

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №17 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»**

ПРИНЯТО на заседании педагогического совета МАДОУ «ДС № 17 г. Челябинска» Протокол № 1 от 31.08.2023 г. Приказ № 6 от 01 .09 .2023 г.	УТВЕРЖДАЮ Заведующий МАДОУ «ДС №17 г. Челябинска» _____/Рыбалко И.В./
--	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«УШУ»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 4 ГОДА

ДЛЯ ДЕТЕЙ 3- 7 ЛЕТ

Педагог
Кравченко Кристина Евгеньевна

г. Челябинск 2023

Содержание

	Стр.
1. Комплекс основных характеристик раздела	
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	4
1.3 Содержание программы	5
1.4 Планируемые результаты	10
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1 Календарный учебный график	12
2.2 Календарный план воспитательной работы	13
2.3 Учебный план	14
2.4 Условия реализации программы	31
2.5 Формы аттестации	32
2.6 Литература	33

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «УШУ» (далее - Программа) **направлена** на обеспечение эмоционального благополучия, интеллектуального и духовного развития личности дошкольника, улучшение физической подготовленности, овладения жизненно необходимыми двигательными умениями и навыками.

Новизна Программы заключается в том, что для дошкольников разработана программа по современному виду спорта Ушу на основе Единой Всероссийской учебной программы по Ушу, которая утверждена Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры Госкомстат России. В занятия включаются элементы гимнастики Ушу и акробатики, которые побуждают ребенка к самопознанию и созданию условия для внутренней активности и развития движений.

Современные условия жизни с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствием четких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья детей в системе дошкольного образования и воспитания. Неустойчивая психика детей оказывается перегруженной, и это проявляется в агрессивности их поведения либо в апатии. Эта ситуация требует такого подхода к здоровью дошкольника, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма.

Одним из таких подходов является современный вид спорта Ушу. Эта система единоборства, великолепная оздоровительная и профилактическая гимнастика, а также способ познания окружающего мира. Ушу является эффективной системой физического и нравственного формирования личности ребенка.

В основе Ушу лежат приемы кулачного боя, различные виды традиционной акробатики, дыхательной гимнастики, специальные психорегулирующие упражнения. Ушу является сложно-координационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм занимающихся.

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 самообороны.

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

Педагогическая целесообразность: Своеобразие и педагогическая целесообразность программы заключается в том, что обучая детей новым видам движений, формируется база двигательных умений и навыков, воспитываются эстетические чувства и привычки в овладении выразительными двигательными образами, точностью и искусством физических упражнений; в ощущении гармонии тела, бодрости и здоровья.

Игровой процесс позволяет разнообразить развитие двигательно-творческой инициативы детей. Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что, при обучении дошкольников новым видам движений, формируется база двигательных умений и навыков, воспитываются физические качества. На основе полноценного использования всего многообразия Ушу в сочетании с другими формами физического воспитания программа позволяет формировать здоровый образ жизни, реализовать возможность к самосовершенствованию, познанию и творчеству.

1.2 Цель и задачи программы

Целью программы является комплексное развитие всех аспектов целостной личности ребенка (психологического, интеллектуального, эстетического, нравственного, физического) в период дошкольного возраста, учитывая индивидуальные возможности ребенка.

Задачи:

- Укрепление здоровья ребенка, закаливание организма;
- Достижение полноценного физического развития, гармоничности телосложения, соответственно возрасту развитых функций и адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности;
- Воспитание нравственно-ролевых черт личности, активности, самостоятельности;
- Привлечение максимально возможного числа занимающихся к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;
- Формирование широкого круга игровых движений;
- Развитие физических (двигательных) качеств: ловкости, координационных способностей, общей выносливости, скоростно-силовых качеств, умение сохранять равновесие;
- Содействие формированию правильной осанки и предупреждения плоскостопия;

- Формирование доступных представлений о знании и пользе занятий гимнастикой Ушу и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах;

- Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

- Повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей и требований настоящей программы Ушу.

Программа включает в себя необходимый объем теоретических знаний в области:

- Личной гигиены;

- Элементарных сведений о строении и функциях организма человека;

- О значении ОФП для развития организма;

- Правила поведения при выполнении индивидуальных упражнений и поведения на занятиях

1.3 Содержание программы

Отличительная особенность программы заключается в использовании элементов гимнастики и акробатики, специально подобранных комплексов упражнений таолу, упражнений с предметами, а также применение упражнений корригирующего характера и подвижные игры с элементами Ушу. Элементы акробатики способствуют развитию вестибулярного аппарата, способствуют формированию мышечного чувства. Специальные упражнения служат не только развитию таких основных физических качеств, как выносливость и сила, но способствуют решению профилактических и коррекционных задач (исправляют нарушения осанки, стопы). Кроме этого, элементы гимнастики и акробатики способствуют развитию гибкости и координационных способностей.

Возраст детей участвующих в реализации программы 3 – 7 лет.

Сроки реализации данной дополнительной программы - в течение 4-х лет.

Основные формы и режимы занятий:

- Групповые теоретические и практические занятия по расписанию;

- Спортивные досуги, праздники, соревнования;

- Тестирование двигательных способностей;

- Соревнования. Основными показателями выполнения программных требований является:
- Выполнение контрольных нормативов;

Овладение знаниями о воздействии физических упражнений на человека, его образе жизни, приобщении его к занятиям физической культурой и спортом. На начальном этапе занимающийся овладевает совокупностью специальных подготовительных упражнений, имеющих целью подготовить организм занимающегося к специфическим видам нагрузки, характерным для спортивного Ушу (хотя практика показывает, что прошедшие подготовку великолепно справляются с нагрузками и в других видах спорта), овладевает основными техническими элементами, изучает комплекс чаньцюань начального уровня.

Теоретические сведения 3ч.

- Инструктаж по правилам поведения и технике безопасности
- История возникновения и развития УШУ
- Элементарных сведения из анатомии и физиологии человека

Общая физическая подготовка 10ч.

- Общие развивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, круговые вращения - плечи, локти, кисти.
- Наклоны туловища вперед, в стороны, назад, в сочетании с движением рук.
- Круговые движения туловища; поднимание и вращение ног (в коленном и тазобедренном суставе), приседание, прыжки, переход из упора лежа в упор присев, упражнения на формирование правильной осанки.
- Акробатические упражнения. Кувырки, (вперед, назад, через плечо, в длину, стойка на голове, на руках (страховка)), стойка на лопатках, колесо, «мост», «полу шпагат», «шпагат».
- Упражнение в висах и упорах. Подтягивание, отжимание от пола и скамейки на кулаках и ладонях.
- Легкоатлетические упражнения бег с ускорением, медленный бег, прыжки с разбега в высоту, прыжки с места
- Подвижные игры и эстафеты.

Специальная подготовка 13ч.

- Развитие устойчивости, равновесия упражнения с партнером и без.

- Развитие гибкости тазобедренных и плечевых суставов.
- Постановка дыхания, массаж.

Техническая подготовка 12ч.

- Положение ладони кисть: кулак, ладонь, крюк, когти тигра, когти дракона, когти орла, леопарда, пальцы змеи,
- Основные стойки: мабу, динбу, гунбу, пубу, себу, динбу, чабу, бань мабу, переходы из них.
- Техника прямого удара (чан-цзоань).
- Изучение тао.

Участие в соревнованиях 1ч.

- Соревнования внутри садика

Тесты ОФП 1ч.

- Челночный бег 3х4,
- Прыжок в длину с места,
- Поднимание туловища из положения лежа на спине.
- Гибкость (наклон вперед сидя на полу)

Младшая возраст 3-4 года

Задачи:

1. Освоить подготовительные действия, куда входят действия, связанные с ритуалами У-ШУ, строевые приемы и упражнения и общефизические упражнения.
2. Сформировать понятие и заложить основы выполнения правильного дыхания, выполнение правильной техники присущей только УШУистам
3. Заинтересовать и увлечь занимающихся.

Месяц	Этапы
<i>октябрь ноябрь</i>	Инструктаж по правилам техники безопасности. Изучение элементарных теоретических сведений У-ШУ и основных задач тренировок(приветствие, построение) Обучение правильному дыханию. Разучивание элементов

	ОФП.
<i>декабрь январь</i>	Развитие силы, ловкости и координации (элементы чан цюань, йоги). ОФП. Специальные упражнения. Весёлые старты между группами.
<i>февраль март</i>	Развитие силы, ловкости и координации (элементы чан цюань, йоги). Обучение основных стоек: ма-бу, дин-бу, гун-бу, пу-бу), начальные комплексы ушу : звериный комплекс, самосоставы .
<i>апрель май июнь</i>	Развитие силы, ловкости и координации (элементы чан цюань, йоги). Обучение основных стоек:, се-бу. Совершенствование ранее изученных комплексов :звериный комплекс, самосоставы. Соревнования

Средний дошкольный возраст 4-5 лет

Задачи:

1. Закрепить подготовительные действия, куда входят действия, связанные с ритуалами УШУ, строевые приемы и упражнения и общефизические упражнения.
2. Освоить более сложные стойки, переходы из них, более сложные удары руками.
3. Изучение ТАО «Комплекс стоек».
3. Повышение интереса к занятиям.

Месяц	Этапы
<i>октябрь ноябрь</i>	Инструктаж по правилам техники безопасности. Повтор элементарных теоретических сведений У-ШУ и основных задач тренировок(приветствие, построение) Повтор элементов ОФП.
<i>декабрь январь</i>	Развитие силы, ловкости и координации (элементы чан цюань, йоги). ОФП. Специальная подготовка. Весёлые старты между группами.
<i>февраль март</i>	Развитие силы, ловкости и координации (элементы чан цюань, йоги). Обучение основных стоек: ма-бу, дин-бу, гун-бу, пу-бу. Самосоставы,1 доржка 16 форм чанцюань. ОФП. Специальная подготовка.

<i>апрель май июнь</i>	Развитие силы, ловкости и координации (элементы чан цюань, йоги). Повтор основных стоек: суй-бу, се-бу, цзо-пань, бу. ОФП. Специальная подготовка. Изучение ТАО 16 форм. Соревнования.

Старший дошкольный возраст

5-6 лет

Задачи:

1. Освоить махи ногами у стенки.
2. Закрепление ТАО «Комплекс стоек», обучение туй шоу, обучение 16 форм чанцюань.
3. Приобщение к первой форме медитации (психологический настрой на тренировку)
4. Повышение интереса к занятиям.

Месяц	Этапы
<i>октябрь ноябрь</i>	Инструктаж по правилам техники безопасности. Повтор элементарных теоретических сведений У-ШУ и основных задач тренировок(приветствие, построение). Повтор элементов ОФП. Развитие силы, ловкости и координации (элементы чанцюань, йоги). ОФП. Специальная подготовка.
<i>декабрь январь</i>	Развитие силы, ловкости и координации (элементы чан цюань, йоги). ОФП. Специальная подготовка. Повтор «Комплекса стоек». Изучение и совершенствование 16 форм чанцюань. Техника прямого удара. Весёлые старты между группами.
<i>февраль март</i>	Развитие силы, ловкости и координации (элементы чан цюань, йоги). Совершенствование 16 форм чанцюань. ОФП. Специальная подготовка. Тестирование ОФП.
<i>апрель май июнь</i>	Развитие силы, ловкости и координации (элементы чан цюань, йоги). Повтор основных стоек: се-бу, цзо-пань, бу. Совершенствование 16 форм чанцюань. ОФП. Специальная подготовка. Техника прямого удара. Обучение туй шоу. Соревнования

Старший дошкольный возраст

6-7 лет

Задачи:

1. Изучение маховой базы Джибайсин туй фа
2. Изучение ТАО 16 форм
3. Психотренинг
4. Повышение интереса к занятиям.

Месяц	Этапы
октябрь ноябрь	Инструктаж по правилам техники безопасности. Повтор элементов ОФП. Развитие силы, ловкости и координации (элементы чан цюань, йоги). ОФП. Специальная подготовка. Отдельные передвижения ТАО
декабрь январь	Развитие силы, ловкости и координации (элементы чан цюань, йоги). ОФП. Специальная подготовка. Повтор «Комплекса стоек». Техника прямого удара. Обучение туй шоу, 16 форм чанцюань. Весёлые старты между группами.
февраль март	Развитие силы, ловкости и координации (элементы чан цюань, йоги). ОФП. Специальная подготовка. Тесты ООП. Обучение туй шоу, 16 форм чанцюань.
апрель май июнь	Развитие силы, ловкости и координации (элементы чан цюань, йоги). Повтор основных стоек: , се-бу, цзо-паньбу. ОФП. Специальная подготовка. Обучение туй шоу, совершенствование 16 форм чанцюань. Соревнования.

1.4 Планируемые результаты

Ожидаемые результаты и способы их проверки. Физическое развитие определяется по показателям: сила левой и правой кисти, жизненная емкость легких.

Основные требования к занятиям и умением воспитанников. Воспитанники должны знать и уметь:

- 1) Понимать значение укрепления личного здоровья;

- 2) Выполнять задания на ориентировку в пространстве, повороты прыжком на 180 и 360 градусов, построение и перестроение в круг, в шеренгу, в колонну;
- 3) Выполнять основные движения рук: - пинчуньцюань, пинлицюань, туйджан, пицюань;
- 4) Выполнять основные движения ног: чженьтитуй, хоуляотуй
- 5) Выполнять основные движения позиций тела: - мабу, бинбу, баньмабу, гунбу, пубу.
- 6). Сохранять устойчивое равновесие при выполнении элементов в позиции дулибу «цапля» равновесие с поднятым вперед коленом.
- 7) Владеть элементами спортивной гимнастики и упражнениями силовой подготовки: -кувырки вперед, назад, отжимание из упора лежа.
- 8) Пользоваться в организованной и самостоятельной деятельности полученными навыками спортивных упражнений и упражнений Ушу;
- 9) Знать правила подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, выполнять их.

Формы подведения итогов реализации программы (соревнования).

Итоги подводятся по результатам зачетов по темам и разделам. А также по результатам соревнований.

Зачеты проводятся по следующим темам и разделам:

- 1) Основные положения кисти.
- 2) Основные виды движений руками.
- 3) Основные виды позиций.
- 4) Основные виды перемещений.
- 5) Основные виды движений ногами.
- 6) Чаньцюань начального уровня.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

	Возрастные категории детей			
Содержание	3-4	4-5	5-6 лет	6-7 лет
Начало периода обучения	01.09.2022	01.09.2022	01.09.2022	01.09.2022
Период каникул	Зимние каникулы с 01.01.2023-10.01.2023 летние с 01.07.2023-31.08.2023		Зимние каникулы с 01.01.2023г.-10.01.2023г., летние с 01.07.2023г. – 31.08.2023г.	
Конец периода обучения	30.06.2023	30.06.2023	30.06.2023	30.06.2023
Сроки проведения мониторинга	20.09.22-по 25.09.22, С25.06.23по 30.06.23	20.09.22-по 25.09.22, С25.06.23по 30.06.23	20.09.22-по 25.09.22, С25.06.23по 30.06.23	20.09.22-по 25.09.22, С25.06.23по 30.06.23
Продолжительность периода обучения	41 неделя	41 неделя	41 неделя	41 неделя
I полугодие	17 недель	17 недель	17 недель	17 недель
II полугодие	24 недели	21 недели	24 недели	24 недели
Объем недельной нагрузки	0 ч. 30 мин.	0 ч. 40 мин.	0 ч 40 мин	0 ч 40 мин
Регламентирование процесса обучения	II половина дня	II половина дня	II половина дня	II половина дня
Учебная неделя	5- дневная	5 - дневная	5-дневная	
Продолжительность деятельности	15 мин	20 мин.	25 мин	30 мин
Праздничные дни			4 ноября, 1-10 января, 23 февраля, 8 марта, 3,10 мая	
Минимальны перерыв между периодами деятельности	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин

2.2 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Организационная форма	Цель	Тема мероприятия	Дата проведения
1.	Дни открытых дверей	Ознакомление детей и их родителей с видами УШУ		Сентябрь
2.	Работа с родителями (проведение	Взаимное общение педагога и родителей по расширению педагогического кругозора	«Я родитель»	В течение учебного года, перед

	родительских собраний, индивидуальные беседы).	родителей.		соревнованиями (выездными и городскими)
3	Демонстрация занятий в режиме он - лайн	Проведение показательных выступлений с лучшими спортсменами УШУ	Просмотр занятий	Октябрь
4.	Участие в отборочных соревнованиях	Повышение уровня спортивного мастерства - приобретение соревновательного опыта	«Мы будущее России»	В течение учебного года
5.	Проведение праздника «Боевых искусств»	Создать условия для развития интереса к спортивному направлению УШУ	«Маленький Дракон»	Февраль
6.	Проведение соревнований между детьми основного здания и филиала	Повышение уровня спортивного мастерства - приобретение соревновательного опыта	«Сильные, ловкие, отважные, умелые»	Март
7.	Неделя открытых занятий	Познакомить родителей со структурой и спецификой проведения открытых занятий по УШУ;	«Ждем Вас в гости»	Апрель

2.3 Учебный план

3-4 года

октябрь

№	Структура тренировочного процесса	4	7	11	14	18	21	25	28
1	Теория								
	Техника безопасности	5		5		5		5	
	Приветствие		5		5		5		5
2	Практика								
	ОФП	10					10		
	Строевые упражнения		10					10	
	Упражнения с предметом			10					10

	Упражнения на ловкость				10				
	Гибкость					10			
3	ИВС								
	Позиции	10			10			10	
	Перемещения		10			10			10
	Положения рук			10			10		
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5

Ноябрь

№	Структура тренировочного процесса	4	7	11	14	18	21	25	28
1	Теория								
	Техника безопасности	5		5		5		5	
	Дыхание		5		5		5		5
2	Практика								
	ОФП	10					10		
	Строевые упражнения		10					10	
	Упражнения с предметом			10					10
	Упражнения на ловкость				10				
	Гибкость					10			
3	ИВС								
	Позиции	10			10			10	
	Перемещения		10			10			10
	Положения рук			10			10		
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5

Декабрь

№	Структура тренировочного процесса	2	6	9	13	16	20	23	27
1	Теория								
	Здоровая пища	5		5		5		5	
	Дыхание		5		5		5		5
2	Практика								
	ОФП	10					10		
	Строевые упр-я		10					10	
	Упражнения с предметом			10					10
	Упражнения на ловкость				10				
	Скоростно-силовые					10			
3	ИВС								
	Позиции	10			10			10	
	Перемещения		10			10			10
	Удары руками			10			10		
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5

Январь

№	Структура тренировочного процесса	10	13	17	20	24	27	31
---	-----------------------------------	----	----	----	----	----	----	----

1	Теория							
	Человек и здоровье	5		5		5		5
	Дыхание		5		5		5	
2	Практика							
	ОФП	10					10	
	СФП		10					10
	Упражнения с предметом			10				
	Упражнения на ловкость				10			
	Скоростно-силовые					10		
3	ИВС							
	Позиции	10			10			10
	Перемещения		10			10		
	Удары ногами			10			10	
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5

Февраль

№	Структура тренировочного процесса	3	7	10	14	17	21	24	28
1	Теория								
	Техника безопасности	5		5		5		5	
	Дыхание		5		5		5		5
2	Практика								
	ОФП	10					10		
	Упражнения на координацию		10					10	
	Упражнения с предметом			10					10
	Упражнения ловкость				10				
	Скоростно-силовые					10			
3	ИВС								
	Позиции мабу, гунбу	10			10			10	
	Перемещения		10			10			10
	Удары руками			10			10		
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5

Март

№	Структура тренировочного процесса	2	6	9	13	16	20	23	27	30
1	Теория									
	Философия Ушу	5		5		5		5		5
	Дыхание		5		5		5		5	
2	Практика									
	ОФП	10					10			
	Упражнения на координацию		10					10		
	Гибкость			10					10	
	Упражнения на ловкость				10					10
	Скоростно-силовые					10				

3	ИВС								
	Позиции динбу, пубу	10			10			10	
	Перемещения		10			10			10
	Махи ногами			10			10		10
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5

Апрель

№	Структура тренировочного процесса	3	6	10	13	17	20	24	27
1	Теория								
	Правильное питание	5		5		5		5	
	Режим дня		5		5		5		5
2	Практика								
	ОФП	10					10		
	Упражнения на координацию		10					10	
	СФП			10					10
	Упражнения на ловкость				10				
	Скоростно-силовые					10			
3	ИВС								
	Позиц дулибу, себу	10			10			10	
	Перемещения		10			10			10
	Удары руками			10			10		
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5

Май

№	Структура тренировочного процесса	4	8	11	15	18	22	25	29
1	Теория								
	Философия ушу	5		5		5		5	
	Дыхание		5		5		5		5
2	Практика								
	ОФП	10					10		
	Упражнения на координацию		10					10	
	Гибкость			10					10
	Упражнения ловкость				10				
	Скоростно-силовые					10			
3	ИВС								
	Позиции цзопаньбу, дулибу	10			10			10	
	Перемещения		10			10			10
	Махи ногами			10			10		
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5

Июнь

№	Структура тренировочного процесса	1	5	8	12	15	19	22	26	29
1	Теория									

	Техника безопасности	5		5		5		5		5
	Гигиена / Режим дня		5		5		5		5	
2	Практика									
	ОФП	10					10			
	Упражнения на координацию		10					10		
	СФП			10					10	
	Упражнения ловкость				10					10
	Скоростно-силовые					10				
3	ИВС									
	Позиции мабу, гунбу, себу, дулибу	10			10			10		
	Перемещения		10			10			10	
	Положения рук			10			10			10
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5	5

4-5 лет

Октябрь

№	Структура тренировочного процесса	4	7	11	14	18	21	25	28
1	Теория								
	Техника безопасности	5		5		5		5	
	Приветствие		5		5		5		5
2	Практика								
	ОФП	10					10		
	Строевые упр-я		10					10	
	Упражнения с предметом			10					10
	Упражнения на ловкость				10				
	Гибкость					10			
3	ИВС								
	Позиции	10			10			10	
	Перемещения		10			10			10
	Положения рук			10			10		
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5

Ноябрь

№	Структура тренировочного процесса	4	7	11	14	18	21	25	28
1	Теория								
	Техника безопасности	5		5		5		5	
	Философия ушу		5		5		5		5
2	Практика								
	ОФП	10					10		
	Строевые упр-я		10					10	

	Упражнения с предметом			10					10
	Упражнения на ловкость				10				
	Гибкость					10			
3	ИВС								
	Позиции ушу	10			10			10	
	Перемещения		10			10			10
	Положения рук			10			10		
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5

Декабрь

№	Структура тренировочного процесса	2	6	9	13	16	20	23	27
1	Теория								
	Правильное питание	5		5		5		5	
	Дыхание		5		5		5		5
2	Практика								
	ОФП	10					10		
	Строевые упр-я		10					10	
	Упражнения с предметом			10					10
	Упражнения на ловкость				10				
	Скоростно-силовые					10			
3	ИВС								
	Позиции ушу	10			10			10	
	Перемещения		10			10			10
	Удары руками			10			10		
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5

Январь

№	Структура тренировочного процесса	10	13	17	20	24	27	31
1	Теория							
	Человек и здоровье	5		5		5		5
	Дыхание		5		5		5	
2	Практика							
	ОФП	10					10	
	СФП		10					10
	Упражнения с предметом			10				
	Упражнения на ловкость				10			
	Скоростно-силовые					10		
3	ИВС							
	Позиции ушу	10			10			10
	Перемещения		10			10		
	Удары ногами			10			10	
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5

Февраль

№	Структура тренировочного процесса	3	7	10	14	17	21	24	28
1	Теория								
	Техника безопасности	5		5		5		5	
	Дыхание		5		5		5		5
2	Практика								
	ОФП	10					10		
	Упражнения на координацию		10					10	
	Упражнения с предметом			10					10
	Упражнения ловкость				10				
	Скоростно-силовые					10			
3	ИВС								
	Позиции ушу	10			10			10	
	Перемещения		10			10			10
	Удары руками			10			10		
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5

Март

№	Структура тренировочного процесса	2	6	9	13	16	20	23	27	30
1	Теория									
	Философия ушу	5		5		5		5		5
	Дыхание		5		5		5		5	
2	Практика									
	ОФП	10					10			
	Упражнения на координацию		10					10		
	Гибкость			10					10	
	Упражнения на ловкость				10					10
	Скоростно-силовые					10				
3	ИВС									
	Позиции динбу, пубу	10			10			10		
	Перемещения		10			10			10	
	Махи ногами			10			10			10
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Апрель

№	Структура тренировочного процесса	3	6	10	13	17	20	24	27
1	Теория								
	Режим дня	5		5		5		5	
	Дыхание		5		5		5		5
2	Практика								
	ОФП	10					10		
	Упражнения на координацию		10					10	
	СФП			10					10
	Упражнения на ловкость				10				

	Скоростно-силовые					10			
3	ИВС								
	Позиции суйбу, себу	10			10			10	
	Перемещения		10			10			10
	Комплекс 16 форм			10			10		
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5

Май

№	Структура тренировочного процесса	4	8	11	15	18	22	25	29
1	Теория								
	Человек	5		5		5		5	
	Морально волевая подготовка к соревновательной деятельности		5		5		5		5
2	Практика								
	ОФП	10					10		
	Упражнения на координацию		10					10	
	Гибкость			10					10
	Упражнения ловкость				10				
	Скоростно-силовые					10			
3	ИВС								
	Позиции цзопаньбу, дулибу	10			10			10	
	Комплекс 16 форм		10			10			10
	Махи ногами			10			10		
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5

Июнь

№	Структура тренировочного процесса	1	5	8	12	15	19	22	26	29
1	Теория									
	Техника безопасности	5		5		5		5		5
	Гигиена и режим дня		5		5		5		5	
2	Практика									
	ОФП	10					10			
	Упражнения на координацию		10					10		
	СФП			10					10	
	Упражнения ловкость				10					10
	Скоростно-силовые					10				
3	ИВС									
	Позиции мабу, гунбу, себу, дулибу	10			10			10		
	Перемещения		10			10			10	
	Комплекс 16 форм			10			10			10
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5	5

5-6 лет

Октябрь

№	Структура тренировочного процесса	4	7	11	14	18	21	25	28
1	Теория								
	Техника безопасности	5		5		5		5	
	Философия ушу		5		5		5		5
2	Практика								
	ОФП	10					10		
	Строевые упр-я		10					10	
	Упражнения с предметом			10					10
	Упражнения на ловкость				10				
	Гибкость					10			
3	ИВС								
	Позиции ушу	10			10			10	
	Перемещения		10			10			10
	Элементы йоги			10			10		
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5

Ноябрь

№	Структура тренировочного процесса	4	7	11	14	18	21	25	28
1	Теория								
	Техника безопасности	5		5		5		5	
	Дыхание		5		5		5		5
2	Практика								
	ОФП	10					10		
	Строевые упр-я		10					10	
	Упражнения на координацию			10					10
	Упражнения на ловкость				10				
	Гибкость					10			
3	ИВС								
	Позиции ушу	10			10			10	
	Перемещения		10			10			10
	Положения рук			10			10		
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5

Декабрь

№	Структура тренировочного процесса	2	6	9	13	16	20	23	27
1	Теория								
	Правильное питание	5		5		5		5	
	Дыхание		5		5		5		5

2	Практика								
	ОФП	10					10		
	Строевые упр-я		10					10	
	Упражнения с предметом			10					10
	Упражнения на ловкость				10				
	Скоростно-силовые					10			
3	ИВС								
	Позиции ушу	10			10			10	
	Комплекс стоек		10			10			10
	Удары руками			10			10		
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5

Январь

№	Структура тренировочного процесса	10	13	17	20	24	27	31
1	Теория							
	Человек и здоровье	5		5		5		5
	Дыхание		5		5		5	
2	Практика							
	ОФП	10					10	
	СФП		10					10
	Упражнения с предметом			10				
	Упражнения на ловкость				10			
	Скоростно-силовые					10		
3	ИВС							
	Позиции ушу	10			10			10
	Перемещения		10			10		
	Комплекс стоек			10			10	
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5

Февраль

№	Структура тренировочного процесса	3	7	10	14	17	21	24	28
1	Теория								
	Техника безопасности	5		5		5		5	
	Дыхание		5		5		5		5
2	Практика								
	ОФП	10					10		
	Упражнения на координацию		10					10	
	Упражнения с предметом			10					10
	Упражнения ловкость				10				
	Скоростно-силовые					10			
3	ИВС								
	Позиции мабу, гунбу	10			10			10	
	Перемещения		10			10			10
	Удары руками			10			10		

4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5
---	-----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---

Март

№	Структура тренировочного процесса	2	6	9	13	16	20	23	27	30
1	Теория									
	Ушу	5		5		5		5		5
	Дыхание		5		5		5		5	
2	Практика									
	ОФП	10					10			
	Упражнения на координацию		10					10		
	Гибкость			10					10	
	Упражнения на ловкость				10					10
	Скоростно-силовые					10				
3	ИВС									
	Позиции динбу, пубу	10			10			10		
	Тестирование ОФП		10			10			10	
	Махи ногами			10			10			10
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Апрель

№	Структура тренировочного процесса	3	6	10	13	17	20	24	27
1	Теория								
	Питание	5		5		5		5	
	Дыхание		5		5		5		5
2	Практика								
	ОФП	10					10		
	Упражнения на координацию		10					10	
	СФП			10					10
	Упражнения на ловкость				10				
	Скоростно-силовые					10			
3	ИВС								
	Позиции суйбу, себу	10			10			10	
	Перемещения		10			10			10
	Туй шоу			10			10		
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5

Май

№	Структура тренировочного процесса	4	8	11	15	18	22	25	29
1	Теория								
	Морально-волевая подготовка к соревновательной деятельности	5		5		5		5	

	Дыхание		5		5		5		5
2	Практика								
	ОФП	10					10		
	Упражнения на координацию		10					10	
	Гибкость			10					10
	Упражнения ловкость				10				
	Скоростно-силовые					10			
3	ИВС								
	Позиции цзопаньбу, дулибу	10			10			10	
	Туй шоу		10			10			10
	Махи ногами			10			10		
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5

Июнь

№	Структура тренировочного процесса	1	5	8	12	15	19	22	26	29
1	Теория									
	Техника безопасности	5		5		5		5		5
	Гигиена		5		5		5		5	
2	Практика									
	ОФП	10					10			
	Упражнения на координацию		10					10		
	СФП			10					10	
	Упражнения ловкость				10					10
	Скоростно-силовые					10				
3	ИВС									
	Позиции мабу, гунбу, себу, дулибу	10			10			10		
	Перемещения		10			10			10	
	Туй шоу			10			10			10
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5	5

6-7лет

Октябрь

№	Структура тренировочного процесса	4	7	11	14	18	21	25	28
1	Теория								
	Техника безопасности	5		5		5		5	
	Приветствие		5		5		5		5
2	Практика								
	ОФП	10					10		
	Строевые упр-я		10					10	

	Упражнения с предметом			10					10
	Упражнения на ловкость				10				
	Элементы йоги					10			
3	ИВС								
	Позиции ушу	10			10			10	
	Перемещения		10			10			10
	Элементы йоги			10			10		
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5

Ноябрь

№	Структура тренировочного процесса	4	7	11	14	18	21	25	28
1	Теория								
	Техника безопасности	5		5		5		5	
	Дыхание		5		5		5		5
2	Практика								
	ОФП	10					10		
	Строевые упр-я		10					10	
	Упражнения на координацию			10					10
	СФП				10				
	Гибкость					10			
3	ИВС								
	Позиции ушу	10			10			10	
	Перемещения		10			10			10
	Положения рук			10			10		
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5

Декабрь

№	Структура тренировочного процесса	2	6	9	13	16	20	23	27
1	Теория								
	Философия ушу	5		5		5		5	
	Режим дня		5		5		5		5
2	Практика								
	ОФП	10					10		
	Строевые упражнения		10					10	
	Упражнения с предметом			10					10
	Упражнения на ловкость				10				
	Скоростно-силовые					10			
3	ИВС								
	Позиции ушу	10			10			10	
	Комплекс стоек		10			10			10
	Прямой удар			10			10		
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5

Январь

№	Структура тренировочного процесса	10	13	17	20	24	27	31
1	Теория							
	Человек и здоровье	5		5		5		5
	Дыхание		5		5		5	
2	Практика							
	ОФП	10					10	
	СФП		10					10
	Гибкость			10				
	Упражнения на ловкость				10			
	Скоростно-силовые					10		
3	ИВС							
	Позиции ушу	10			10			10
	Перемещения		10			10		
	16 форм			10			10	
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5

Февраль

№	Структура тренировочного процесса	3	7	10	14	17	21	24	28
1	Теория								
	Режим дня	5		5		5		5	
	Дыхание		5		5		5		5
2	Практика								
	ОФП	10					10		
	Упражнения на координацию		10					10	
	Упражнения с предметом			10					10
	Упражнения ловкость				10				
	Скоростно-силовые					10			
3	ИВС								
	Позиции мабу, гунбу	10			10			10	
	Туй шоу		10			10			10
	16 форм			10			10		
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5

Март

№	Структура тренировочного процесса	2	6	9	13	16	20	23	27	30
1	Теория									
	Философия ушу	5		5		5		5		5
	Дыхание		5		5		5		5	
2	Практика									
	ОФП	10					10			
	Упражнения на координацию		10					10		
	Гибкость			10					10	
	Упражнения на ловкость				10					10

	Скоростно-силовые					10				
3	ИВС									
	16 форм чанцюань	10			10			10		
	Тестирование ОФП		10			10			10	
	Махи ногами			10			10			10
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Апрель

№	Структура тренировочного процесса	3	6	10	13	17	20	24	27
1	Теория								
	Питание	5		5		5		5	
	Дыхание		5		5		5		5
2	Практика								
	ОФП	10					10		
	Упражнения на координацию		10					10	
	СФП			10					10
	Упражнения на ловкость				10				
	Скоростно-силовые					10			
3	ИВС								
	16 форм чанцюань	10			10			10	
	Перемещения		10			10			10
	Туй шоу			10			10		
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5

Май

№	Структура тренировочного процесса	4	8	11	15	18	22	25	29
1	Теория								
	Морально-волевая подготовка к соревновательной деятельности	5		5		5		5	
	Дыхание		5		5		5		5
2	Практика								
	ОФП	10					10		
	Упражнения на координацию		10					10	
	Гибкость			10					10
	Акробатика				10				
	Скоростно-силовые					10			
3	ИВС								
	Позиции цзопаньбу, дулибу	10			10			10	
	Туй шоу		10			10			10
	Прямой удар			10			10		
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5

Июнь

№	Структура тренировочного	1	5	8	12	15	19	22	26	29
---	--------------------------	---	---	---	----	----	----	----	----	----

	процесса									
1	Теория									
	Техника безопасности	5		5		5		5		5
	Гигиена		5		5		5		5	
2	Практика									
	ОФП	10					10			
	Упражнения на координацию		10					10		
	СФП			10					10	
	Акробатика				10					10
	Скоростно-силовые					10				
3	ИВС									
	16 форм чанцюань	10			10			10		
	Перемещения		10			10			10	
	Туй шоу			10			10			10
4	Подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Разделы и темы программы

Теория:

1. Режим, правила личной гигиены
2. Спортивная этика и основы этики ушу
3. Правила поведения в спортивном зале
4. История развития ушу
5. Морально-волевая подготовка к соревновательной деятельности

Скоростно-силовые качества:

1. Бег на короткие дистанции
2. Прыжки в длину
3. Челночный бег
4. Бег на время с элементами акробатики

На развитие гибкости:

1. Наклоны вперёд из положения стоя
2. Суставная гимнастика
3. Шпагаты, прогибы, мостики

На развитие выносливости:

1. Бег
2. Беговые упражнения
3. Подвижные игры
4. Смешанные эстафеты

На развитие силы:

1. Подтягивание
2. Отжимание в упоре лёжа
3. Поднимание туловища из положения лёжа
4. Приседания

Специальная физическая подготовка:

1. Основные положения кисти
2. Основные виды движения руками
3. Дыхание
4. Основные виды позиций ушу
5. Основные виды перемещений
6. Основные виды движения ногами
7. Изучение комплексов начального уровня : самосоставы, 16 формчанцюань

Игры:

1. Бег раков
2. Не сойди с ковра
3. Подвижная цель
4. Обезьянка
5. Эстафеты с различными заданиями
6. Прыгуны и ползуны

7. Кирпич
8. Удочка
9. День и ночь
10. Перестрелка
12. Выбери опору

Приёмы и методы организации учебно – воспитательного процесса

1. Ориентиры, чёткие команды
2. Выполнение беговых упражнений с изменением скорости, направления, из различных исходных положений
3. Метод опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождающееся показом
4. Метод строго регламентированного упражнения
5. Игровой метод
6. Соревновательный

Психотренинг:

Психологическая подготовка занимает значительное место в системе подготовке спортсмена. Это и преодоление чувства страха, и устойчивость стрессовым ситуациям, и воля к победе и др.

Человечество за свою долгую историю перепробовало множество методов преодоления чувства страха, которое возникает у большинства людей перед боем и сопровождает многих из них и во время схватки. Современная психология предлагает множество методик для психологической подготовки спортсменов. Для достижения наиболее эффективного результата, педагог в своей работе должен не только тесно сотрудничать с профессиональным психологом, но и использовать методы старых китайских мастеров, например, "вхождение в образ", "удержание внимания действия", "обретения невозмутимости духа" и др.

Задачи разделов программы

Виды двигательной активности	Задачи
Теоретические занятия: 1.Инструктаж по технике безопасности при выполнении физических упражнений в	Ознакомление с правилами техники безопасности при выполнении физических упражнений, понятие «здоровый образ жизни»;

спортивном зале 2.общие сведения о строении человека. Правильная осанка и её значение для ребёнка 3.Здоровый образ жизни и его значение 4.Спортивные снаряды и предметы в спортивном зале	формирование полезных привычек на основе сознательного отношения к здоровью. Знакомство с правильной осанкой и её значением; наличие в зале спортивных снарядов и предметов. Программный материал сообщается на занятиях в течение учебного года в виде кратких бесед
Практические занятия: 1.Игры 2.Бег 3.Эстафеты 4.Прыжки 5.Упражнения на равновесие 6.Отжимание	Основные виды движений являются основой физического воспитания и включает формирование базовых двигательных навыков, расширение двигательного опыта дошкольников
Дифференцированная двигательная активность: 1.Имитационные упражнения 2.Основные виды позиций 3.Основные виды перемещений 4.Элементы акробатики 5.Упражнения на развитие гибкости 6.Дыхательные упражнения	Укрепление развития систем и функций организма, физических качеств личности, раскрытия специальных двигательных способностей

2.4 Условия реализации программы

Оборудование:

Гимнастические скамейки; набивные мячи; верёвки разной толщины и длины; обручи; надувные подушки для равновесия; гимнастические палки; гимнастическая стенка; стенки-стремянки; гимнастические маты, дидактический материал и техническое оснащение занятий: Фотографии техники ушу, видеокамера

Кадровое обеспечение. В реализации программы занят тренер ЧОУ ДПО спортивной школы УШУ

2.5 Формы аттестации

Данный мониторинг используется исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

При необходимости используется психологическая диагностика развития детей (выявление и изучение индивидуально-психологических особенностей детей), которую проводят квалифицированные специалисты (педагоги-психологи, психологи).

Участие ребёнка в психологической диагностике допускается только с согласия его родителей (законных представителей).

Основные методы сбора информации о ребёнке

- Систематическое наблюдение;
- Сохранение продуктов детской деятельности;
- Составление карты наблюдения, в которой перечисляются навыки и умения (ключевые компетентности);
- Беседы с родителями, анкеты, опросники;
- Общение со специалистами (психолог, врач, логопед);
- Беседы и интервью с ребёнком с использованием открытых вопросов, получение ответов от детей;
- Рассказы детей.

Педагог начинает со сбора информации о развитии ребёнка, его интересах, склонностях, увлечениях, стиле общения и мышления и т.д. Чтобы получить полную и объективную оценку развития и актуального состояния ребёнка, необходимо использовать

- разные методы сбора информации;
- различные источники информации;
- различные ситуации для повторения процедуры сбора информации.

Педагоги используют разные методы и техники сбора информации о ребёнке.

Примечание: отметка о развитии («+»/ «-»)

Методы диагностики: наблюдения, беседы с ребёнком

Диагностические карты (см. Приложения)

Виды двигательной активности	Формы занятий	Формы подведения итогов
Теоретический материал	Беседа, чтение, групповые	

	и индивидуальные занятия, экскурсии	
Основные виды движений: стойки, передвижения, удары руками, ногами	Групповые и индивидуальные занятия, игры	Тестирование, соревнования
Дифференцированная двигательная активность	Групповые и индивидуальные занятия	Праздники, соревнования
Имитационные упражнения, элементы акробатики, дыхательные упражнения	Просмотры учебных фильмов, видеозаписей, фотоальбомов на тему спорта, спортивные досуги	

2.6 Литература

- 1.Единая Всероссийская учебная программа Ушу. Утверждена Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры Госкомспорта России.
2. Адаптация детей школьного возраста к физической нагрузке. Ч., 1981. С.-65-70.
3. Благуш П. К теории тестирования двигательных способностей. ФиС, М., 1982. С.-49-82.
4. Лозль П. Душа дальнего Востока. Спб., 1904. С-100-235.
5. И.Поршнева Е.Б. Проблема человека в традиционных китайских учениях.М, 1983. С. 35-72.
6. Основы ушу: Учебник для спортивных школ.- М.: ОАО «Издательский Дом Городец», 2066.-576 с.
7. Макаров, А.В. Методика комплексного использования средств китайской оздоровительной гимнастики ушу в процессе непрерывных занятий по физическому воспитанию: Автореф. дис... канд. пед. наук. - Ярославль, 2010. - 23 с.
8. Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш; под общ. ред. Н. В. Третьяковой. – М.: Советский спорт, 2016. – 268 с.
9. Красулин, И.А.Ушу - путь к победе / И.А. Красулин. М. : Знание, 1992. 64с.

- 10.Буланов, Л.А.Оздоровление при помощи восточных практик / Л.А. Буланов СПб. : Питер, 2011. 314с.
11. Васильев, О. Гимнастика ушу и нарушение осанки // Спортивная жизнь России. 2003. №5. С.19-20.
- 12.Ивлев, М.П. Китайская гимнастика УШУ : метод. разраб. / М.П. Ивлев, М.П. Шестаков, Тэй Ю.Сиан. ; РГАФК. М. : РГАФК, 1996. 55с.