

Аннотация

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Спортивная гимнастика У-ШУ».

Возраст детей: 4-7 лет

Количество занятий в неделю: 2

Срок реализации: 3 года

Спортивное ушу – это сложно координационный вид спорта, оказывающий разностороннее влияние на организм ребенка. УШУ является прекрасным средством укрепления физического и психического здоровья. Занятия УШУ развивают координацию, гибкость, силу, концентрацию внимания, прекрасно влияют на дыхательную систему, исправляют и улучшают осанку, укрепляют сердечно-сосудистую систему. Регулярные занятия ушу в детские годы помогут выработать у ребят привычку к спортивным тренировкам, а в более зрелом возрасте - сохранить здоровье.

В нашем детском саду ребята имеют возможность изучать ушу на протяжении трех лет: в средней, старшей и подготовительной группах. Занятие проводится два раза в неделю.

Цель программы – развитие индивидуальных физических качеств детей средствами спортивного У-ШУ.

На первом году занятий дети знакомятся с самыми простыми разминочными упражнениями; начальными формами упражнений на гибкость, координацию; осваивают первые базовые элементы ушу: положение кистей рук, простейшие удары руками, маховые упражнения, стойки. Во второй половине учебного года ребята разучивают первый базовый комплекс ушу в стиле “длинный кулак”. В конце года проводится открытое занятие для родителей.

На втором году обучения появляются разминочные упражнения в передвижениях, ребята осваивают способы построения и перестроения, появляются новые упражнения на силу, гибкость, координацию. В базовой технике ушу изучаются новые стойки, более сложные удары, связки движений. Весь год дети работают над вторым базовым комплексом ушу в стиле “длинный кулак”. В середине и конце года для родителей проводятся открытые уроки и мини соревнования по общей физической подготовке и базовой технике ушу.

В подготовительной группе к обычным разминочным упражнениям добавляются беговые и прыжковые упражнения, эстафеты с элементами ушу. Продолжается работа над гибкостью, координацией, начальной силовой подготовкой юных ушуистов. Дети разучивают базовый комплекс в стиле “южный кулак”, а в конце года имеют возможность участвовать в детских межклубных соревнованиях по ушу в своей возрастной группе. Традиционно дети, посещающие занятия по ушу, готовят показательный номер для выпускного вечера.

