

МАДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад №88»
Кировского района г. Казани



«Принято»

«Утверждено»

Педагогическим советом _____

Приказ № 72

Протокол № 1

от «25» 08 2021 г.

От «25» 08 2021 г.

Заведующий

Соловьева Алевтина Юрьевна

ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«УШУ»

ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Составил Хасанов Дамир Анварович.

Казань, 2021

Оглавление

Паспорт программы.....	3
1. Целевой раздел.....	4
1.1 Пояснительная записка.....	4
1.2 Планируемые результаты.....	6
2. Содержательный раздел.....	7
2.1 Структура занятия.....	7
2.2 Методы обучения.....	7
2.3 Календарно-тематическое планирование.....	8
3. Организационный раздел.....	12
3.1 Организация работы.....	12
3.2 Материально-техническое обеспечение.....	12
Список литературы	

Наименование программы	Программа по дополнительной образовательной услуге для детей 5-6 лет «УШУ» 1 год обучения
Основание для разработки программы	- Конституция Российской Федерации; - Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Конвенция ООН о правах ребенка; - Федеральный закон РФ «Об образовании» ст.26 п.1 «Обеспечение прав воспитанников на получение дополнительного образования»; - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155); - «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва); В программе учитываются санитарные правила : СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания , введены в действие с 01.03.2021. СанПиН 2.4.3648-20 "<u>Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи</u>", введены в действие с 01.01.2021.
Заказчик программы	Родители (законные представители) воспитанников
Организация – исполнитель программы	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад №88» Кировского района г. Казани
Целевая группа	Дети 5-6 лет
Срок реализации программы	2021-2022 учебный год
Составители программы	Хасанов Дамир Анварович, педагог дополнительного образования
Цель программы	Гармоничное развитие дошкольников путем привития им навыков здорового образа жизни и любви к активным формам жизнедеятельности.
Задачи программы	- обучить базовым основам техники спортивного УШУ, основным акробатическим навыкам. - формировать здоровый образ жизни, культуру общения в коллективе, положительную самооценку; воспитать настойчивость и выдержку, трудолюбие. - развивать физические качества, память, мышление, воображение, коммуникативные способности, исполнительность, дисциплинированность.
Ожидаемые результаты	По окончании реализации программы воспитанники: - владеют терминологией УШУ; - знают принципы УШУ; - знают правила поведения в зале, морально-этические нормы, базовые элементы УШУ; - умеют делать разминку, выполнять различные комплексы УШУ, базовые элементы УШУ;
Координация и контроль, реализации программы	Осуществляется руководителем ДООУ и родителями – заказчиками. Формы предоставления результатов деятельности: Организация открытых занятий Итоговое занятие

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы. Регулярные занятия УШУ имеют большое значение для детей. Именно в детстве закладываются основы здоровья ребёнка, формируется привычка вести здоровый образ жизни, ребёнок знакомится со спортом, спортивными занятиями, учится планировать своё время. УШУ помогает в ускорении физического и умственного развития ребенка, в приобретении силы, ловкости, гибкости и грациозности движений. Занятия УШУ способствуют также умению концентрироваться, улучшению внимания, вырабатывают психологическую устойчивость. В развитии ребёнка очень важно соблюсти правильное соотношение между физическим и интеллектуальным развитием. В раннем возрасте наиболее значение имеет развитие тела, координации, осознания себя в пространстве. Через движения УШУ ребёнок развивает свой мозг, улучшаются связи между полушариями, так же улучшаются социальные и адаптивные навыки. Кроме того, регулярные занятия восточными единоборствами позволяют избавиться от многих недугов, таких как боли в спине, плоскостопие, пониженный иммунитет, излишний вес, повышают общий уровень энергии и настроение.

Отличительные особенности программы. Занятия по УШУ способствуют гармоничному развитию ребенка, формированию духовного и физического начал в человеке, оздоровлению, профилактике простудных, дыхательных, неврологических заболеваний, развитию творчества в детях и лидерских качеств.

Педагогическая целесообразность программы. Программа направлена на овладение разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами – бегом, ходьбой, прыжками. Упражнения в основных видах движений расширяют диапазон двигательных способностей детей, облегчают в дальнейшем усвоение техники УШУ. Разнообразие основных движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость, а также формирует у детей

нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость и т.д. Особенно важно поддерживать в детях желание и умение преодолевать препятствия, самостоятельно подбирать способ действия в зависимости от тех конкретных условий, которые сложились в данный момент. Для комплексного совершенствования двигательной деятельности используется игровой метод.

Практическая значимость. Программа «УШУ» составлена на основе учебника для спортивных школ Музрукова Г.Н. «Основы УШУ». Программа направлена на развитие у воспитанников самостоятельности, внимательности, воспитание стремления к занятиям физической культурой, ведению, здорового образа жизни. Тренировки проводятся в игровой форме, что позволяет преодолеть страх перед спортивными неудачами. Кроме того, дети овладевают базовой техникой школы, готовятся к более интенсивным тренировкам. Во время занятий УШУ детям прививаются навыки активного общения, работы в паре, улучшается внимание, концентрация, появляется уверенность в себе. Много времени уделяется дисциплине в группе.

Цель программы: гармоничное развитие дошкольников путем привития им навыков здорового образа жизни и любви к активным формам жизнедеятельности.

Задачи программы:

1. Обучающие: обучить базовым основам техники спортивного УШУ, основным акробатическим навыкам.
2. Воспитательные: формировать здоровый образ жизни, культуру общения в коллективе, положительную самооценку; воспитать настойчивость и выдержку, трудолюбие.
3. Развивающие: развивать физические качества, память, мышление, воображение, коммуникативные способности, исполнительность, дисциплинированность.

1.2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании реализации программы воспитанники:

- владеют терминологией УШУ;
- знают принципы УШУ;
- знают правила поведения в зале, морально-этические нормы, базовые элементы УШУ;
- умеют делать разминку, выполнять различные комплексы УШУ, базовые элементы УШУ;
- принимают участие в соревнованиях.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Занятие состоит из трёх частей, каждая из которых может занимать от $\frac{1}{4}$ до $\frac{1}{2}$ общего времени, в зависимости от целей педагога и состояния учащихся.

1. Вводная часть, включает в себя:

- основные элементы – построение, релаксация, приветствие, разминка;
- вариативные элементы – растяжка, теория.

2. Основная часть, включает в себя:

- основные элементы-специальная физическая подготовка, техника;
- вариативные элементы – взаимодействие, манипуляция с предметами.

3. Заключительная часть, включает в себя:

- основные элементы – построение, релаксация;
- вариативные элементы – общая физическая подготовка.

2.2 МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Основные методы обучения (методические приёмы), используемые на занятиях УШУ:

- Словесные: рассказ, объяснение, поощрение.
- Наглядные: демонстрация.
- Практические: упражнения, игры, релаксация.
- Аналитические: наблюдение, самоанализ, опрос.

2.3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

		Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во занятий	Тема занятия	Место проведения
Сентябрь	1 неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	1	Организационное занятие	Спортивный зал
	2 неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	3	Общая физическая подготовка	Спортивный зал
	3 неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	2	Акробатические упражнения	Спортивный зал
	4 неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	2	Упражнения на развитие гибкости	Спортивный зал
Октябрь	1 неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал
	2 неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	2	Акробатические упражнения	Спортивный зал
	3 неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	2	Упражнения на развитие гибкости	Спортивный зал
	4 неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал
Ноябрь	1 неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал
	2 неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	2	Акробатические упражнения	Спортивный зал
	3 неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	2	Упражнения на развитие гибкости	Спортивный зал
	4 неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал
Декабрь	1 неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал
	2 неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	2	Акробатические упражнения	Спортивный зал
	3 неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал

	4неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	2	Упражненияна координацию	Спортивные зал
Январь	1неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	2	Общаяфизиче скаяподготов ка	Спортивные зал
	2неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	2	Акробатические упражнения	Спортивные зал
	3неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	2	Упражненияна развитиегибкост и	Спортивные зал
	4неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	2	Упражненияна координацию	Спортивные зал
Февраль	1неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	2	Общаяфизиче скаяподготов ка	Спортивные зал
	2неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	2	Упражненияна развитиегибкост и	Спортивные зал
	3неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	2	Специальнаяфи зическаяподгот овка	Спортивные зал
	4неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	1	Упражненияна координацию	Спортивные зал
Март	1неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	2	Общаяфизическ аяподготовка	Спортивный зал
	2неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал
	3неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	2	Подвижные игры	Спортивный зал
	4неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	2	Упражнения на координацию	Спортивный зал
Апрель	1неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал
	2неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	2	Подвижные игры	Спортивный зал
	3неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал
	4неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	2	Подвижные игры	Спортивный зал

Май	1неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал
	2неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	3	Подвижные игры	Спортивный зал
	3неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал
	4неделя	По утвержденному расписанию	Групповая	2	Итоговые занятия	Спортивный зал

Содержание программы (72 часа, 2 раза в неделю)

Тема 1 «Организационное занятие» 1 час

Теория: правила личной гигиены перед занятием (правила подготовки к занятиям, пищевой и питьевой режим, гигиены мытье рук переодевание в сухую чистую одежду); правила поведения в спортивном зале, соблюдение техники безопасности на занятии

Практика:

Тема 2 «Общая физическая подготовка» 17 часов

Теория:

Практика: развитие физических качеств, прямо не связанных со спецификой — данного вида. Развитие умения сохранять правильную осанку (выполнение упражнений на ловкость, выносливость и развитие других физических качеств. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие органов движения, укрепление опорно-двигательного аппарата). Упражнения на ориентировку в пространстве, развитие общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей. Воспитание ответственного отношения к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных и спортивных играх. Развитие самоорганизации в подвижных и спортивных играх. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.

Тема 3 «Акробатические упражнения» 10 часов

Теория:

Практика: Разучивание и выполнение базовых элементов и упражнений: упражнения всевозможные перекаты, группировка, кувырки.

Тема 4 «Упражнения на развитие гибкости» 10 часов

Теория: Роль гибкости в жизни человека, различных видах спорта и в УШУ. Создание представления об особенностях и принципах развития гибкости в спортивном УШУ.

Практика: Комплекс упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, тренировка мышечно-связочного аппарата. Упражнения на развитие подвижности в плечевом, тазобедренном и лучезапястном суставах. Поперечный шпагат, продольные шпагаты (левый и правый). Упражнение «Мост»

Тема 5 «Специальная физическая подготовка» 15 часов

Теория:

Практика: Изучение базовых упражнений УШУ, стоек, положений рук и ног; элементов комплексов УШУ «Таолу», парные упражнения. Комплексы «Сиу Лим Тао» и «Чан Цюань»

Тема 6 «Упражнения на координацию» 7 часов

Теория:

Практика: Освоение упражнений на развитие координационных способностей: ориентацию в пространстве, чувство расстояния, точность движения.

Тема 7 «Подвижные игры» 10 часов

Теория:

Практика: Основные игры, используемые на занятиях по спортивному УШУ: «Тигры и драконы»; «Пятнашки»; «Рыбаки и рыбки»; «Чай чай - выручай»; «День и ночь»; «Звериные забеги»; «Борьба крокодилов».

Тема 8 «Итоговые открытые занятия» 2 часа

Теория:

Практика: Выполнение практических упражнений, на итоговое занятие приглашаются родители.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ

Объем и срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 72 часа.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Набор детей в группы осуществляется из числа воспитанников МАДОУ «ЦРР Детский сад №88» Кировского района г.Казани. Может осуществляться дополнительный набор детей в течение учебного года.

Программа предусматривает групповую форму работы с детьми, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах. Количество детей в группе до 12 человек. На каждом занятии контроль за физическим состоянием ребенка осуществляет педагог.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах: продолжительность занятия для детей 5-6 лет — до 25 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

3.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В материально-техническое обеспечение учебного процесса входят следующие составляющие:

- спортивный зал,
- гимнастические коврики,
- спортивный инвентарь (обручи, скакалки, мячи разных размеров, гимнастические палки)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. - СПб.; 2002
2. Дубровский В.И. «Реабилитация в спорте» М.:ФИС, 2001.
3. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 1994.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2008
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебн. пособие для ин-тов физич. культ. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
6. Музруков Г.Н. Основы УШУ: Учебник для спортивных школ. — М.: ОАО «Издательский Дом «Городец»», 2006.
7. Музруков Г.Н. Единые Всероссийские правила УШУ. М.: 2000.
8. Музруков Г.Н. Единая всероссийская программа занятий УШУ. Москва, 1998. Музруков Г.Н. Основы УШУ // Учебник для спортивных школ.- М.: ОАО «Издательский дом «Городец», 2006.
9. Музруков Г.Н. Единые Всероссийские правила УШУ. М.: 2000.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. ФиС, 1991.
11. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.:ФИС 1979.
12. Петерсен Л. «Травмы в спорте» М.: ФИС 2001.
13. Пилюян Р.А. «Мотивация спортивной деятельности» М.: ФИС 2004.
14. Семенов Л.П. «Советы тренерам» М.:ФТС 2000.
15. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991.