

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 50»

Принято
на педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида № 50»
Протокол №1 от 29.08.2015г.



УТВЕРЖАЮ
Заведующий
МБДОУ «Детский сад
общеразвивающего вида № 50»
Панкратова Н.В.
Приказ № 1 от 25.09.2015г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Ушу- гимнастика»

Составитель:
инструктор- методист
Ершова С.А.

Иваново, 2015

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ушу – рассматривается как система развития человека.

Главная цель Ушу - раскрыть практику боевых искусств самообороны, воспитать морально-нравственные качества спортсменов, терпение, уважение к старшим, друг к другу, снисходительность к более слабому, умение преодолевать трудности.

Спортсмены, занимающиеся Ушу, становятся более общительными в коллективе и в команде. Они адекватно реагируют на различные бытовые и спортивные ситуации, что значительно улучшает их взаимоотношение с друзьями и коллегами.

Ушу способствует развитию физических качеств: ловкости, силы, выносливости, быстроты реакции, развивает координацию, чувство равновесия, дает необходимые навыки самообороны.

Необходимо отметить, что занятия Ушу не требуют специального инвентаря и оборудования, и не предъявляют завышенных требований к месту их проведения.

Все упражнения в Ушу – это гимнастические комплексы, направленные на увеличение эластичности мышц и сухожилий, позволяющей улучшить, усовершенствовать позы и движения тела, а также наладить функционирование внутренних органов.

В гимнастике Ушу целостные комплексы, дыхательные гимнастики и системы массажа тесно связаны между собой. Занятия Ушу имеют большой оздоровительно - профилактический эффект. Они оказывают положительное психофизическое воздействие и доступны людям с различным уровнем физической подготовки. Освоение Ушу помогает спортсменам приобрести

навыки правильного распределения силы при выполнении различной работы, что способствует успеху в различных жизненных обстоятельствах.

Основным и определяющим требованием Ушу является ненасилие, так как этот вид спорта развивался в русле даосских и буддистских учений, основными постулатами которых миролюбие, сострадание и терпимость.

На основании выше перечисленного можно сделать вывод, что Ушу является наиболее приемлемым средством воспитания гармонично развитой личности.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Главная цель Ушу - раскрыть практику боевых искусств самообороны, воспитать морально-нравственные качества спортсменов, терпение, уважение к старшим, друг к другу, снисходительность к более слабому, умение преодолевать трудности

Цели и задачи: 1. Привлечение максимально возможного числа занимающихся к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности через ушу.

2. Укрепление здоровья и улучшение физического развития.

3. Воспитание физических, морально – этических и волевых качеств.

4. Привитие интереса к занятиям ушу.

5. Воспитание смелости, воли, решительности и других положительных качеств.

6. Повышение уровня общей физической подготовленности на основе занятий ушу.

7. Овладение основами техники базовых упражнений.
8. Приобретение соревновательного опыта.
9. Выявлять одарённых детей и готовить их к занятиям в ивановской федерации ушу.

Успешное решение поставленных задач на занятиях ушу с дошкольниками возможно только при использовании педагогических принципов и методов обучения.

ПРИНЦИПЫ:

индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);

систематичности (непрерывность и регулярность занятий);

наглядности (показ движений педагогом);

повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);

сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРИЁМЫ:

Игровой метод. Основным методом обучения ушу детей дошкольного возраста является игра, так как игра – это основной вид деятельности дошкольника. Игра применяется, как средство разрядки и отдыха на занятии и во время занятия для более доступного и естественного усвоения материала.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий в основном с животным миром. Педагог активизирует работу правого полушария головного мозга ребёнка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Словесный метод. Оценка исполнения движений, объяснение применения тех, или иных движений в бою.

Практический метод заключается в многократном выполнении отдельных дорожек и комплекса в целом.

Наглядный метод – показ движений тренером, пригласить родителей вместе с детьми посетить соревнования по ушу.

Программа предназначена для обучения детей 5 -7 лет и рассчитана на два учебных года. Этот период можно определить, как первый этап в освоении азов ушу. Занятия проводятся один раз в неделю, во второй половине дня. Длительность занятий на первом году обучения – 20 минут, на втором – 30 минут.

Обязательными условиями проведения занятий являются:

- соответствие зала и занятий санитарным нормам и правилам
- наличие спортивной формы
- наполняемость группы не более 15 человек
- медицинская справка с разрешением заниматься ушу

Главный ожидаемый результат: овладение детьми навыками ушу, формирование желания продолжать занятия в ивановской федерации ушу.

Построение этапа начальной подготовки

Первый год (этап) обучения рассчитан на детей 4– 7 лет (группа начальной подготовки). Занятия проводятся по подгруппам 1 раз в неделю . Младшая группа – дети 4-5 лет, старшая группа – дети 6-7 лет по 11 человек в каждой подгруппе. Занятия строятся из того, что в данном возрасте продолжает формироваться опорно-двигательный аппарат, органы чувств, ЦНС. Вместе с тем значительно увеличивается нагрузка на эти системы при подготовке и обучении в первом классе. Поэтому наиболее актуальны упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата. Значительную часть тренировочного процесса занимают упражнения на развитие различных групп мышц, правильной осанки, отработки базовых движений Ушу.

Второй год обучения. Детям, поступившим в первый класс , даётся рекомендация продолжить обучение в Ивановской Федерации Ушу. Режим занятий у остальных детей – прежний, у новичков – по программе первого года обучения.

Целью занятий является овладение техникой выполнения комплексов, повторение пройденного материала, в том числе за первый год обучения и постоянная работа над ним. Также включены упражнения по ОФП.

В качестве ожидаемых результатов прогнозируется:

- 1) Улучшение состояния здоровья детей – оценка родителей, данные медицинских осмотров в школе и в группе.
- 2) Профилактика формирования вредных привычек у детей.
- 3) Повышение функциональных способностей организма занимающихся.

Планирование годичного цикла на начальном этапе подготовки

На первом этапе главной задачей является разучивание техники выполнения основных стоек, передвижений, блоков и ударов. Упражнения для физической подготовки в основных занятиях на этом этапе применяются в рамках решения дополнительных задач. Объем этих упражнений необходимо повышать очень осторожно.

На втором этапе общий объем технической работы не изменяется, но происходит его перераспределение за счет большей доли относительно сложных базовых техник. Необходимо планомерно использовать подготовительные упражнения, что позволяет вносить постоянную коррекцию в технику выполнения приемов и избежать заучивания ошибок.

На третьем этапе увеличивается объем технической работы за счет разучивания новых техник, перераспределения объемов изучаемых техник, выполнения их в усложненных вариантах. Кроме того, на этом этапе уделяется большее внимание разучиванию комбинаций и связок. Эти тенденции характерны и для динамики тренировочных нагрузок на четвертом этапе подготовки.

На третьем и четвертом этапах в основных занятиях можно увеличивать объем нагрузок для развития физических качеств. Следует только помнить, что разучивание техники не должно проходить в состоянии утомления.

Структура тренировочного занятия

В структуре каждого тренировочного занятия, как правило, выделяют три его части: подготовительную (или разминку), основную и заключительную.

Разминка. Целью подготовительной части является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка занимающихся к выполнению специальных приемов и действий боевых искусств или упражнений физической подготовки. Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Задача специальной разминки - подготовка к занятию тех суставов, связок, мышц, ударных поверхностей, на которые ложится наибольшая нагрузка при выполнении специфических для боевых искусств приемов и действий.

Основная часть тренировочного занятия. При решении в тренировочном занятии одной главной задачи основная его часть строится в порядке последовательного выполнения заданий и упражнений, обеспечивающих решение как этой главной задачи, так и дополнительных задач занятия.

Заключительная часть занятия. В спортивной тренировке эту часть занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее - в обеспечении переключения функциональных систем организма на восстановительный режим. Плавный переход от интенсивной тренировки к отдыху предупреждает возможные функциональные нарушения, которые могут возникнуть при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто мало тренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий.

Разминка

Каждое занятие начинается с ходьбы по кругу с прибавлением различных движений : ходьба на носочках, внешней и внутренней стороне стоп, с движениями рук по кругу синхронно и в противоположные стороны, гусиный шаг, изменение направления движений, прыжки разных видов, (с глубоким приседом и выпрыгиванием высоко вверх, в длину, боковым галопом), переход на лёгкий бег. Затем интенсивность движений плавно снижается, приступаем к упражнениям на разминку суставов и мышц.

Основная часть

На начальном этапе занятий в основной части занятий изучаются не только комплексы упражнений, но и махи, которые в дальнейшем используются в разминочной части занятия. А так же упражнения по ОФП, интенсивность которых зависит от цели данного занятия.

Заключительная часть

Подвижные игры, в которых сочетаются активное и пассивное участие. В конце занятия возможны упражнения на релаксацию.

Определение целей и задач при обучении боевым искусствам - ключ к разработке эффективной тренировочной программы. Должна ли тренировка вырабатывать навыки самозащиты или координацию, уменьшать вес, улучшать состояние сердечнососудистой системы, подготавливать к соревнованиям или вырабатывать уверенность и самооценку?

Оценив личные нужды, каждый может начать кроить под них собственную тренировочную программу. Поэтому, прежде всего, необходимо определить цель тренировок, затем определить и поставить себе задачи, выработать программу или методы для их решения.

Тренировки должны стать частью общего плана развития и улучшения боевых навыков и дополнять и усиливать приемы. План тренировки должен быть тщательно продуман и соответствовать индивидуальным нуждам обучающегося или группы обучающихся в данный момент времени. Следует определить, сколько времени в неделю предполагается тратить на упражнения. Обычные тренировки боевым искусствам должны включать в себя растяжку, тренировки сердечнососудистой системы, реакции, общую подготовку, силовую тренировку, конкретные навыки и практические занятия.

Растяжки особенно важны в занятиях любого мастера боевых искусств. Шею, плечи, запястья, спину, бедра, ноги, подколенные и ахилловы сухожилия, голени всегда следует растягивать перед тренировкой. Чем более вы гибки, тем меньше шанс получить травму; вы также сможете увеличить диапазон движений в области конкретной связки, достигая большей разносторонности и лучше исполняя конкретные приемы. Растяжки не должны длиться более 5 мин.

Второй год обучения

Содержание	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1. Теоретические сведения об ушу	*	*						*		*		
2. Техника безопасности на занятиях	*			*			*			*		
3. Общеразвивающие и подготовительные упражнения.	** **	** **	** **	** **	** **	** **	** **	** **	** **	** **	** **	** **
4. Изучение 20 форм чан цуань по дорожкам.	** **	** **	** *	** **	** *	** *	** **	** *	** *	** *	** *	** **
5. Занятия и соревнования по ОФП	*		*		*		*		*		*	
6. Подвижные игры	** **	** **		*	** **	** **	** *	** *	** *	** *	*	** **
7. Основные позиции рук и ног	** **	** **	** *	** **	** *	** *	** *	** **	** *	** *	** *	** **

ЛИТЕРАТУРА

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. "Теория и методика физического воспитания и спорта".
2. Г.Н.Музруков «Основы ушу» 2001г
3. Гаськов А.В., Психофизические аспекты укрепления здоровья детей 7-14 лет средствами ушу // Физическая культура-2001-№ 4.
4. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теор. и практ. физ. культ. 1995, № 4, с. 2 – 7; Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теор. и практ. физ. культ. 1997, № 6, с. 10 - 15.
5. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогической специальности. - М.: Высшая школа, 1989, с. 33 - 36.

