

Автономная некоммерческая организация Центр культуры и спорта  
«Точка роста»

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО «Точка роста»



А.В. Фуголь  
«14» июля 2023 г

СОГЛАСОВАНО

Председатель «Городской федерации ушу» г. Сургут



В.Н.Инсанов  
«14» июль 2023 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«УШУ»

Возраст обучающихся с 3 до 7 лет

Срок реализации программы 9 месяцев

Количество часов: 72 часа

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Уровень: стартовый

Автор-составитель программы:

Фуголь Александр Васильевич,

педагог дополнительного образования

**Сургут, 2023 год**  
**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «УШУ»
Направленность программы	Физкультурно-оздоровительная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу	Фуголь Александр Васильевич, педагог дополнительного образования
Год разработки	2023 г.
Уровень программы	Стартовый (Программа не предназначена для инвалидов и детей ОВЗ)
Цель	Способствовать самосовершенствованию и познанию собственного тела на основе полноценного использования всего многообразия техники ушу, повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закрепить основные приемы гимнастики ушу;</li> <li>- обучить основам ушу и традициям Востока;</li> <li>- воспитать стремление к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни;</li> <li>- развивать внимание, сосредоточенность, организованность;</li> <li>- развивать психофизические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);</li> <li>- профилактика простудных заболеваний;</li> <li>- развивать и совершенствовать основные жизненно важные двигательные умения и навыки;</li> <li>- «Закладка фундамента» для развития основных двигательных качеств;</li> <li>- формировать и развивать костно-мышечные структуры и связочный аппарат;</li> <li>- повышать функциональные возможности организма и укрепление здоровья.</li> </ul>
Ожидаемые результаты освоения программы	<p>В результате прохождения программы учащиеся <i>осваивают:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- представление об ушу и его стилях;</li> <li>- правила, обеспечивающие безопасность занятий;</li> <li>- спортивную этику;</li> <li>- основы самоконтроля и способы предупреждения травм;</li> <li>- способы концентрирования внимания;</li> <li>- способность принимать самостоятельные решения;</li> <li>- способность противостоять утомлению.</li> </ul> <p><i>умеют:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения для подготовки опорно-двигательного аппарата к основной работе;</li> <li>- выполнять разновидности бега;</li> <li>- выполнять упражнения на развитие силовых способностей;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять самостоятельно разминку;</li> <li>- выполнять основные связки и комбинации;</li> <li>- выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых способностей;</li> <li>- выполнять упражнения на развитие гибкости, укрепление мышц брюшного пресса и ног;</li> <li>- выполнять основные удары ногами, руками, блоками;</li> <li>- выполнять бросок, метание, ловлю мяча;</li> <li>- основы техники и тактики УШУ;</li> <li>- играть в спортивные игры;</li> <li>- выполнять основные виды движений без посторонней помощи.</li> </ul>
Срок реализации программы	9 месяцев
Количество занятий в неделю / год	2 занятия в неделю по 30 мин\, 72 занятия в год
Возраст обучающихся	с 3 до 7 лет
Нормативное обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;</li> <li>- распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;</li> <li>- санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;</li> <li>- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"</li> </ul>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p>Материально-техническое обеспечение: спорткомплекс из мягких модулей, набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований, скамейки, гимнастические стенки, мешочки для метания, флажки разноцветные, мячи резиновые, комплект мячей – массажеров, прыгающий мяч с ручкой, мячи, коврики, гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений, обручи, детские тренажеры, батут, мат гимнастический, турник, конус сигнальный, дуга для подлезания, гимнастические палки, деревянная мишень, мешочки с песком, набивные мячи, мячи для метания в даль, длинная верёвка, канат.</p> <p>Информационно-методическое обеспечение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- видеозаписи (учебные и познавательные фильмы по УШУ и скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках, видеоматериал об известных спортсменах России и мира);</li> <li>- дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия);</li> <li>- различная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи);</li> <li>- интернет (полезные ссылки, официальные сайты).</li> </ul>

Формы занятий	<p>Основные формы организации занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Групповая;</li><li>- Фронтальная (всем составом объединения).</li></ul> <p>Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности, каждая из которых отражает свои цели и задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- традиционные фронтальные занятия (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);</li><li>- тренировочные (повторение и закрепление определенного материала);</li><li>- игровые упражнения (подвижные игры, игры-эстафеты), с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);</li><li>- занятия - путешествия по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).</li></ul>
---------------	---

**Аннотация**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

**Направленность:** физкультурно-оздоровительная.

**Уровень:** стартовый.

**Автор-составитель:** Фуголь Александр Васильевич, педагог дополнительного образования.

**Адресат программы:** обучающиеся с 3 до 7 лет

**Количество часов в год:** 72

**Количественный состав групп:** от 15 до 25 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия 30 минут.

**Форма обучения:** очно.

**Актуальность программы.** Концептуальной основой содержания Программы является сохранение уникальности, самооценности ребенка старшего дошкольного возраста и развитие естественных возрастных приоритетов этого периода детства. Возможности возвращения у занимающихся таких качеств, как целеустремленность, дисциплинированность, терпение, справедливость, самокритичность, уважение к окружающим, мужество, трудолюбие, честность. Программа направлена на развитие в воспитанниках 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.

**Отличительные особенности программы:**

- Рассматривается под оздоровительным аспектом. Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка;

- Учитывает возрастные и психологические особенности детей. Она составлена по принципу регулярного повторения и закрепления полученных навыков, постоянного нарастания сложности материала.

- Программа строится на следующих основных принципах: принцип постепенности, принцип цикличности (повторности), принцип индивидуализации, принцип взаимодействия с детьми, принцип результативности, принцип взаимодействия педагога и семьи.

- В программе учитываются следующие подходы:

1. Деятельностный подход: организация обучающего процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма;

2. Индивидуально-дифференцированный подход: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценки личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей имеют реабилитационную направленность. Тренер владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка;

3. Компетентностный подход: позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами детей;

4. Интегративный подход: дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

- Использование техники китайской гимнастики УШУ.

**Адресат программы** - дети с 3 до 7 лет, воспитанники дошкольного учреждения.

**Форма обучения** – очная. Особенности организации образовательного процесса: Занятия проводятся в группе детей. Приоритетное внимание уделяется общефизической и теоретической подготовке.

## 1. Целевой раздел программы:

### 1.1. Пояснительная записка.

Программа физкультурно - оздоровительная (далее Программа) в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» предназначена для физического развития детей с 3 до 7 лет в условиях дополнительного образования и направлена на формирование у ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Программа сформирована на основании нормативной правовой базы:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
- распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

### 1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы:

Способствовать самосовершенствованию и познанию собственного тела на основе полноценного использования всего многообразия техники ушу, повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

Задачи программы:

- закрепление основных приемов гимнастики ушу;
- обучение основам ушу и традициям Востока;
- воспитать стремление к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности;
- развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- профилактика простудных заболеваний;
- развитие и совершенствование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- «Закладка фундамента» для развития основных двигательных качеств;
- формирование и развитие костно-мышечной структуры и связочного аппарата;
- повышение функциональных возможностей организма и укрепление здоровья.

### 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

В Программе выделены основные принципы:

#### Принцип постепенности.

Соблюдение этого принципа означает постепенное усложнение задач, увеличение объема и интенсивности нагрузки. Принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: "от простого к сложному", "от легкого к трудному", "от известного к неизвестному".

Правило "от простого к сложному" предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений.

Правило "от легкого к трудному" в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при обучении.

Правило "от известного к неизвестному" осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретенных ранее, на процесс освоения нового упражнения. Принцип постепенности предполагает поэтапное увеличение нагрузки и возрастание сложности выполняемых упражнений.

#### Принцип цикличности (повторности).

На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний. Принцип

цикличности базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировки. Повторение умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Количество повторений упражнений и интервалы отдыха между ними в значительной мере зависят от подготовленности занимающихся, их возраста и вида упражнений.

#### **Принцип индивидуализации.**

Осуществление этого принципа предполагает проведение тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с полом и возрастом занимающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

#### **Принцип взаимодействия с детьми.**

Сам ребенок молодец, у него все получается, возникающие трудности преодолимы, постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому; исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий, сравнение всех результатов ребенка возможно только с его собственными, а не с результатами других детей, каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

#### **Принцип результативности.**

Предполагает получение положительного результата оздоровительной работы, независимо от возраста и уровня физического развития детей.

#### **Принцип взаимодействия педагога и семьи.**

Принцип преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

**В программе учитываются следующие подходы:**

**1. Деятельностный подход:** организация обучающего процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмов развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

**2. Индивидуально-дифференцированный подход:** все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценки личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей имеют реабилитационную направленность. Тренер владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

**3. Компетентностный подход:** позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами детей.

**4. Интегративный подход:** дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

### **1.4. Планируемые результаты освоения Программы**

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые являют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня освоения Программы. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе, в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей.

Целевые ориентиры:

Обучающиеся 3-7 лет

*осваивают:*

- имеют представление об ушу и его стилях;
- знают правила, обеспечивающие безопасность занятий;
- применяют спортивную этику;
- знают основы самоконтроля и способы предупреждения травм;
- могут концентрировать внимание, принимают самостоятельные решения;
- могут противостоять утомлению.

*умеют:*

- выполнять упражнения для подготовки опорно-двигательного аппарата к основной работе;
- выполнять разновидности бега;
- выполнять упражнения на развитие силовых способностей;
- выполнять самостоятельно разминку;
- выполнять основные связки и комбинации;
- выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых способностей;
- выполнять упражнения на развитие гибкости, укрепление мышц брюшного пресса и ног;
- выполнять основные удары ногами, руками, блоки;
- выполнять бросок, метание, ловлю мяча;
- основы техники и тактики УШУ;
- играть в спортивные игры;
- выполнять основные виды движений без посторонней помощи.

В результате развиваются ориентация в пространстве и времени, согласованность и координированность индивидуальных и коллективных действий, точность и ритмичность движений, волевые черты характера, дисциплинированность, обучающиеся овладевают основами ушу. Формируются основные физические качества и потребность в двигательной активности. Правильное выполнение всех видов основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, перестроение). Владение такими предметами как мяч, скакалка. Выполняются физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе. Обучающийся следит за правильной осанкой. Усвоение основных культурно-гигиенических навыков. Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны). Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

### 1.5. Мониторинг индивидуального уровня развития детей по программе «УШУ», промежуточная аттестация

#### Виды мониторинга/промежуточной аттестации

Время проведения	Цель проведения	Формы мониторинга
<b>Начальный или входной мониторинг</b>		
Начало учебного года	Определение уровня развития ребенка, их физических умений, способностей и подготовки.	Беседа, опрос, диагностика
<b>Промежуточный или рубежный мониторинг</b>		
Середина учебного года	Определение степени освоения детьми изученного материала. Определение готовности к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности детей в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Наблюдение, контрольное занятие, эстафета.
<b>Итоговый мониторинг/Промежуточная аттестация</b>		

Конец учебного года	<p>Определение степени усвоения изученного материала.</p> <p>Определение результатов обучения. Определение изменения уровня развития детей, их физических способностей.</p> <p>Определение результатов и достижений. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение и развитие. Получение сведений для совершенствования программы и методов обучения</p>	Открытый урок, эстафеты диагностика
---------------------	--	-------------------------------------

*Контрольная карта индивидуального уровня развития детей по программе «УШУ»*

№	Ф.И. ребенка	Параметры											
		Обще развивающие упражнения			Легкая атлетика			Работа с предметами			Спортивные игры		
		н г	с г	к г	н г	с г	к г	н г	с г	к г	н г	с г	к г
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													
16.													
17.													
18.													
19.													
20.													
21.													
22.													
23.													
24.													
25.													
26.													
27.													
28.													
29.													
30.													
31.													

32.													
33.													
34.													
35.													

**Условные обозначения:** н г - начало года, с г - середина года, к г - конец года В - высокий уровень, С - средний уровень, Н - низкий уровень.

**Уровни освоения программы:**

**Низкий:** ребенок не испытывает эмоционального отклика, отказывается выполнять упражнения или другие спортивные элементы, не запоминает порядок движений и связок, затрудняется в повторении движения, путается в выполнении элементов и заданий. Проявляет минимальную физическую активность.

**Средний:** ребенок выполняет простые спортивные движения, при исполнении более сложных испытывает трудности, ожидает помощи педагога или ориентируется на исполнение других ребят из группы. Движения выполняет, но при неоднократном повторении. Задания выполняет несколько пассивно, не стремится быть лучшим, не проявляет активности при выборе ведущего для той или иной игры.

**Высокий:** ребенок понимает способ исполнения того или иного движения, умеет выполнять движения без показа педагога. Проявляет инициативу и физические умения, стремится быть ведущим в играх. Движения выполняет четко и правильно. Хорошо выполняет движения с предметами. Хорошо ориентируется в пространстве.

## 2. Содержательный раздел программы

### 2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	<b>Начальный или входной мониторинг</b>	2	1	1
2	Вводное занятие	1	1	-
3	Общая физическая подготовка	4	1	3
4	Общеразвивающие упражнения	4	1	3
5	Упражнения для туловища	2	1	1
6	Упражнения для ног	2	1	1
7	Упражнения для рук, туловища и ног	3	-	3
8	Повтор изученных тем	4	1	3
9	<b>Промежуточный или рубежный мониторинг</b>	2	1	1
10	Упражнения со скакалкой	3	1	2
11	Упражнения с гимнастической палкой (поясом)	3	1	2
12	Упражнения с теннисным мячом	3	1	2
13	Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 1.5 кг.)	3	1	2
14	Легкая атлетика	4	1	3
15	Спортивные игры	3	-	3
16	Восстановительные упражнения	4	1	3
17	Спортивно-вспомогательные упражнения	4	1	3
18	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	4	1	3
19	Прыжки на скакалке с ускорениями и с отягощениями	3	1	2
20	Специальные упражнения	5	1	4
21	Техническая подготовка	6	1	5
22	Заключительное занятие	1	-	1
23	<b>Итоговый мониторинг/Промежуточная аттестация</b>	2	1	1
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>

### 2.2. Описание образовательной деятельности

Программа занятий рассчитана на 9 месяцев обучения детей в возрасте от 3 до 7 лет.

*Вводное занятие.*

Знакомство с планом работы кружка. Распределение детей по группам. Составление расписания. Инструктаж по технике безопасности.

*Общая физическая подготовка.*

Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах. Приветствие. Расчет на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Остановка во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

*Общеразвивающие упражнения.*

Без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения): сгибание рук в упоре и лежа (руки на полу,

гимнастической скамейке).

*Упражнения для туловища.*

Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. Прогиб лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно: поднимание и медленное опускание прямых ног: поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами.

*Упражнения для ног.*

В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

*Упражнения для рук, туловища и ног.*

В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола, земли. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации вольных упражнений.

*Повтор изученных тем.*

Основные положения кисти: "гибкий лист", "ребро черепицы", "прилипающая ладонь", "пасть тигра", "рука-крюк".

Основные виды позиций: "стопы вместе"/"позиция выпада", "позиция всадника", "позиция пустого шага", "стелящийся шаг", "шаг вилка".

Основные виды перемещений: "шаг с хлопком", "шаг скольжения по земле", "шаг назад". Изучение стоек животных: "стойка дракона", "стойка аиста", "богомол", "стойка медведя", "стойка лука", "кошачья стойка", "стойка крысы", "стойка обезьяны", "пасть тигра", "стойка орла", "стойка единорога", "стойка феникса", "стойка ласточка", "по-турецки", "стойка всадника".

Изучение техники подскока-прыжка: "прямой прыжок", "раскрывающийся лотос", "удар вихря", "боковой прыжок", "бедуинский прыжок".

Изучение ката "5 зверей": змея, леопард, аист, тигр, дракон.

Учебная комбинация: "Поклон монаха", "Плети", "Гусь из корзины", "Встреча с обезьяной", "Тройные ворота", "Два молота", "Журавль клюёт", "Змея обвивает", "Двойное зеркало", "Ловушка дракона", "Стряхнуть снег с ветки", "Тигр встретил и отпускает". Передвижение в стойках: "дракона", "стойки аиста", "богомол", "стойки медведя", "лука", "кошачья стойка", "стойки крысы", "обезьяны", "пасть тигра", "стойки орла", "единорога", "стойке феникса", "стойки ласточка", "по-турецки", "стойке всадника". Изучение комбинации базовых упражнений. Изучение комбинации позиции рук и ног. Изучение комбинации на перемещение.

*Упражнения со скакалкой.*

Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотом, в приседе и полу приседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.

*Упражнения с гимнастической палкой (поясом).*

Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях: маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывания и ловля палок; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).

*Упражнения с теннисным мячом.*

Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскок от стенки; перебрасывания мяча на ходу и при беге; метания мяча в цель, (мишень) и на дальность; (соревновательного характера).

*Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 1.5 кг.).*

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетания движений руками с движениями туловищем, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, броскам двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя руками (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад).

#### *Легкая атлетика.*

Бег на короткие дистанции с низкого (высокого) старта, бег с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Метание различных тяжестей.

#### *Спортивные игры.*

Двухсторонние игры по упрощенным правилам. Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с остановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалкой, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

#### *Восстановительные упражнения*

Фоновая, рекреативная физическая культура, лечебная физическая культура; корригирующая гимнастика. Гимнастика лежа с использованием упражнений на расслабление; упражнения на растягивание; физиотерапевтические упражнения и мероприятия (растирания, массаж, само массаж и прочее).

#### *Спортивно-вспомогательные упражнения*

Специально подобранные оптимальные комплексы гимнастических упражнений, характеризующиеся прямым переносом приобретенных навыков на спортивную технику и тактику, ушу, аэробика "тайбо" и пр.; упражнения на реагирование и ловкость со специальными приспособлениями: мяч, мыльные пузыри, панчбол и др.; задания - упражнения игрового характера сопряженные по кинематическим, динамическим характеристикам, ритму, градиенту силы и нервно-мышечным отношениям с активными упражнениями. Перетягивание каната; овладение мячом, "бой всадников", "бой петухов", «сними ботинок», салки, пятнашки, тиснения, касания и другие.

#### *Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения.*

Упражнения двигательно-координационной направленности и действий в УШУ, схожие по форме и структуре и соответствующие ей по амплитуде движений, по величине развиваемых усилий, по моменту наибольшего приложения усилий, по направлению развиваемых усилий, по режиму работы мышц, по режиму энергообеспечения.

Упражнения на укрепление мышц, для развития дыхательных мышц, разнообразные упражнения для правильной постановки ладони (ступни) на цель, легкая набивка по лапе. Упражнения в само - страховке и страховке партнеров при выполнении различных видов упражнений.

#### *Прыжки на скакалке с ускорениями и с отягощениями.*

Упражнения с предметами и без (удары по подброшенному мячу и др.). Упражнения на снижение отрицательных реакций, на сохранения равновесия (продвижение вперед с вращениями, после вращения, наклоны туловища или головы вперед в движении, прыжки на одной ноге, с прижатой к плечу головой, повороты туловища в полу-наклоне, многократное выполнение отяжек, уклонов, нырков и др.). Имитационные упражнения отдельных расчлененных элементов приема (удара, защиты) с предметами (мешок), с партнером и без партнера (на точность и быстроту). Имитационные упражнения целостных двигательных действий (быстрые передвижения по площадке, быстрый вход и выход из атаки, уклоны от брошенного волана и др.).

Специальные подготовительные упражнения силового характера: прыжки толкаясь руками и ногами из положения лежа на животе, от стены; прыжки в глубину с отскоком, запрыгивание на возвышение, бросание предмета (мяч) назад с прогибом туловища, через себя, от себя и др.

Специальные игры и эстафеты: дебюты; захват территории, скоростное

набрасывание и другие.

Упражнения с переключением на иную форму движений на другой вид двигательной деятельности.

*Специальные упражнения*

- На развитие силы.
- На развитие быстроты.
- Упражнения на различные формы проявления быстроты: на скорость одиночного движения, частоту движений, скорость передвижений.
- Упражнения на сокращения времени простой реакции, сложной реакции и реакции выбора.
- Упражнения с небольшими отягощениями и тут же без них. Упражнения в поворотах.
- На развитие выносливости.
- Много раундовая работа с применением транзитивных методов тренировки.
- На развитие гибкости.
- Упражнения на подвижность в грудном и тазобедренном отделах позвоночника, в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.
- Полно амплитудные удары, приемы защиты, наклоны, уклоны, нырки, вращения тазобедренных, коленных, голеностопных, плечевых и локтевых суставах в одиночных и серийных вариантах, маховые движения ногами и другие.
- На развитие ловкости.
- Упражнения с партнером.

*Техническая подготовка*

Техническая подготовка в УШУ направлена на формирование фонда двигательных умений и навыков.

Общая техническая подготовка должна быть направлена на формирование тех навыков, которые влияют на быстроту совершенствования и успешность физической деятельности, а также на формирование школы движений и освоение прикладных навыков и умений. Специальная техническая подготовка направлена на освоение и возможно более высокую степень совершенствования выполнения упражнений.

### **2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников**

Формы, методы и средства, используемые в организации образовательного процесса с воспитанниками, зависят от:

- возрастных особенностей воспитанников;
- индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей;
- личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей;
- формы организации деятельности воспитанников (организованная образовательная деятельность, самостоятельная деятельность детей).

Программа построена на подвижных играх и игровых упражнениях, включающих самые разнообразные двигательные действия.

**Формы реализации программы:**

*Индивидуальная.* Позволяет индивидуализировать обучение (содержание, методы средства), однако требует от ребенка больших нервных затрат; создает эмоциональный дискомфорт; неэкономичность обучения; ограничение сотрудничества с другими детьми.

*Групповая.* Число занимающихся может быть разным - от 10 до 20, в зависимости от возраста детей. Основания для комплектации: возраст. При этом педагогу, в первую очередь, важно обеспечить взаимодействие детей в процессе обучения.

*Фронтальная.* Работа со всей группой, четкое расписание, единое содержание. При этом содержанием обучения организованной образовательной деятельности может быть деятельность художественного характера.

Достоинствами формы являются четкая организационная структура, простое управление.

**Методы и средства реализации Программы:**

- Корректирующая, ритмическая, психомоторная гимнастики с элементами китайского УШУ;

- Динамические и оздоровительные паузы;
- Релаксационные упражнения;
- Различные виды игр;
- Занимательные разминки;
- Пальчиковая гимнастика;
- Дыхательная гимнастика с элементами Цигун.

*Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности, каждая из которых отражает свои цели и задачи:*

- традиционные фронтальные занятия (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
- тренировочные (повторение и закрепление определенного материала);
- игровые упражнения (подвижные игры, игры-эстафеты), с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
- занятия - путешествия по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

#### **2.4. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Специально организованная деятельность в рамках Программы происходит во второй половине дня, организуются в форме тренировочной, игровой деятельности, ориентирована на проявление у детей самостоятельности и творчества в разных видах двигательной активности.

В процессе деятельности педагогом создаётся атмосфера свободы выбора, самовыражения, сотрудничества взрослого и детей, совместной деятельности.

Организация деятельности по Программе носит преимущественно групповой характер. Используемые виды деятельности:

- традиционные фронтальные занятия (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
- тренировочные (повторение и закрепление определенного материала);
- игровые упражнения (подвижные игры, игры-эстафеты), с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
- занятия - путешествия по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Формы общения со взрослым: ситуативно-деловое; внеситуативно-познавательное; внеситуативно-личностное.

Формы общения со сверстником: эмоционально-практическое; внеситуативно-деловое. Двигательная деятельность-форма активности ребенка, позволяющая ему решать двигательные задачи путем реализации двигательной функции: психогимнастика, глаздвигательная гимнастика, упражнения-растяжки.

#### **2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы.**

Программа обеспечивает развитие физических способностей детей, а именно: их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям.

Специально созданная образовательная среда:

- 1) гарантирует охрану физического и психического здоровья детей;
- 2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- 5) обеспечивает открытость дошкольного образования;
- б) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Психолого-педагогические условия реализации Программы:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
- защита детей от всех форм физического и психического насилия.

## 2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках реализации Программы

*Основные задачи взаимодействия с семьей:*

- Создание условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества.
- Организация совместных с семьей и педагогами мероприятий.

*Виды взаимоотношений МАДОУ с семьями воспитанников:*

Сотрудничество - общение на равных, где ни одной из сторон взаимодействия не принадлежит привилегия указывать, контролировать, оценивать.

Взаимодействие - способ организации совместной деятельности, которая осуществляется на основании социальной перцепции и с помощью общения.

*Основные принципы взаимодействия с семьями воспитанников:*

- Открытость МАДОУ для семьи.
- Сотрудничество педагогов и родителей в воспитании детей.
- Создание единой РППС, обеспечивающей одинаковые подходы к развитию ребенка в семье и детском саду.

*Формы взаимодействия с семьями воспитанников*

Наименование дополнительной образовательной программы	Периодичность	Формы работы с родителями (законными представителями)
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «УШУ»	В течение года (по мере необходимости)  Декабрь, май	Индивидуальные консультации для родителей (законных представителей)  Итоговые занятия

## 3. Оценочные материалы и формы аттестации

### Формы аттестации

*Виды мониторинга/промежуточной аттестации*

Время проведения	Цель проведения	Формы мониторинга
<b>Начальный или входной мониторинг</b>		
Начало учебного года	Определение уровня развития ребенка, их физических умений, способностей и подготовки.	Беседа, опрос, диагностика
<b>Промежуточный или рубежный мониторинг</b>		
Середина учебного года	Определение степени освоения детьми изученного материала. Определение готовности к	Наблюдение, контрольное занятие, эстафета

	восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности детей в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	
<b>Итоговый мониторинг/Промежуточная аттестация</b>		
Конец учебного года	Определение степени усвоения изученного материала. Определение результатов обучения. Определение изменения уровня развития детей, их физических способностей. Определение результатов и достижений. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение и развитие. Получение сведений для совершенствования программы и методов обучения	Открытый урок, эстафеты диагностика

#### 4. ОРГАНИЗАЦИОННЫМ РАЗДЕЛ

##### 4.1. Планирование образовательного процесса

Организация образовательного процесса регламентируется учебным и календарным планом, расписанием занятий.

Программа построена в соответствии с логикой психического и физического развития дошкольников.

Программа может корректироваться в связи с изменениями:

- образовательного запроса родителей;
- изменениями в сетке занятий НОД (непосредственная образовательная деятельность).

Содержание программы имеет модульный характер. Реализация программы составляет 9 месяцев.

Образовательный процесс осуществляется на русском языке.

##### 4.2. Организация режима пребывания и жизнедеятельности воспитанников в рамках реализации Программы

Режим пребывания воспитанников в рамках Программы составлен в соответствии с требованиями санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи с учётом естественных ритмов, физиологических процессов детского организма, соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию и утвержден решением педагогического совета МАДОУ.

Режим работы включает 2 занятия в неделю по 30 минут, длительностью соответственно возрасту ребенка: 3-7 лет – **не более 30 минут**.

### Учебный график на 2023/2024 учебный год.

Период реализации Программы в 2023/2024 учебном году составляет 36 недель.

Число и продолжительность занятий в день	1 занятие не более 30 минут
Продолжительность учебного года	Начало учебного года 09.2023 Окончание учебного года 05.2024
Календарная продолжительность учебного года	<u>36</u> недель, <u>72</u> занятия
Число занятий в неделю	2 занятия

### Учебный план на 2023/2024 учебный год

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	<b>Начальный или входной мониторинг</b>	2	1	1
2	Вводное занятие	1	1	-
3	Общая физическая подготовка	4	1	3
4	Общеразвивающие упражнения	4	1	3
5	Упражнения для туловища	2	1	1
6	Упражнения для ног	2	1	1
7	Упражнения для рук, туловища и ног	3	-	3
8	Повтор изученных тем	4	1	3
9	<b>Промежуточный или рубежный мониторинг</b>	2	1	1
10	Упражнения со скакалкой	3	1	2
11	Упражнения с гимнастической палкой (поясом)	3	1	2
12	Упражнения с теннисным мячом	3	1	2
13	Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 1.5 кг.)	3	1	2
14	Легкая атлетика	4	1	3
15	Спортивные игры	3	-	3
16	Восстановительные упражнения	4	1	3
17	Спортивно-вспомогательные упражнения	4	1	3
18	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения	4	1	3
19	Прыжки на скакалке с ускорениями и с отягощениями	3	1	2
20	Специальные упражнения	5	1	4
21	Техническая подготовка	6	1	5
22	Заключительное занятие	1	-	1
23	<b>Итоговый мониторинг/Промежуточная аттестация</b>	2	1	1
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>

### Расписание занятий на 2022/2023 учебный год для детей 3-7 лет

Месяц	День недели	Время
Сентябрь	Среда, пятница	
Октябрь	Среда, пятница	
Ноябрь	Среда, пятница	
Декабрь	Среда, пятница	
Январь	Среда, пятница	

Февраль	Среда, пятница	
Март	Среда, пятница	
Апрель	Среда, пятница	
Май	Среда, пятница	

### Календарно-тематическое планирование Программы для детей 3-7 лет

Дата	Сентябрь
6.09	<b>Начальный или входной мониторинг.</b> Определение уровня развития ребенка, их физических умений, способностей и подготовки (Беседа, опрос, диагностика).
8.09	Вводное занятие, знакомство, Беседа на тему Ушу. Восстановительные упражнения.
13.09	Повторение темы: «Техника безопасности» в зале. Основные виды перемещений. Разминка. Восстановительные упражнения.
15.09	Повторение темы: основные виды перемещений.
20.09	Повторение темы: стойки животных. Восстановительные упражнения
22.09	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
27.09	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
29.09	Повторение темы: основные виды перемещений. Восстановительные упражнения.
<b>Итого: 8 занятий</b>	

Дата	Октябрь
4.10	Разминка. Восстановительные упражнения.
6.10	Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Повторение изученных движений. Восстановительные упражнения.
11.10	Упражнения для рук и плечевого пояса. Повторение темы: основные виды позиций. Восстановительные упражнения.
13.10	Упражнения для туловища. Повторение темы: основные виды позиций. Восстановительные упражнения.
15.10	Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с для рук, туловища и ног. Восстановительные упражнения.
18.10	Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с Восстановительные упражнения.
20.10	Упражнения для ног. Повторение темы: основные положения кисти. Восстановительные упражнения.
25.10	Упражнения со скакалкой. Повторение темы: основные виды движения ногами. Восстановительные упражнения.
27.10	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
<b>Итого: 9 занятий</b>	

Дата	Ноябрь
1.11	Спортивно-вспомогательные упражнения

<b>3.11</b>	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения
<b>8.11</b>	Упражнения с гимнастической палкой (поясом). Повторение темы: стойки животных. Восстановительные упражнения.
<b>10.11</b>	Легкая атлетика. Изучение техники подскока-прыжка: "прямой прыжок". Восстановительные упражнения.
<b>15.11</b>	Спортивные игры. Восстановительные упражнения.
<b>17.11</b>	Упражнения на реагирование и ловкость со специальными приспособлениями: мяч, мыльные пузыри, и др. Восстановительные упражнения.
<b>22.11</b>	Упражнения на развитие быстроты. Изучение техники прыжка:"раскрывающийся лотос". Восстановительные упражнения.
<b>24.11</b>	Упражнения на быструю остановку. Изучение техники прыжка: "удар вихря". Восстановительные упражнения.
<b>29.11</b>	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
<b>Итого: 9 занятий</b>	

<b>Дата</b>	<b>Декабрь</b>
<b>1.12</b>	Спортивно-вспомогательные упражнения
<b>6.12</b>	Специальные упражнения на развитие силы. Специальная физическая подготовка. Восстановительные упражнения.
<b>8.12</b>	Упражнения на развитие быстроты. Изучение техники прыжка:"боковой прыжок". Восстановительные упражнения.
<b>13.12</b>	Повтор: Упражнения на развитие быстроты. Изучение техники прыжка:"боковой прыжок". Восстановительные упражнения.
<b>15.12</b>	Упражнения на развитие выносливости. Изучение техники прыжка:"бедуинский прыжок". Восстановительные упражнения.
<b>20.12</b>	Упражнения для ног. Восстановительные упражнения.
<b>22.12</b>	Упражнения на развитие ловкости. Изучение ката "5 зверей": 1.стойка змея, 2. стойка леопард. Восстановительные упражнения.
<b>27.12</b>	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
<b>29.12</b>	<b>Промежуточный или рубежный мониторинг</b> . Определение степени освоения детьми изученного материала. Определение готовности к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности детей в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения (Наблюдение, контрольное занятие, эстафета).
<b>Итого: 9 занятий</b>	
<b>Итого: 35 занятий</b>	

<b>Дата</b>	<b>Январь</b>
<b>10.01</b>	Повтор изученных тем
<b>12.01</b>	Упражнения для ног. Изучение ката "5 зверей": 5.стойка дракон.Восстановительные упражнения.
<b>17.01</b>	Упражнения со скакалкой. Исполнение и закрепление ката "5 зверей". Восстановительные упражнения.

<b>19.01</b>	Повтор изученных тем
<b>24.01</b>	Упражнения с нучаками: тренировка подмышечного захвата. Восстановительные упражнения.
<b>26.01</b>	Упражнения с набивным мячом. Учебная комбинация: "Поклон монаха". Восстановительные упражнения.
<b>31.01</b>	Повтор изученных тем
<b>Итого: 7 занятий</b>	

Дата	Февраль
<b>2.02</b>	Спортивные игры. Восстановительные упражнения.
<b>7.02</b>	Задания -упражнения игрового характера. Учебная комбинация: "Встреча с обезьяной". Восстановительные упражнения.
<b>9.02</b>	Упражнения на укрепление мышц. Упражнения с нучаками: тренировка плечевого захвата. Восстановительные упражнения.
<b>14.02</b>	Упражнения на быструю остановку. Учебная комбинация: "Тройные ворота". Восстановительные упражнения.
<b>16.02</b>	Подвижные игры и эстафеты. Учебная комбинация: "Гусь из корзины". Восстановительные упражнения.
<b>21.02</b>	Упражнения на развитие силы. Учебная комбинация: "Журавль клюёт ". Восстановительные упражнения.
<b>28.02</b>	С гимнастической палкой (поясом). Учебная комбинация: "Плети". Восстановительные упражнения.
<b>Итого: 7 занятий</b>	

Дата	Март
<b>1.03</b>	Упражнения на развитие гибкости. Учебная комбинация: "Двойное зеркало". : "Змея обвивает". Восстановительные упражнения.
<b>6.03</b>	Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Упражнения с нучаками:
<b>13.03</b>	Упражнения для рук, туловища и ног. Учебная комбинация: "Стряхнуть снег с ветки". Восстановительные упражнения.
<b>15.03</b>	Упражнения с теннисным мячом. Учебная комбинация: "Тигр встретил и отпускает".
<b>20.03</b>	Упражнения со скакалкой. Упражнения с нучаками: изучение комбинаций с нучаками. Восстановительные упражнения.
<b>22.03</b>	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
<b>27.03</b>	Изучение комбинаций с нучаками. Восстановительные упражнения.
<b>29.03</b>	Специальные упражнения. Техническая подготовка.
<b>Итого: 8 занятий</b>	

Дата	Апрель
<b>3.04</b>	Упражнения с набивным мячом. Передвижение в стойках : "дракона", "стойки аиста", "богомол", "стойки медведя". Восстановительные упражнения.
<b>5.04</b>	С гимнастической палкой (поясом). Передвижение в стойках: "лука", "кошачья стойка", "стойки крысы". Восстановительные упражнения.
<b>10.04</b>	Спортивно-вспомогательные упражнения. Спортивные игры. Восстановительные упражнения.
<b>12.04</b>	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения

<b>17.04</b>	Упражнения на укрепление мышц, для развития дыхательных мышц. Передвижение в стойках: " обезьяны", "пасть тигра", "стойки орла". Восстановительные упражнения.
<b>19.04</b>	Упражнения на быструю остановку. Передвижение в стойках: " единорога", "стойке феникса", "стойки ласточка". Восстановительные упражнения.
<b>24.04</b>	Специальные подготовительные упражнения силового характера. Передвижение в стойках: "по-турецки", "стойке всадника". Восстановительные упражнения.
<b>26.04</b>	Упражнения на развитие гибкости. Восстановительные упражнения.
<b>Итого: 8 занятий</b>	

<b>Дата</b>	<b>Май</b>
<b>3.05</b>	Упражнения на развитие быстроты. Упражнения с нучаками: отработка подмышечного захватов. Восстановительные упражнения.
<b>8.05</b>	Упражнения на развитие ловкости. Учебная комбинация: "Ловушка дракона". Восстановительные упражнения.
<b>15.05</b>	Спортивно-вспомогательные упражнения
<b>17.05</b>	Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения
<b>22.05</b>	Легкая атлетика. Восстановительные упражнения.
<b>24.05</b>	Легкая атлетика. Восстановительные упражнения.
<b>29.05</b>	<b>Итоговый мониторинг/Промежуточная аттестация.</b> Определение степени усвоения изученного материала. Определение результатов обучения. Определение изменения уровня развития детей, их физических способностей. Определение результатов и достижений. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение и развитие. Получение сведений для совершенствования программы и методов обучения (Открытый урок, эстафеты диагностика).
<b>Итого: 7 занятия</b>	
<b>Итого год: 72 занятия</b>	

#### **4.3. Описание материально-технического обеспечения Программы**

Образовательный процесс в рамках Программы осуществляется на базе МАДОУ, в специально оборудованном спортивном зале, организуется в соответствии с:

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами; правилами пожарной безопасности;
- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);
- требованиями к материально-техническому обеспечению программы (учебно -методический комплект, оборудование, оснащение).

Детский сад расположен внутри жилого микрорайона, имеет прилегающую территорию, оборудованную участками. Детский сад имеет центральное отопление, водоснабжение, канализацию, сантехническое оборудование. В спортивном зале имеется весь необходимый спортивный инвентарь.

#### **Информационно-методическое обеспечение:**

- видеозаписи (учебные и познавательные фильмы по спортивному туризму и скалолазанию, видеосюжеты и видеоролики о соревнованиях и тренировках, видеоматериал об известных спортсменах России и мира);
- дидактический материал (плакаты, фотографии, наглядные пособия);
- различная литература (книги, методические пособия, журналы, статьи);

- интернет (полезные ссылки, официальные сайты).

### Список используемой литературы

1. Бусыгин В.Н. Ушу - эстетика и здоровье: (В помощь владеющим ушу). - Рига: Знание, 1990. - 123 с
2. Г.Н. Музруков. Основы ушу Том 2 «Короткое спортивное оружие»: Учебник для спортивных школ.- М.: ОАО «Первая Образцовая типография», 2013.- 112 с.
3. Гогонов Е.Н., Мартыянов Б.И., Психология физического воспитания и спорта.- М: Издательский центр «Академия», 2000.- 288с.
4. Го Хуа. Ушу. Гармония духа и тела. - Ростов н/Д.: Феникс, 2001. - 160 с.
5. Джет Лин. Боевая гимнастика. Упражнения китайского ушу для здоровья и самозащиты. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006. - 240 с
6. Дидур М.Д., Потапчук А.А., Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений, СПб.: Речь, 2001.- 166с.
7. Долин А.А., Попов Г.В. Традиции ушу. – М.: Прометей, 1989. - 144 с.
8. Дубровский В.И. Спортивная физиология.- М.; «ВЛАДОС»,2005.- 460с.
9. И-Шен. Гимнастика ушу. Начинаем с нуля. - СПб.: Вектор, 2006. - 128с.
10. Кадочников А.А. Динамика ударов ногами. Серия «Мастера боевых искусств» Р-н/дону; «Феникс», 2003. - 352с.
11. Китайская лечебно-оздоровительная гимнастика ушу / пер с кит. Хуан Тенци. - Алма-Ата: СП Интербук, 1990. - 79 с.
12. Красулин И.А. Ушу - путь к победе. - М.: Знание, 1992. - 62 с.
13. Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры. Учебное пособие для образовательных заведений физической культуры, - СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 1999.-324с.
14. Малявин В. Традиция «внутренних школ» ушу. - Троицк: Гиль-Эстель, 1993. - 104 с.
15. Музруков Г.Н., «Основы ушу». Учебник для спортивных школ, - М: Независимое издательство «Пик», 2001.- 623с. 22. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: ВЛАДОС - ПРЕСС, 2003.-240 с. 65