Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 109 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга

Принято
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 109
Невского района Санкт- Петербурга
Протокол от 31.08 2022 года. № 1

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ детского сада № 109
Невского района Санкт – Петербурга
_____ Трушкова И.Б.
Приказ от 31.08 2022г. № 232

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Спортивная гимнастика У-ШУ»

Возраст учащихся: 4-7 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик-
Гололобов Михаил Юрьевич
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022 год

Структура образовательной программы по дополнительному образованию ГБДОУ № 109 Невского района

Оглавление

Целевой раздел 2
Пояснительная записка 2
Цели и задачи программы, принципы и формы 4
.Ожидаемые результаты в ходе реализации программы 5
II. Содержательный раздел 5
2.1. Календарный учебный график 5
2.2.Учебно-тематический план 5
2.3 Примерное комплексно-тематическое планирование 6
III. Организационный раздел программы 9
IV Библиографический список 9

Целевой раздел

Пояснительная записка

Программа физкультурно-спортивной направленности в рамках реализации дополнительного образования разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении комитета по образованию, утвержденными распоряжением Комитета по образованию № 617-р от 01.03.2017
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в ДОУ 2.4.1.3049-13, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации;
- Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 27.08.2015 №41 «О внесении изменений в СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Устава и других локальных актов ГБДОУ.

В последние два-три десятилетия в нашей стране происходит массовое и интенсивное развитие целой группы видов спорта, которую чаще всего называют восточными единоборствами. Видное место в структуре восточных единоборств занимает ушу, которое является современным видом спорта, развившемся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. Ушу включает в себя элементы акробатики и гимнастики, разнообразные приемы кулачного боя и фехтования, психорегулирующие и дыхательные упражнения, своеобразную технику движения ногами и руками, прыжков, перемещений и равновесий. Совокупность базовых элементов, соединенных в логически взаимосвязанные комбинации, которые в свою очередь объединяются в комплексы, и составляет основу ушу как вида спорта.

Несмотря на древние истоки возникновения и кажущуюся архаичность, ушу идет по пути усложнения элементов, комбинаций и комплексов, что предопределяет большие перспективы его развития и предъявляет повышенные требования к уровню мастерства спортсменов.

За последние 20 лет ушу интенсивно развивается во всем мире. В 1991 году создана Международная федерация ушу, признанная Генеральной ассоциацией международных спортивных федераций и международным олимпийским комитетом. В состав Международной федерации ушу входят представители более 100 стран, регулярно проводятся мировые и континентальные чемпионаты, разработаны и утверждены правила соревнований и классификация спортсменов.

Комплексы ушу, являющиеся синтезом специализированных упражнений и базовых элементов, совокупно соединенных в комбинации, представляют собой избранные соревновательные упражнения, максимально приближенные к условиям реальных соревнований. Эти комплексы целесообразно классифицировать в соответствии с уровнем квалификации ушуистов на четыре группы с учетом сложности их выполнения:

- комплексы для групп начальной подготовки;
- комплексы для учебно-тренировочных групп;
- комплексы для групп спортивного совершенствования;
- комплексы для групп высшего спортивного мастерства.

В спортивных комплексах ушу используются резкие движения, быстрые перемещения, сложные прыжки, разнообразные связки ударов. Эти комплексы предъявляют высокие требования к физической подготовленности спортсменов, особенно к координации движений, гибкости, равновесиям, взрывной силе.

Актуальность программы.

Занятия ушу развивают силу, гибкость, ловкость, координацию движений, быстроту реакции, чувство равновесия, выносливость, концентрацию внимания, имеют большее оздоровительное значение и положительное психофизическое воздействие, а кроме того дают необходимые навыки самообороны. Регулярные занятия ушу рекомендованы всем, а особенно детям с нарушениями осанки, заболеваниями суставов и опорно-двигательного аппарата, детям с ослабленной иммунной системой, часто болеющим простудными заболеваниями и заболеваниями, связанными с неблагоприятной экологической обстановкой.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Особой **отличительной особенностью** данной программы является ее доступность. Это значит, что любой ребенок может придти на занятия и попробовать свои силы в спортивном ушу.

Педагогическая целесообразность.

Данная программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Программа направлена на развитие в учащихся самостоятельности, внимательности, воспитание стремления к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни. УШУ способствует развитию таких качеств как ловкость, сила, выносливость, гибкость, скорость и быстрота реакции, развивает координацию. Занятия УШУ способствуют обогащению двигательного опыта, совершенствованию многофункциональных свойств детского организма, развитию двигательных способностей. При занятиях УШУ соблюдается соответствие развития гибкости и силы. Игровые задания и игровой образ связанные с необходимостью своевременно и быстро реагировать на разные сигналы, способствует развитию быстроты двигательной реакции, а также подталкивает детей к выполнению подражательных движений, что непосредственно влияет на развитие воображения и мышления.

Таким образом, дети получают опыт творческой деятельности на основе движений своего отела.

Адресат программы: дети 4-7 лет.

Для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система, и совершенствуются движения.

4-5 лет – период активного движения, когда ребенок уже достаточно овладел собственным телом и выработал навык координации движения. Ребенку жизненно необходимо движение в любых его проявлениях – подвижные игры, физические упражнения, прогулки и прочее. С помощью физической нагрузки ребенок может сбросить накопившееся интеллектуальное (от обучающих занятий) или эмоциональное напряжение, связанное с общением между детьми. Этот возрастной период может характеризоваться серьезными изменениями в росте и весе ребенка, колебания веса могут составлять 2 и более килограмма (в сторону уменьшения). Без постоянной физической нагрузки, вес ребенка будет незаметно расти, что, в конечном итоге, приведет к проблемам в работе эндокринной и иммунной системы.

В 5 лет ребенок уже хорошо бегает, готов выполнять несложные гимнастические упражнения – стойку на одной ноге, «мостик», бег с препятствиями. Без видимых проблем поднимается и спускается по шведской стенке, делает переворот (кувырок) вперед, готов пройти без ошибок по гимнастическому бревну и крутить обруч. Начинает освоение техники прыжков со скакалкой.

У 6-летних детей появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаше менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной.

Учитывая возрастные особенности физического развития детей, можно осуществлять целостный подход к вопросу гармоничного физического развития детей, исключая форсированное или одностороннее развитие того или иного показателя.

Цели и задачи программы, принципы и формы.

Цель: Развитие индивидуальных физических качеств детей посредством спортивного ушу.

Задачи:
Образовательные:
Освоение комплекса обшей физической подготовки;
Освоение комплекса специальной физической подготовки;;
Освоение комплекса спортивного ушу.

Развивающие:

Развитие основных физических качеств(ловкость, гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, равновесие, выносливость).

Воспитательные:
Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
Воспитание волевых и лидерских качеств.

Программа «Гимнастика УШУ» построена на принципах:

Природосообразности: согласно которому необходимо руководствоваться факторами естественного природного развития ребенка. Следовательно, придерживаться правил:

- Учет возрастных особенностей;
- Учет половых особенностей;
- Учет индивидуальных особенностей;
- Опора на положительное в ребенке, на сильные стороны личности;
- Развитие инициативы и самостоятельности.

Культуросообразности: согласно которому возможно приобщить воспитанников к определенной культуре гармонии тела.

Гуманизма; который полагает признание ценности ребенка как личности, его прав на свободу, защиту и охрану жизни, здоровья, создание условий для развития ребенка, его творческого потенциала, оказание помощи в самоопределении, самореализации.

.Ожидаемые результаты в ходе реализации программы.

У детей будут развиты в большей степени:

- наблюдательность, внимание,
- ориентация в пространстве и времени,
- согласованность и координированность индивидуальных и коллективных действий,
- точность и ритмичность движений,
- гибкость тела,
- самостоятельность в выполнении задания,
- воображение, фантазия,
- волевые черты характера,
- дисциплинированность,

Должны уметь:

- контролировать свое самочувствие;
- выполнять специальные элементы ушу;
- согласованно выполнять двигательные действия;
- выполнять вспомогательные упражнения.

Форма подведения итогов: выступление на отчетном концерте.

Зачет, выступление - основные формы **отслеживания результативности образовательной программы**, как в целом, так и поэтапно.

II. Содержательный раздел

2.1. Календарный учебный график.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	третья неделя сентября	третья неделя мая	32	64	2 раза в неделю
2 год	третья неделя сентября	третья неделя мая	32	64	2 раза в неделю

2.2.Учебно-тематический план.

(ВОЗРАСТ 4-5)

№	Темы занятий	Общее кол- во часов	Теория	Практика
1	Начальная физическая подготовка	18	1	19
2	Развитие основных физических качеств	11	1	14
3	Базовая техника ушу	16	1	15

4	Учебный комплекс ушу	19	1	15
	Итого	64	4	60

(ВОЗРАСТ 5-7)

№	Темы занятий	Общее кол- во часов	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	24	1	14
2	Развитие основных физических качеств	5	1	9
3	Специальная физическая подготовка	10	1	9
4	Базовая техника ушу	5	1	14
5	Учебный комплекс ушу	10	1	13
	Итого	64	5	59

2.3 Примерное комплексно-тематическое планирование

(4-5 лет)

месяц	занятие	Тема занятия	Форма
Сентябрь	1	Вводное занятие	групповая
	2	Положение кистей рук в ушу	групповая
	3	Разминочные упражнения	групповая
	4	Комплекс упражнений на гибкость	групповая
Октябрь	1	Комплекс упражнений ОФП №1	групповая
	2	Комплекс упражнений на гибкость	групповая
	3	Стойка «Гунбу»	групповая
	4	Стойка «Гунбу»	групповая
	5	Стойка «Мабу»	групповая
	6	Мах ногой «Стопа в лоб»	групповая
	7	Удары руками в ушу	групповая
	8	Удары руками в ушу	групповая
Ноябрь	1	Комплекс упражнений ОФП №1	групповая
	2	Комплекс упражнений на гибкость	групповая
	3	Стойка «Гунбу»	групповая
	4	Стойка «ГУНБУ»	групповая
	5	Переход из стойки МАБУ в ГУНБУ	групповая
	6	Повторение стоек ушу	Групповая, индивидуальная
	7	Повторение ударов руками в ушу	Групповая, индивидуальная

	8	Чань цюань, 1 дорожка	Групповая
Декабрь	1	Чан цюань, 1 дорожка	Групповая, индивидуальная
	2	Комплекс упражнений ОФП №1	Групповая
	3	Комплекс упражнений на гибкость	Групповая
	4	Чан цюань, 1 дорожка	Групповая
	5	Повторение связок Чан цюань	Групповая, индивидуальная
	6	Комплекс упражнений на гибкость	Групповая
	7	Комплекс упражнений на ловкость	Групповая
	8	Игры и игровые упражнения	Групповая
Январь	1	Комплекс упражнений на гибкость	Групповая
	2	Комплекс упражнений ОФП №1	Групповая
	3	Комплекс Чан цюань, связки	Групповая
	4	Техника махов в ушу	Групповая
	5	Чан цюань, 1 дорожка	Групповая
	6	Чан цюань, 1 дорожка	Групповая
	7	Стойка «Динбу»	Групповая
	8	Комплекс упражнений ОФП №2	Групповая
Февраль	1	Комплекс упражнений на гибкость	Групповая
	2	Чанцюань, связки 2 дорожка	Групповая
	3	Комплекс упражнений на гибкость	Групповая
	4	Игры и игровые упражнения	Групповая
	5	Игры и игровые упражнения	Групповая
	6	Проверочное занятие	Групповая, индивидуальная
	7	Чанцюань, связки 2 дорожка	Групповая
	8	Игры и игровые упражнения	Групповая
Март	1	Комплекс упражнений ОФП №2	Групповая
	2	Стойка «Змеи»	Групповая
	3	Чанцюань, связки 2 дорожка	Групповая
	4	Стойка «Змеи»	Групповая
	5	Чанцюань, связки 2 дорожка	Групповая
	6	Игры и игровые упражнения	Групповая
	7	Комплекс упражнений ОФП №1	Групповая
	8	Эстафеты	Групповая
Апрель	1	Комплекс упражнений на гибкость	Групповая
	2	Комплекс Чан цюань	Групповая
	3	Комплекс упражнений на гибкость	Групповая
	4	Чанцюань, связки 2 дорожка	Групповая
	5	Эстафеты	Групповая
	6	Комплекс упражнений ОФП №1	Групповая
	7	Проверочное занятие	Групповая, индивидуальная
	8	Проверочное занятие	Групповая, индивидуальная
Май	1	Игры и игровые упражнения	Групповая
	2	Игры и игровые упражнения	Групповая
	3	Игры и игровые упражнения	Групповая
	4	Игры и игровые упражнения	Групповая

(ВОЗРАСТ 5-7)

месяц	занятие	Тема занятия	Форма работы
Сентябрь	1	Вводное занятие	Групповая
	2	Беговые упражнения	Групповая
	3	Связки Чань цюань	Групповая
	4	Комплекс ОФП №2	Групповая
Октябрь	1	Комплекс ОФП №2	Групповая
	2	Связки Чань цюань	Групповая
	3	Комплекс упражнений на гибкость	Групповая
	4	Эстафеты	Групповая
	5	Проверочное занятие	Групповая, индивидуальная
	6	Связки Чань цюань	Групповая
	7	Связки Чань цюань	Групповая
	8	Комплекс Чань цюань. 1 дорожка	Групповая
Ноябрь	1	Комплекс Чань цюань. 2 дорожка	Групповая
	2	Комплекс Чань цюань. 2 дорожка	Групповая
	3	Проверочное занятие	Групповая, индивидуальная
	4	Комплекс Чань цюань 1, 2 дорожки	Групповая
	5	Комплекс Чань цюань. 1,2 дорожки	Групповая
	6	Эстафеты	Групповая
	7	Игры и игровые занятия	Групповая
	8	Комплекс ОФП №2	Групповая
Декабрь	1	Проверочное занятие	Групповая
	2	Чань цюань 2 дорожка	Групповая
	3	Комплекс упражнений на гибкость	Групповая
	4	Эстафеты	Групповая
	5	Повторение Чан цюань	Групповая, индивидуальная
	6	Проверочное занятие	Групповая, индивидуальная
	7	Проверочное занятие	Групповая, индивидуальная
	8	Игры и игровые упражнения	Групповая
Январь	1	Комплекс упражнений на гибкость	Групповая
	2	Комплекс ОФП №2	Групповая
	3	Комплекс Чань цюань, повторение	Групповая
	4	Проверочное занятие	Групповая, индивидуальная
	5	Прыжковые упражнения	Групповая
	6	Игры и игровые упражнения	Групповая
	7	Игры и игровые упражнения	Групповая
	8	Проверочное занятие	Групповая, индивидуальная
Февраль	1	Проверочное занятие	Групповая, индивидуальная
	2	Комплекс ОФП №2	
	3	Чан цюань 2 дорожка	Групповая, индивидуальная
	4	Чан цюань 2 дорожка	Групповая, индивидуальная
	5	Комплекс упражнений на гибкость	Групповая
	6	Игры и игровые упражнения	Групповая

	7	Игры и игровые упражнения	Групповая
	8	Эстафеты	Групповая
Март	1	Комплекс упражнений ОФП №3	Групповая
	2	Игры и игровые упражнения	Групповая
	3	Комплекс упражнений ОФП №3	Групповая
	4	Проверочное занятие	Групповая, индивидуальная
	5	Комплекс упражнений на ловкость	Групповая
	6	Эстафеты	Групповая
	7	Проверочное занятие	Групповая, индивидуальная
	8	Игры и игровые упражнения	
Апрель	1	Комплекс упражнений ОФП №3	Групповая
	2	Эстафеты	Групповая
	3	Проверочное занятие	Групповая, индивидуальная
	4	Контрольные Тесты	Групповая, индивидуальная
	5	Разучивание показательной программы	Групповая
	6	Комплекс упражнений ОФП №4	Групповая
	7	Проверочное занятие	Групповая, индивидуальная
	8	Разучивание показательной программы	Групповая
Май	1	Разучивание показательной программы	Групповая
	2	Проверочное занятие	Групповая, индивидуальная
	3	Игры и игровые упражнения	Групповая
	4	Игры и игровые упражнения	Групповая

III. Организационный раздел программы

Организация учебного процесса:

- Продолжительность учебного года с середины сентября по май; 64 часа.

С 1 по 9 января и с **1 по 9 мая** занятия не проводятся!

- Режим занятий – 2 раза в неделю;
- Наполняемость группы: 10 – 15 человек

Материально-техническое оснащение образовательного процесса:

- Спортивный зал
- Спортивный инвентарь
- Спортивное оборудование

IV Библиографический список

- И. Шен «Гимнастика УШУ. Начинаем с нуля», - Издательство «Вектор», 2006
- Кириллова Ю.А «Комплексы общеразвивающих упражнений в спортивном зале и на прогулке», - Детство-Пресс, 2018
- Громова О.Е «Подвижные игры для детей», - Сфера, 2018