение и труд все перетрут. (1 час). Основные определения трудолюбия. Как правильно сосредоточиться? Мужество и целеустремленность в достижение поставленной цели. Как закалить характер?

1. 10 Практическая подготовка

1. Вводное занятие (1 час)

Знакомство с планом работы кружка. Распределение детей по группам. Составление расписания. Инструктаж по технике безопасности.

2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах.

Общеразвивающие упражнения (20 часов)

а) без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах: сгибание рук в упоре и лежа,

Упражнения для туловища.

Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно: поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами «педалирование».

Упражнения для ног.

В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног.

В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями попеременное сгибание и разгибание рук; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации вольных упражнений.

б) с предметами

С гимнастической поясом.

Наклоны и повороты туловища, держа пояс в различных положениях: маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивания; переносы ног через пояс; упражнения вдвоем с одним поясом (с сопротивлением).

Упражнения с теннисным мячом.

Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывания мяча на ходу и при беге; метания мяча в цель, (мишень) и на дальность; (соревновательного характера).

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции -10, 30 м с высокого старта.

Спортивные игры.

Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правил игры в ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Восстановительные упражнения (6 часов)

Фоновая, рекреативная физическая культура с использованием естественных природных факторов (солнце, воздух, вода); лечебная физическая культура; корригирующая гимнастика. Гимнастика лежа с использованием аутогенной методики; упражнения на расслабление; упражнения на растягивание; физиотерапевтические упражнения и мероприятия (растирания, душ, самомассаж и прочее).

Спортивно-вспомогательные упражнения (10 часов)

Специально подобранные оптимальные комплексы гимнастических упражнений, характеризующиеся прямым переносом приобретенных навыков на спортивную технику и тактику; аэрокикбоксинг; аэробика и пр.; упражнения на реагирование и ловкость со специальными приспособлениями: резинка – мяч, мыльные пузыри, панчбол и др.; задания – упражнения игрового характера сопряженные по кинематическим, динамическим характеристикам, ритму, градиенту силы и нервно – мышечным отношениям с соревновательными упражнениями. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстояние одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями, перетягивания каната; салки, пятнашки, тиснения, касания и другие.

1. 11 Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальные подготовительные упражнения (11 часов)

Упражнения двигательного-координационного направления, включающие элементы соревновательной деятельности и действий в УШУ, схожие по форме и структуре, а также упражнения не всегда совпадающие по форме и структуре с соревновательной деятельностью, но соответствующие ей по амплитуде движений, по величине развиваемых усилий, по моменту наибольшего приложения усилий, по направлению развиваемых усилий, по режиму работы мышц, по режиму энергообеспечения.

Упражнения для правильной постановки кулака (ступни) на цель, легкая набивка ударных поверхностей по лапам.

Упражнения в самостраховке и страховке партнеров при падении на мат: грудью, спиной, боком, в кувырке через плечо, через голову, через партнера, через предметы, при толчке, сваливании, скручивании, рывке.

Упражнения с предметами и без (удары по подброшенному мячу и др.).

Упражнения на снижение отрицательных реакций на сохранения равновесия (продвижение вперед с вращениями, после вращения, наклоны туловища или головы вперед в движении, прыжки на одной ноге, с прижатой к плечу головой, повороты туловища в полуклане, многократное выполнение отяжек, уклонов, нырков и др.). Имитационные упражнения отдельных расчлененных элементов приема (броска, удара, защиты) с предметами (чуело, мешок), с партнером и без партнера (на точность и быстроту). Имитационные упражнения целостных двигательных действий (быстрые передвижения по площадке, быстрый вход и выход из атаки, уклоны от брошенного волана и др.). Специальные подготовительные упражнения силового характера: прыжки толкаясь руками и от стены; прыжки в глубину с отскоком, запрыгивание на возвышение. Специальные игры и эстафеты.

Специальные упражнения (5 часов)

На развитие силы.

Упражнения в выполнении одиночных и серийных взрывных ударов или бросков (с отягощениями, на снарядах) с целью развития взрывной силы.

Упражнения на быструю остановку движения собственного тела или его частей с целью развития амортизационной силы.

Упражнения на преодоление сопротивления или давления противника на ближней дистанции с целью развития статической силы.

На развитие быстроты.

Упражнения на различные формы проявления быстроты: на скорость одиночного движения, частоту движений, скорость передвижений. Упражнения на сокращения времени простой реакции, сложной реакции и реакции выбора.

Упражнения с небольшими отягощениями и тут же без них. Условный бой с партнером с установкой на быстроту приема, атаки, защиты, контратаки, передвижений, финт-игра “щелкунчик”, удары с максимальной скоростью по лапам при появлении цели, удары с максимальным темпом по пневматической груше. Быстрое выполнение приема по сигналу и другие.

На развитие выносливости.

Многораундовая работа с применением транзитивных методов тренировки (сокращающиеся интервалы отдыха), интервальная работа в алактатном и лактатном режиме.

На развитие гибкости.

Упражнения на подвижность в грудном и тазобедренном отделах позвоночника, в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Приемы защиты, наклоны, отклоны, уклоны, нырки, вращения тазобедренных, коленных, голеностопных, плечевых и локтевых суставов в одиночных и серийных вариантах, маховые движения ногами и другие.

На развитие ловкости.

Упражнения на снарядах: нанесение ударов по пневмогруше; одновременная работа двух человек на 1 груше; упражнения на лапах; упражнения в ударах по мячу на резинке.

1. 12 Техническая подготовка (5 часов)

Техническая подготовка в УШУ направлена на формирование фонда двигательных умений и навыков.

Общая техническая подготовка должна быть направлена на формирование тех навыков, которые влияют на быстроту совершенствования и успешность соревновательной деятельности.

Специальная техническая подготовка направлена на освоение и возможно более высокую степень совершенствования соревновательных упражнений.

1. Стойки:

а. фронтальная, левосторонняя, правосторонняя

2. Переносы веса с ноги на ногу:

а. в переднезаднем направлении

б. в боковом направлении

3.1. Передвижения в направлении:

а. вперед

б. назад

в. в сторону (влево, вправо)

г. по диагонали

д. поворачиваясь

3.2. Передвижения способом:

а. обычным шагом

б. приставным шагом

в. скачком

4. Удары:

4.1. Выполняемые левой и правой рукой под одноименную и под разноименную ногу:

а. прямой по корпусу

б. сбоку по корпусу

4.2. Выполняемые левой и правой ногой в корпус:

а. прямой вперед

б. прямой назад

в. боковой

5. Защиты от ударов:

а. подставкой ладони, тыльной стороной кисти, плеча, руки согнутой в локте

б. отбивом внутрь, наружу, вверх, вниз - ладонью, предплечьем, плечом

в. шагом (отходом) назад, влево, вправо

г. уклоном влево, вправо

д. отклоном влево, вправо, назад

е. блокировка предплечьем сверху, сбоку, снизу

6. Захваты:

а. хватать за одежду, пояс

Список литературы:

1. Закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2015) (29 декабря 2012 г.)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Бауэр В.Г., Гончарова Е.П., Панкратова В.Н. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ – М.: 1995г. Рег. N 96-ИТ от 25.01.95.-31с.
4. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И., Психология физического воспитания и спорта.- М: Издательский центр «Академия», 2010.- 288с.
5. Дидур М.Д., Потапчук А.А., Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений, СПб.: Речь, 2011.- 166с.
6. Иванченко В.П., Лаптев А.П.,Савин Г.И. Особенности подготовки высококвалифицированных боксеров к крупным боксерским турнирам. М.,ВИА.,2013 с.206.
7. Кашкаров В.А.,Вишняков А.В. Программа для ДЮК ФП, ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ по тхэквондо.
8. Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры. Учебное пособие для образовательных заведений физической культуры, - СПб.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 2010.-324с.
9. Музруков Г.Н., «Основы ушу». Учебник для спортивных школ, - М: Независимое издательство «Пик», 2001.- 623с.
10. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-240с.
- 11.Чувалов Е.В., «Ушу». Учебная программа по ушу – таолу для спортивных школ, Сочи: «Феникс», 2002.-40с.
- 12.Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г., «Физическое воспитание», - М: Высшая школа, 1984.- 98с.
- 13.Модифицированная образовательная программа физического воспитания по ушу. – п. Ревда , 2011 г
- 14.Синяков А.Ф. «Прочь усталость!» ФиС., М. «Знание»,1989. с.100-191.
- 15.Туманов А.А.,Еганов А.В.,Неретина Л.А., Князев О.В.,Туманов В.А.,Санегин С.С Рукопашный бой по системе “Тризна” Челябинск “Дизайн-бюро”, 276с.
- 16.Фёдоров А.И., Шарманова С.Б.,Здоровье и поведение школьников: Социально-педагогический мониторинг здоровья, физической активности и образа жизни школьников.- Челябинск: Урал ГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2004.-88 с.