

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи» городского округа Тольятти



Рассмотрено
На заседании методического совета
Протокол № 4 от 11 июня 2026 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУДО ДТДМ

Л. В. Скрипинская
Приказ № 106 от 15 июня 2026 года

Дополнительная общеобразовательная программа
«Спортландия»

- Уровень программы: разноуровневый
- Направленность: физкультурно-спортивная
- Возраст учащихся: 5-14 лет
- Срок реализации: 4 года

Разработчик:
Педагог дополнительного образования:
Хавраев А.И.
Методист:
Бушарова Д.С.

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Введение.....	3
1.2. Оценочные материалы.....	8
2. Учебный план	9
3. Содержание	10
3.1. Содержание программы 1 года обучения	10
3.2. Содержание программы 2 года обучения	12
3.3. Содержание программы 3 года обучения	14
3.4. Содержание программы 4 года обучения	16
4. Воспитание.....	19
4.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания учащихся.....	19
4.2. Формы и методы воспитания.....	19
5. Ресурсное обеспечение программы	21
5.1. Информационно-методическое обеспечение.....	21
5.2. Методические материалы.....	21
5.3. Материально – техническое обеспечение.....	22
6. Список литературы	23
6.1. Список литературы для учащихся	24
6.2. Интернет-ресурсы	24
Приложения	25

1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортландия» обеспечивает условия для ознакомления с видом спорта ушу. Многообразие видов ушу делает его доступным средством физической культуры для детей разных возрастных групп и физической подготовленности. Занятия ушу способствуют гармоничному развитию ребенка, оздоровлению, развитию творческих способностей и лидерских качеств.

Нормативные основания для разработки программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция, 2025 год).

Направленность дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно- спортивная.

Актуальность концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р определила приоритеты обновления содержания и технологий по направленностям дополнительного образования детей. В рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта необходимо создавать условия для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному,

здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Содержание образовательной программы обеспечивает условия для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности посредством вовлечения учащихся в систему регулярных занятий по ушу. При реализации образовательной программы используются дистанционные технологии обучения, что позволяет удовлетворить современные требования заказчиков образовательных услуг.

Новизна образовательной программы «Спортландия» заключается в том, что в учебный план включен модуль «Воспитательный компонент», который обеспечивает условия для становления здоровой и социально мобильной личности с устойчивым нравственным поведением, мотивацией к познанию и творчеству, способной к самореализации и самоопределению в социуме. Содержание образовательного модуля «Воспитательный компонент» обеспечивает педагогическую деятельность на основе социокультурных, духовно- нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности.

Программа разработана с учетом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания индивидуальной образовательной траектории.

Педагогическая целесообразность программы. Образовательная программа создает условия для физического развития учащихся, формирования позитивных социальных интересов и здоровьесберегающей грамотности.

В процессе реализации программы используются элементы педагогических технологий в соответствии с целями и задачами детского объединения.

В целях развития познавательной и творческой активности, учащихся используется технология проблемного обучения, при этом перед учащимися последовательно и целенаправленно ставятся познавательные задачи, решая которые учащиеся активно осваивают знание и опыт познавательной деятельности. Для обеспечения гибкости образования и применение его к индивидуальным потребностям учащихся, уровню их базовой подготовки применяется технология модульного обучения. Для того, чтобы ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности учащихся и их реализацию применяется технология развивающего обучения. Технология дифференцированного обучения создает оптимальные условия для выявления, развития интересов и способностей учащихся. Информационные технологии используются как средство обучения и как инструмент автоматизации учебной деятельности. Эффективно

используются и другие технологии: личностно – ориентированного обучения, саморазвития, игрового обучения и другие.

Цели дополнительной общеобразовательной программы. Основная цель программы: создание условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности; формирование умений и навыков в виде спорта ушу; вовлечение учащихся в систему регулярных занятий спортом.

Задачи:

обучающие:

- обучить основным техническим элементам и базовым приёмам ушу;
- сформировать знания о правилах безопасности и основах здорового образа жизни;

развивающие:

- развивать физические качества: силу, гибкость, координацию и выносливость;
- развивать внимание, самоконтроль и способность к концентрации;

воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, ответственность и целеустремлённость;
- формировать уважительное отношение к тренеру, партнёрам и традициям восточных единоборств.

Возраст учащихся: 5-14 лет. Для детей 5–7 лет характерны высокая двигательная активность, эмоциональность, потребность в игровой деятельности и стремление к подражанию. В этом возрасте эффективно формируются основные двигательные умения, координация движений, гибкость и чувство ритма. Обучение строится преимущественно в игровой форме с использованием упражнений на развитие внимания и дисциплины. Дети 8–10 лет отличаются повышенной познавательной активностью, хорошей обучаемостью и способностью осваивать более сложные двигательные действия. У них активно развиваются координационные способности, быстрота и ловкость, формируется интерес к соревновательной деятельности и достижению личных результатов. Подростки 11–14 лет стремятся к самостоятельности, проявляют интерес к самосовершенствованию и способны к осознанному освоению техники ушу. В данном возрасте происходит интенсивное физическое развитие, совершенствуются сила, выносливость и волевые качества. Особое значение приобретает воспитание самоконтроля, ответственности, уважения к окружающим и умения работать в коллективе.

Срок реализации программы: 4 года.

Объем программы

№	Год обучения	Кол-во недель в год	Кол-во часов в год
1.	1 год обучения	42	84
2.	2 год обучения	42	168
3.	3 год обучения	42	210
4.	4 год обучения	42	210

Календарный учебный график

Год обучения	Начало учебного года	Окончание учебного года	Количество учебных недель в год	Продолжительность учебного часа	Кол-во учебных занятий в неделю
1	01.09	31.08	42	40 мин.	2
2	01.09	31.08	42	40 мин.	4
3	01.09	31.08	42	40 мин.	5
4	01.09	31.08	42	40 мин.	5

Формы организации образовательного процесса: групповая

Формы обучения: очная, с применением дистанционных технологий

Режим занятий: на 1 году обучения 2 часа в неделю, на 2 году обучения 4 часа в неделю, на 3 и 4 году обучения 5 часов в неделю.

Планируемые результаты

Личностные: устанавливают связь между целью учебной деятельности и ее мотивом; определяют общие для всех правила поведения; оценивают усваиваемое содержание учебного материала исходя из личностных ценностей; ориентируются на понимание причин успеха в творческой деятельности; устанавливают связь между целью деятельности и ее результатом.

Метапредметные. **Познавательные:** ориентируются в своей системе знаний (определять границы знания/незнания); находят ответы на вопросы в тексте, иллюстрациях, используя свой жизненный опыт; проводят анализ учебного материала; проводят сравнение, объясняя критерии сравнения; умеют определять уровень усвоения учебного материала.

Регулятивные: определяют и формулируют цель своей деятельности, учебные задачи; работают по предложенному плану, инструкции; высказывают свое предположение на основе учебного материала; осуществляют итоговый и пошаговый контроль в своей творческой деятельности; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки в характере сделанных ошибок; осуществляют поиск

информации с использованием литературы и сети Интернет.

Коммуникативные: слушают и понимают речь других; умеют с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли; владеют диалогической формой речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка; сотрудничают и оказывают взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строят свое общение со сверстниками и взрослыми; формируют собственное мнение и позицию.

Предметные: знают - значение и влияние физической культуры на организм; технику безопасности при занятиях физическими упражнениями; правила поведения в спортивном зале, обращения с инвентарём и оборудованием; умеют выполнять комплексы общеразвивающих физических упражнений (с предметами и без); владеют техникой базовых движений: бег, прыжки, метания, лазание, упражнения на гибкость и координацию; умеют выполнять строевые команды и упражнения в шеренге, колонне, круге. умеют использовать спортивный инвентарь и оборудование по назначению, соблюдают технику безопасности.

Критерии и способы определения результативности

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, выполнение творческих заданий, тестирование, участие в конкурсах.

Применяется 3-бальная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего) Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путем вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения всех разделов программы.

Уровень освоения программы ниже среднего - ребенок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьезные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы - объем усвоенных знаний, приобретенных умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса.

Уровень освоения программы выше среднего предполагает освоение учащимся на 70- 100% материала, предусмотренного программой; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; свободно владеет теоретической информацией по курсу; умеет анализировать литературные источники, применять полученную информацию на практике.

1.2. Оценочные материалы

№ п/п	Показатель	Диагностический инструментарий
1	Количественный	Анализ данных списочного состава
2	Результат образовательной деятельности	Педагогическое наблюдение, анализ участия в соревнованиях, спортивных праздниках, показательных выступлениях, социально-значимых программах.
3	Результаты исследования развития учащихся	- Методика В.С. Юркевич (изучение познавательной активности учащихся) - методика Д.Ж. Морено (изучение межличностных и межгрупповых отношений) - методика О.В. Соловьёва (изучение учебно-познавательной деятельности) - методика Р.В. Овчаровой (изучение коммуникативных склонностей) - методика Ю.М. Орлова (изучение потребности в достижении цели)

2. Учебный план

№ п/п	Перечень разделов (модулей) содержания образования	Количество часов				Форма промежуточной аттестации
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	
1.	Общая физическая подготовка	40	72	66	58	Показательные выступления
2.	Специальная физическая подготовка	32	72	84	84	
3.	Основы технической подготовки	12	24	60	68	
	Итого:	84	168	210	210	
4.	Воспитатель ный компонент					

3. Содержание

3.1. Содержание программы 1 года обучения

Цель: Формирование интереса к занятиям ушу, укрепление здоровья и освоение базовых двигательных навыков

Задачи:

Обучающие:

- Познакомить с основными правилами поведения и безопасности на занятиях ушу
- Обучить базовым стойкам, передвижениям и простейшим упражнениям

Развивающие:

- Развивать координацию движений и гибкость
- Развивать внимание и двигательную память

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплинированность и организованность
- Формировать интерес к здоровому образу жизни

1. Раздел (Модуль). Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. История возникновения восточных единоборств. Отличительные особенности ушу. Особенности развития гибкости в ушу. Техника безопасности. Форма одежды. Знакомство с упражнениями общей физической подготовки (укрепление мышц, повышением их эластичности, на гибкость, подвижность суставов, развитие прыгучести, выносливости, скоростных качеств) и требования, предъявляемых к их выполнению. Знакомство с общей акробатикой, с различными видами кувырков, требованиями к их выполнению.

Практика. Знакомство с суставной разминкой. Основная общефизическая подготовка - разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, упражнения на равновесие, упражнения на развитие силовых способностей, упражнения для укрепления различных групп мышц, упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, разнообразные прыжки. Выполнение кувырков и различных связок с ними.

2. Раздел (Модуль). Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория. Понятие специальной физической подготовки. Знакомство с элементами, составляющими основу технических комплексов ушу и требованиями, предъявляемыми к их выполнению.

Практика. Выполнение и отработка элементов, составляющих основу технических комплексов ушу, с учетом требований, предъявляемых к их выполнению. Акцент на данном

этапе при выполнении на статическое правильное удержание различных позиций, правильность траекторий технических элементов. Нарботка простых технических элементов на взрывное усилие.

3. Раздел (Модуль). Основы технической подготовки.

Теория. Знакомство со связками базовых элементов и требованиями, предъявляемыми к их выполнению. Знакомство с базовым комплексом 32 формы.

Практика. Основные положения кисти (шоу син): дань чжи – «одиночный палец», хучжао - «когти тигра», инчжуа - «когти орла»; Позиции: ма бу-п-образная позиция, бань ма б-полу-п образная позиция, гун бу-позиция выпада, суй бу-позиция пустого шага, пу бу-низкая позиция с вытянутой ногой, бин бу- позиция стопы вместе; се бу скрещенное положение ног, ча бу высокий зашаг, гай бу зашаг спереди движения руками (шоу фа): лян чжан - фиксация ладони в запястье над головой, кань чжан - удар ребром ладони в горизонтальной плоскости, лоу шоу – захват снаружи внутрь, гуань цюань-боковой удар по дуге согнутой рукой, чао цюань-удар полусогнутой рукой снизу-вверх, бянц цюань-горизонтальный удар тыльной стороной кулака через разгиб в локте, цзай цюань-удар кулаком сверху вниз, чуань чжан-удар пальцами ладони вперёд; равновесия (пин хэн): цянц ти си-с поднятым коленом, удары ногами дань туй удар с распрямлением ноги вперед носок стопы от себя, дэн туй удар с распрямлением ноги вперед носок стопы на себя, комплекс чан цюань 1 подготовительный комплекс.

4. Раздел (Модуль). Воспитательный компонент.

Установление доверительных отношений между педагогом и его учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и заданий педагога, привлечению их внимания к решению поставленных задач на занятиях, мотивация учащихся к познавательной деятельности: постановка образовательных задач для каждого учащегося; педагогически целесообразное поощрение учащихся за выполнение учебных заданий. Побуждение учащихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации, разъяснение важности соблюдения расписания учебных занятий (обсуждение «Правила внутреннего распорядка учащихся в МБОУДО ДТДМ»). Систематически знакомить учащихся с техникой безопасности и правилами, которые нельзя нарушать на занятиях ни при каких обстоятельствах; показывать личный пример уважительных взаимоотношений с учащимися, коллегами, родителями (законными представителями); предоставлять учащимся актуальную информацию об образовании (представление учащимся информации: об изменениях в законодательстве об образовании; локальных актах учреждения). Создание психологически комфортной среды для каждого учащегося.

Организация работы, направленной на повышение уважения детей друг к другу, к семье, родителям, педагогу (информирование учащихся о достижениях). Мотивация детей на активное участие в организации и проведении традиционных социально-значимых мероприятий («День города», «Аллея «Сирень Победы», «День защиты детей»). Совместное с детьми планирование и анализ результатов деятельности. Привлечение родителей (законных представителей) к активному участию в образовательной деятельности детского объединения (проведение открытых занятий для родителей; родительские собрания; привлечение родителей к традиционным массовым мероприятиям – «День знаний», «День матери», «Первенство МБОУДО ДТДМ по ушу»).

3.2. Содержание программы 2 года обучения

Цель: Совершенствование базовых технических навыков ушу и развитие физических качеств обучающихся

Задачи:

Обучающие:

- Обучить основным техническим элементам и связкам ушу
- Сформировать знания о правилах выполнения упражнений

Развивающие:

- Развивать силу, ловкость и быстроту
- Развивать способность к концентрации внимания

Воспитательные:

- Воспитывать ответственность за результаты своей деятельности
- Формировать навыки взаимодействия в коллективе

1. Раздел (Модуль). Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. История и современное развитие ушу в России. Значение физических упражнений в режиме дня для здоровья, для учебы и отдыха. Питание при занятиях спортом. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Правила предупреждения травматизма во время занятий. Составление «Личного плана развития на год» в «Спортивном дневнике».

Практика. «Беговые упражнения». Строевые упражнения на месте, в движении. Повороты направо, налево, кругом. Перестроения. Перемена направления в движении. Остановка во время ходьбы. Переход с шага на бег и наоборот. Изменение скорости движения. Обще подготовительные, координационные и развивающие упражнения. Ходьба обычная, спиной вперед, в полуприседе, в полном приседе, с вращением вокруг своей оси, быстрая. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений. Бег на средние и длинные дистанции. Бег по пересеченной местности. Бег с преодолением препятствий.

Разновидности бега (правым, левым боком, с высоким подниманием бедра, скрестный, с захлестыванием голени). Прыжки. Практика. Прыжки в длину (с места, с разбега). Упражнения без предметов. Упражнения с предметами (со скакалкой, гимнастическими палками, мячами). Упражнения на гимнастических снарядах и тренажерах (гимнастическая стенка, канат, перекладина, гимнастическая скамейка). Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Подъемы с разгибом. Перемещения в упорах согнувшись (руки впереди, руки сзади). Прыжки через партнера («чехарда»). Специальные игровые комплексы.

2. Раздел (Модуль). Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория. Знакомство с элементами, составляющими основу технических комплексов ушу и требованиями, предъявляемыми к их выполнению.

Практика. Выполнение и отработка базовых комплексов ушу 32 (формы троеборье), с учетом требований.

3. Раздел (Модуль). Основы технической подготовки.

Теория. Знакомство с комплексами традиционных стилей. Ознакомление с системой оценок технических действий «приемов». Этапы освоения технических действий. Правила ведения поединка. Порядок усвоения приемов. Важность закрепления каждого этапа.

Практика. Выполнение и отработка комплексов традиционных стилей. Коррекция базовых комплексов 32 формы, отработка с учетом дополнительных требований, предъявляемых к их выполнению (ритм, сила, скоординированность действий). Техника рук туй чжан толкающая ладонь, чун цюань удар кулаком вперед, ань чжан давящая ладонь, отработка блокирующих защитных действий руками, лунь би координационные вращения в плечевом поясе. Техника ног цэ чуай туй удар ногой вбок, чжэн ти туй мах вперед, це ти туй мах из позиции чау бу, су ти туй мах по диагонали. Техника шага отработка перемещений из позиции в позицию на правильность с сохранением равновесия, на скорость и правильность прихода, со сменой уровня высоты и сложности. Комплекс 2 подготовительный чан цюань.

4. Раздел (Модуль). Воспитательный компонент.

Установление доверительных отношений между педагогом и его учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и заданий педагога, привлечению их внимания к решению поставленных задач на занятиях, активизации их познавательной деятельности: постановка образовательных задач для каждого

учащегося; самоанализ учащегося выполнения им учебных заданий; совместное обсуждение решения учебных проблем, педагогически целесообразное поощрение учащихся за выполнение учебных заданий. Побуждение учащихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации, разъяснение важности соблюдения расписания учебных занятий (обсуждение «Правила внутреннего распорядка, учащихся в МБОУДО ДТДМ»). Систематически знакомить учащихся с техникой безопасности и правилами, которые нельзя нарушать на занятиях ни при каких обстоятельствах; показывать личный пример уважительных взаимоотношений с учащимися, коллегами, родителями (законными представителями); предоставлять учащимся актуальную информацию об образовании (представление учащимся информации: об изменениях в законодательстве об образовании; локальных актах учреждения). Создание психологически комфортной среды для каждого учащегося. Организация работы, направленной на повышение уважения детей друг к другу, к семье, родителям, педагогу (информирование учащихся о достижениях). Мотивация детей на активное участие в организации и проведении традиционных социально-значимых мероприятий («День города», «День защиты детей», социокультурный проект «АРТ-среДА»). Совместное с детьми планирование и анализ результатов деятельности. Организация работы наставничества «Ученик – ученик» в каждой учебной группе. Привлечение родителей (законных представителей) к активному участию в образовательной деятельности детского объединения (проведение открытых занятий для родителей; родительские собрания; привлечение родителей к традиционным массовым мероприятиям – «День знаний», «День матери», «Масленица», «Первенство МБОУДО ДТДМ по ушу»).

3.3. Содержание программы 3 года обучения

1. Раздел (Модуль). Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. История развития ушу в г.о. Тольятти. Формирование сознательного отношения, занимающегося к тренировке. Самоконтроль, самооценка. Многообразие оружия в ушу. Классификация оружия. Техника безопасности при работе со спортивным оружием.

Практика. Комплекс упражнений для самостоятельного совершенствования гибкости и подвижности суставов. Шпагаты (продольные и поперечный).

2. Раздел (Модуль). Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория. Знакомство с элементами, составляющими основу соревновательных комплексов ушу. Объяснение требований выполнения технических элементов из

практической части в соответствии с требованиями вида спорта ушу, требований к скоростным и силовым качествам спортсмена. Специальные игровые комплексы.

Практика. Подвижные игры, игры в касания. Отработка элементов техники рук и ног на скорость. Отработка элементов техники ног на скорость. Отработка базовых элементов с утяжелителями, с чередованием с отработкой на скорость. Отработка комплекса на статических удержания элементов, на скорость, отдельная отработка элементов на взрывное усилие. Отработка комплекса на выносливость, с повторением частей комплекса по несколько раз, а также, многократное выполнение комплекса целиком. Выполнение шпагатов в соответствии с требованиями вида спорта ушу.

3. Раздел (Модуль). Основы технической подготовки.

Теория. Этапы освоения технических действий. Правила ведения поединка. Порядок усвоения приемов. Важность закрепления каждого этапа.

Практика. Оттачивание базовой техники рук на траекторию движений, на приложение силы, на сочетание точности движения и скоростного исполнения. Техника ног так же отработка на скорость и точность изученных ранее движений. Нарботка новых элементов маховой техники вай бай туй, ли хэ туй круговые махи ногами, техника равновесий удержание выпрямленной ноги на время с учетом высоты удержания не ниже уровня плеча цэ чуай туй, удержание в элементах дань туй и дэн туй на время на уровне пояса. Изучение равновесия коу туй и удержание его на время, подводящие упражнения к элементу чао тян ден статическое удержание прижатой к корпусу вертикальный шпагат. Прыжковая техника тэн кун фэй цзяо мах вперед в прыжке, сюан фэн цзяо круговой мах в прыжке во внутрь с вращением вокруг своей оси. Комплекс 32 формы чан цюань.

4. Раздел (Модуль). Воспитательный компонент.

Установление доверительных отношений между педагогом и его учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и заданий педагога, привлечению их внимания к решению поставленных задач на занятиях, активизации их познавательной деятельности: постановка образовательных задач для каждого учащегося; самоанализ учащегося выполнения им учебных заданий; совместное обсуждение решения учебных проблем, педагогически целесообразное поощрение учащихся за выполнение учебных заданий. Побуждение учащихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации, разъяснение важности соблюдения расписания учебных занятий (обсуждение «Правила внутреннего распорядка, учащихся в МБОУДО ДТДМ»). Систематически знакомить учащихся с техникой безопасности и правилами, которые нельзя нарушать на занятиях ни при каких обстоятельствах; показывать личный пример

уважительных взаимоотношений с учащимися, коллегами, родителями (законными представителями); предоставлять учащимся актуальную информацию об образовании (представление учащимся информации: об изменениях в законодательстве об образовании; локальных актах учреждения). Создание психологически комфортной среды для каждого учащегося. Организация работы, направленной на повышение уважения детей друг к другу, к семье, родителям, педагогу (информирование учащихся о достижениях). Мотивация детей на активное участие в организации и проведении традиционных социально-значимых мероприятий («День города», «День защиты детей», социокультурный проект «АРТ-среДА»). Совместное с детьми планирование и анализ результатов деятельности. Организация работы наставничества «Ученик – ученик» в каждой учебной группе. Привлечение родителей (законных представителей) к активному участию в образовательной деятельности детского объединения (проведение открытых занятий для родителей; родительские собрания; привлечение родителей к традиционным массовым мероприятиям – «День знаний», «День матери», «Масленица», «Первенство МБОУДО ДТДМ по ушу»).

3.4. Содержание программы 4 года обучения

1. Раздел (Модуль). Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория. Формирование представления об основах техники владения оружием в спортивном ушу. Инструктаж по технике безопасности при работе с оружием. Правила соревнований. Значение соревнований для роста мастерства учащегося

Практика. Комплекс упражнений для самостоятельного совершенствования гибкости и подвижности суставов. Акробатические упражнения. Практика. Колесо, кувырки вперед и назад. Кувырки с разбега. Кувырки с разбега через препятствие. Перевороты через препятствие (правым и левым боком, с упором на руки). Перевороты правым, левым боком («колесо»). Кувырки через правое и левое плечо. Шпагаты (продольные и поперечный).

2. Раздел (Модуль). Специальная физическая подготовка (СФП).

Отработка технических действия на статическое удержание, со жгутами, с отягощениями. Отработка элементов на скорость. Отработка прыжков с проворотом, наработка высоты прыжков, с места, с разбега. Дополнительная работа на развитие гибкости, шпагаты, удержание равновесий с высоко поднятой ногой. Наравотка комплексов на выносливость выполнение комплекса в непрерывном режиме по несколько раз. Отработка отдельных связок из комплексов на скоростно – силовые качества.

3. Раздел (Модуль). Основы технической подготовки.

Теория. Этапы освоения технических действий. Правила ведения поединка. Порядок усвоения приемов. Важность закрепления каждого этапа.

Практика. Техника рук отработка технических действий руками на скорость и точность, усложнение комбинаций защитных и атакующих действий. Техника ног отработка пройденных элементов до технических стандартов, отработка новых маховых элементов вай бай туй, ли хэ туй круговые махи во внутри и наружу. Техника равновесий наработка вертикального шпагата чао тянь дэн в соответствии с техническими требованиями, отработка прихода в равновесие и удержание его в связке с другими техническими действиями. Техника прыжков отработка элементов сюань фэн цзяо, тэн кун фэй цзяо прыжки с оборотом и круговым ударом ногой, сюань цзы прыжок батерфляй, цы кунь фань маховое сальто боком. Комплексы 1 –й международный гуйдин таолу.

4. Раздел (Модуль). Воспитательный компонент.

Установление доверительных отношений между педагогом и его учащимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и заданий педагога, привлечению их внимания к решению поставленных задач на занятиях, активизации их познавательной деятельности: постановка образовательных задач для каждого учащегося; самоанализ учащегося выполнения им учебных заданий; совместное обсуждение решения учебных проблем, педагогически целесообразное поощрение учащихся за выполнение учебных заданий. Побуждение учащихся соблюдать на занятиях общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации, разъяснение важности соблюдения расписания учебных занятий (обсуждение «Правила внутреннего распорядка, учащихся в МБОУДО ДТДМ»). Систематически знакомить учащихся с техникой безопасности и правилами, которые нельзя нарушать на занятиях ни при каких обстоятельствах; показывать личный пример уважительных взаимоотношений с учащимися, коллегами, родителями (законными представителями); предоставлять учащимся актуальную информацию об образовании (представление учащимся информации: об изменениях в законодательстве об образовании; локальных актах учреждения). Создание психологически комфортной среды для каждого учащегося. Организация работы, направленной на повышение уважения детей друг к другу, к семье, родителям, педагогу (информирование учащихся о достижениях). Мотивация детей на активное участие в организации и проведении традиционных социально-значимых мероприятий («День города», «День защиты детей», социокультурный проект «АРТ-среДА»). Совместное с детьми планирование и анализ результатов деятельности. Организация работы наставничества «Ученик – ученик» в каждой учебной группе. Привлечение родителей (законных представителей) к активному

участию в образовательной деятельности детского объединения (проведение открытых занятий для родителей; родительские собрания; привлечение родителей к традиционным массовым мероприятиям – «День знаний», «День матери», «Масленица», «Первенство МБОУДО ДТДМ по ушу»).

4. Воспитание

4.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания учащихся

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация учащихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания по программе являются:

- усвоение учащимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения учащихся к учебным занятиям, к собственным нравственным позициям и этике поведения в детском коллективе;
- социализация, самореализация при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания учащихся по программе:

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим.

4.2. Формы и методы воспитания

Решение задач просвещения учащихся, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом учебном занятии.

Основной формой воспитания учащихся при реализации программы является организация их взаимодействия на учебных занятиях при выполнении упражнений, заданий. Значимую роль в воспитании имеет участие в соревнованиях внутри детского объединения.

В воспитательной деятельности с учащимися по программе используются методы

воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей), метод упражнений, метод переключения деятельности, метод развития самоконтроля и самооценки учащихся, стимулирования и поощрения.

Работа с родителями (законными представителями) осуществляется в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий для родителей;
- творческого взаимодействия при подготовке и проведении различных массовых мероприятий.

Диагностика результатов воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- отзывов, опросов родителей (законных представителей), беседы с учащимися, отзывы других участников мероприятий и др.

Воспитательная работа осуществляется на основной учебной базе во Дворце творчества детей и молодежи в рамках учебных занятий, массовых мероприятий.

Календарный план воспитательной работы (Приложение №1)

5. Ресурсное обеспечение программы

5.1. Информационно-методическое обеспечение

Образовательная деятельность	Формы организации
Учебная деятельность	Теоретические и практические занятия, соревнования, открытые занятия
Воспитательная деятельность	Показательные выступления, учрежденческие и городские массовые мероприятия, социально-значимые проекты, родительские собрания

5.2. Методические материалы

№ п/п	Деятельность	Средства
1	Методы обучения	Словесный, наглядный, практический, игровой и т.д.
2	Методы воспитания	Убеждения, поощрения, стимулирования, мотивации
3	Педагогические технологии	Развивающего обучения, дифференцированного обучения, игрового обучения, личностно-ориентированного обучения, дистанционные образовательные технологии и т. д.
4	Дидактические материалы	Раздаточные материалы, задания, упражнения и т.д.

Для реализации образовательной программы используются все основные виды методической продукции. Для разъяснения приемов и методов, анализа опыта, описания педагогических технологий, пропаганды наиболее важных и актуальных направлений педагогической деятельности разработаны информационно-пропагандистская методическая продукция (методическое описание, аннотация, информационный плакат, информационно – методическая выставка). Для указания и разъяснения цели и порядка действия, технологии и методики организации образовательного процесса, проведения мероприятий разработана организационно-инструктивная методическая продукция (инструктивно – методическое письмо, методическая записка, методическая памятка, методическая рекомендация, методическая разработка, тематическая папка). С целью иллюстрации и более полного раскрытия темы, отраженную в других видах методической продукции, разрабатываются прикладная методическая продукция (сценарий, тематическая подборка, картотека, положения о соревнованиях, учебно–методический материал).

Методическое обеспечение образовательной программы соответствует современным требованиям и обеспечивает высокий уровень результативности образовательной деятельности.

5.3. Материально – техническое обеспечение

Для реализации образовательной программы имеется: спортивный зал, технически оснащенный специализированным оборудованием и инвентарем.

6. Список литературы

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений – М.: ФиС, 1977.
2. Алабужев П.М. Введение в теорию удара – Новосибирск, 1996.
3. Блеер А.Н. Устойчивость двигательного навыка удара ногой на фоне воздействия сби-
вающих факторов. Учебно-методическое пособие – М.: РГАФК – Моск.универ. МВД
РФ, 2003.
4. Боевое искусство ушу. Традиционный стиль. Основы тэцзики/ Свердловская
областная федерация ушу – Свердловск, 1995.
5. Бишаева А.А. Физическая культура. Изд-во: Academia, 2014.
6. Васильков А.А. Теория и методика спорта. Изд-во: Феникс, 2015.
7. Вон Кью-Кит. Тай-цзицюань: Полное руководство по теории и практике – М.: Бао-
цзы, 2006.
8. Ильин Е.П. Психология физического воспитания и спорта: Просвещение 2017.
9. Карамов С. Оружие ушу: Практика владения традиционным китайским оружием
– М.: Фаир-пресс, 2000.
10. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного
образования. Акробатика. – М.: Владос, 2003.
11. Коркина В.П. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
12. Красулин И.А. Ушу-путь к победе. М.: Знание, 1992.
13. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Курамшин Ю.Ф.
М.: Совет- ский спорт, 2010.
14. Нельсон А, Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку (перевод Борич
С.Э.) – Мн.: Попурри, 2008.
15. Малявин В.В. Традиции внутренних школ ушу – Москва, 1993.
16. Маслов А.А. Длинный кулак: Чаньцюань. Ушу. Маслов А.А. - М.:
Росторгреклама, 1991.
17. Момот В.В. Разминка и растяжка в боевых искусствах (Практическое
пособие). – Харь- ков, ФЛП Коваленко А.В., 2007.
18. Музруков Г.Н. Единая всероссийская программа занятий ушу – Москва, 1998.
19. Музруков Г.Н. Основы ушу. Учебник для спортивных школ. Издание третье,
перерабо- танное и дополненное – Москва, 2016.
20. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры: 1-4 классы. – М.: ВАКО, 2007.
21. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. Петров П.К.М.:
Гуманитарно- издательский центр «Владос», 2000.

22. Середенко И.А. Теория и методика ушу. Учебник. 2015.
23. Смоляков С.А. Ушу. Начало пути. Алтайское книжное издательство, 1990.
24. Спирин М.П. Подвижные игры: теория, понятия, методика проведения. – Белгород: ПОЛИТЕРА, 2010.
25. Страдина М.С. Возрастная морфология. Учебно-методическое пособие – СПб ГУФК, 2005.
26. Тараканов П. Азбука ушу Челябинск: «Вариант-книга», 1990.
27. Тобиас М., Стюард М. Растягивайся и расслабляйся. Перевод Савельевой И.В., Буховой Т.С. – М.: физкультура и спорт, 1994.
28. У-шу: философия движения (Сост. Диденко В.В., Попов Г.В., Сагоян О.А.) – М.: Книга, 1990.
29. Ушакова Е.В. Подвижные игры. – Белгород: БелГУ, 2011.
30. Уэйнберг Р.С.: Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 2001.
31. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания с спорта:
Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Холодов Ж.К. М.: Издательский цент "Акаде- мия", 2000.
32. Ханин Ю.Л. Психологии общения в спорте – М. ФиС 2018.
33. Энциклопедия Ушу. Северные стили. Комплекс упражнений, посвященный спортивному ушу. DVD-ROM. – ИД «Равновесие», 2007.

6.1. Список литературы для учащихся

1. Глейбман А. Игры для детей. Глейбман А. Физкультура и спорт, 2006г. – 280с.
2. Красулин И.А. Ушу-путь к победе. М.: Знание, 1992. – 62с., ил.
3. Тараканов П. Азбука ушу. Челябинск: «Вариант-книга», 1990. – 74с., ил.
4. Энциклопедия Ушу. Северные стили. Комплекс упражнений, посвященный спортивному ушу. DVD-ROM. – ИД «Равновесие», 2007.

6.2. Интернет-ресурсы

1. История возникновения ушу <https://fiteria.ru/statji/istoriya-vozniknoveniya-i-vidy-ushu.html>

Приложения

Приложение №1

Календарный план воспитательной работы

2025-2026 учебный год

№	Наименование мероприятия	Дата	Практический результат
1	«Дни открытых дверей»	01.09.- 10.09.2025	Фотоматериалы с выступлением учащихся
2	Участие в соревнованиях, показательных выступлениях	В течении года	Анализ выступлений. Грамоты, сертификаты
3	Новогодний праздник «Серебряный ключик»	Декабрь	Фотоматериалы
4	Встреча с ветеранами СВО	Февраль	Фотоматериалы
5	Родительские собрания «Роль дополнительного образования в воспитании учащихся» «Итоги работы за год»	Сентябрь Май	
6	Городской праздник «Широкая масленица»	22 февраля 2026г	Фотоматериалы
7	Участие в акции «Мы помним, мы гордимся»	май	Фотоматериалы
8	Участие в общеучрежденческих мероприятиях	В течении года	Фотоматериалы