

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

Рассмотрено  
На заседании методического совета  
Протокол № 4 от 10.08.2020 года



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУДО ДТДМ

Л.В. Скрипинская

Приказ № 93 от 10.08.2020 года

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

# «Спортландия»

- Возраст учащихся: 4 – 15 лет
- Срок реализации: 4 года

Авторы – составители:

Хавраев А. И.

## I. Пояснительная записка

№ п/п	Наименование	Содержание
1.	Направленность дополнительной общеобразовательной программы	Физкультурно- спортивная
2.	Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы	<p><b>Цель:</b> физическое воспитание и физическое развитие учащихся средствами вида спорта ушу.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <p><u>Обучающие задачи</u> – ознакомление учащихся с основными приёмами вида спорта ушу.</p> <p><u>Развивающие задачи</u> – развитие у учащихся физических и творческих способностей.</p> <p><u>Воспитательные задачи</u> – формирование позитивных социальных интересов и здоровьесберегающей грамотности.</p>
3.	Уровни образовательной программы	Программа является разноуровневой. 1 год обучения соответствует ознакомительному уровню, 2 год обучения соответствует базовому уровню, 3, 4 года обучения соответствуют продвинутому уровню. Разделы учебного плана являются самостоятельными модулями. Учащиеся самостоятельно выбирают модули по индивидуальному учебному плану.
4.	Особенности реализации дополнительной общеобразовательной программы	Количество часов каждого раздела учебного плана носят рекомендательный характер. Педагог дополнительного образования может уменьшать или увеличивать количество часов на тот или иной раздел с учетом уровня общей подготовки учащихся. При этом общий объём часов на учебный год не изменяется.

## II. Комплекс основных характеристик образования

### 2.1 Объем

№	Год обучения	Кол-во недель в	Кол-во часов в
		год	год
<b>1.</b>	<b>1 год обучения</b>	<b>42</b>	<b>168</b>
<b>2.</b>	<b>2 год обучения</b>	<b>42</b>	<b>210</b>
<b>3.</b>	<b>3 год обучения</b>	<b>42</b>	<b>210</b>
<b>4.</b>	<b>4 год обучения</b>	<b>42</b>	<b>252</b>

### 2.2. Содержание

№ п/п	Название раздела	Содержание раздела	Планируемые результаты
1.	Вводное занятие	Цели и задачи творческого объединения. Техника безопасности во время занятий.	Содержание программы направлено на: получение учащимися знаний, умений и навыков в области ушу; развитие и совершенствование у учащихся двигательных качеств; формирование интереса к систематическим занятиям, формирование навыков здорового образа жизни.
2.	Основы физической культуры и спорта	История и современное развитие ушу в России. Основы формирования двигательных действий и развития физических качеств. Спортивный инвентарь и оборудование, используемые на занятиях.	
3.	Основы здорового образа жизни	Здоровье и физическое развитие человека. Спортивная, повседневная одежда, обувь, режим дня спортсмена. Здоровый образ жизни. Профилактика вредных привычек.	
4.	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, из различных исходных положений. Различные виды ходьбы и бега. Прыжки и прыжковые упражнения. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Подвижные игры.	
5.	Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• основные положения кисти (шоу син): дань чжи – «одиночный палец», хучжао - «когти тигра», инчжуа - «когти орла»;</li> <li>• 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, бянь цюань-горизонтальный удар тыльной стороной кулака через разгиб в локте, цзай цюань-удар кулаком сверху вниз, чуань чжан-удар пальцами ладони вперёд;</li> <li>• равновесия (пин хэн): цянть ти си-с поднятым коленом, цэ ти си-с поднятым в сторону коленом , коу туй пин хэн-с опорой под коленом;</li> <li>• перемещения (бу фа): та бу - шаг с подбивом, цзи бу- шаг с хлопком, юэ бу –шаг прыжок;</li> <li>• основные виды движений ногами (цзибэнь туйфа) хоу ляо туй - удар назад выпрямленной ногой, дань туй – удар ногой вперёд,</li> <li>• перемещения (бу фа): цзун бу –шаг полёт, син бу –скользящий шаг;</li> <li>• движения ногами (туй фа): вай бай туй-удар выпрямленной ногой изнутри наружу;</li> <li>• ли хэ туй-удар выпрямленной ногой снаружи внутрь, дао ти туй-удар ногой прогнувшись, дэн туй-прямой удар пяткой, цэ чуай туй-удар ногой в</li> </ul>	

		<p>сторону, хоу дэн туй-прямой удар назад, фуди хоу сао туй-задняя круговая подсечка с опорой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• удары с хлопками (цзисян дун цзо): дань пай цзяо - одиночный удар с хлопком по подъёму стопы, лихэ пай цзяо - удар снаружи внутрь с хлопком по стопе, вай бай пайцзяо-удар с хлопком изнутри наружу;</li> <li>• техника движений в прыжках (тяо юэ дунцзо): тэн кун фэй цзяо-удар в прыжке выпрямленной ногой, тэн кун шуан фэй цзяо-двойной удар в прыжке выпрямленными ногами, тэн кун сюань фэн цзяо-прыжок с переворотом на 360 градусов и ударом по стопе снаружи вовнутрь, сюань цзы-прыжок переворот в горизонтальной плоскости;</li> <li>• равновесия (пин хэн): цянь кун туй-с поднятой вперёд ногой, цэ кун туй-с ногой поднятой в сторону, чао тянь дэн-вертикальное равновесии, янь ши – с вытянутой назад ногой; вань юэ-скрученное прогнувшись.</li> </ul>	
9.	Итоговое занятие	Показательные выступления	

### III. Комплекс организационно – педагогических условий

#### 3.1. Учебный план

№ п/п	Перечень разделов содержания образования	Количество часов по годам обучения				Форма промежуточной аттестации
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	
1.	Вводное занятие	2	2	2	2	Соревнования
2.	Основы физической культуры и спорта	2	2	2	2	
3.	Основы здорового образа жизни	2	2	2	2	
4.	Общая физическая подготовка	62	92	92	114	
5.	Специальная физическая подготовка	70	110	110	130	
6.	Итоговое занятие	2	2	2	2	
	Итого:	168	210	210	252	

#### 3.2. 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)

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- методика Д.Ж. Морено (изучение межличностных и межгрупповых отношений)</li> <li>- методика О.В. Соловьёва (изучение учебно-познавательной деятельности)</li> <li>- методика Р.В. Овчаровой (изучение коммуникативных склонностей)</li> <li>- методика Ю.М. Орлова (изучение потребности в достижении цели)</li> </ul>
--	--	--

### 3.3. 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.
4	Дидактические материалы	Раздаточные материалы, задания, упражнения и т.д.