

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 233
с углубленным изучением иностранных языков
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО» Педагогическим советом Протокол от 30.08. 2023 г. № 1	«УТВЕРЖДЕНО» Приказом от 26.09. 2023 № 40 И. о. директора Н. С. Попова
--	---

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
« Общее физическое развитие с элементами ушу «Игровое ушу»»**

»

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Разработчики : Данилова Елена Евгеньевна,
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

В настоящее время, когда человечество большими шагами совершает прорывы в научных достижениях и пользуется благами технического прогресса, физическая активность, а соответственно и физическое развитие уже с детского возраста снижаются и ежегодно количество детей с проблемами по здоровью и развитию, соответственно, увеличивается. Для нормального функционирования человека и сохранения здоровья необходима определенная доза физической нагрузки и двигательной активности. Они особенно важны для детей в возрасте 6-8 лет.

В настоящей программе учтен оздоровительный и профилактический эффект физических упражнений. Формирование и совершенствование умений и навыков в таких двигательных действиях как ходьба, бег, прыжки, а также улучшение таких физических качеств как ловкость, гибкость, сила и координация.

В данной программе учтен ранний возраст занимающихся, поэтому в большом объеме используется игровой принцип, когда в завуалированной форме игры дети выполняют достаточное количество нагрузки не теряя интереса к занятиям.

Занятия построены с использованием упражнений из китайской гимнастики ушу, которая в первую очередь несет в себе оздоровительное и гармоничное развитие занимающегося.

В игровой форме ребята знакомятся с базовыми движениями гимнастики ушу.

Ушу невозможно определить однозначно. Это и система единоборства, и великолепная оздоровительная и профилактическая гимнастика, и способ познания окружающего мира и своей роли в нем. Ушу отражает в себе, как в зеркале, всю многогранность, продуманность и неоднозначность китайской культуры, истории и философии, являясь по сей день одной из самых эффективных систем физического и нравственного формирования личности.

Несмотря на то, что функция ушу в современном мире изменилась, и это древнее, некогда тайное искусство становится все более доступным для людей, превращаясь из боевого единоборства в массовый вид спорта и физической культуры, органично присущие ему философские и нравственные основы делают ушу уникальным средством совершенствования человеческой природы и общества.

Цель программы – создание благоприятных условий для гармоничного физического развития, удовлетворения потребности в двигательной активности, самореализации детей посредством общей физической подготовки и знакомство с базовой техникой ушу.

Актуальность данной программы заключается в том, что все воспитанники гармонично развиваются как физически, так и психологически и использованием элементов китайской гимнастики ушу, а также разнообразных подвижных игр и других

спортивных направлений , включая в себя как дыхательные техники во время выполнения упражнений, так и суставную гимнастику, улучшая тем самым осанку и дающую большую свободу движений, нежели просто силовые нагрузки, которые закрепощают тело. Однако , как известно, у каждого человека свой «потолок» физических возможностей и каждый ставит разные цели перед собой. Таким образом, занятия по данной программе позволяют ,с одной стороны гармонично развиваться и укреплять здоровье детям , которые имеют проблемы со здоровьем, а с другой – данная программа дает возможность для более углубленного занятия видом спорта ушу и вырасти профессиональным спортсменом.

Основные задачи:

- охрана и укрепление здоровья
- гармоничное развитие физических качеств личности: координации, гибкости, силы, ловкости
- развитие внимания, памяти
- развитие общей физической выносливости и прыгучести
- развитие двигательной сферы
- формирование правильной осанки
- развитие коммуникативных навыков и дисциплинированности
- знакомство с базовыми движениями ушу
- приобщение к здоровому образу жизни

Данная программа построена на следующих принципах:

- единство развития, обучения и воспитания ;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- комплексный подход , вариативность и вариантность;
- сознательность и творческая активность;
- разнообразность;
- доступность и достаточность.

В качестве ведущей деятельности является игра и продуктивная деятельность.

Данная программа включает в себя довольно разнообразное содержание упражнений, направленных на гармоничное ,всестороннее физическое развитие , учитывая возрастные особенности психического и физического развития детей .

Условия реализации программы.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:
групповые,

индивидуальные, индивидуально-групповые

Формы проведения занятий: игры, эстафеты, соревнования, конкурсы, праздники и др.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

словесные - беседа, лекция, объяснение и др. наглядные - показ, исполнение педагогом, наблюдение, показ видеоматериалов и др. практические - тренировочные упражнения .

Материально – техническое оснащение:

Оборудованный спортивный зал

-ковровое покрытие 4х10м

- мяч волейбольный большой 5 шт

- набивной мяч 5 шт

- кирпичики для йоги 10-15 штук

- скакалки 15 шт

- обручи 15 шт

- гимнастические палки 10 шт

- гимнастические маты 8 шт

- гимнастическая стенка 4 пролета

В реализации программы участвуют дети 6-8 лет с наличием медицинской справки о состоянии здоровья.

Продолжительность занятий в течение 7 месяцев , 2 раза в неделю по 1 часу.

Планируемые результаты

1. Улучшение общего физического развития и закладка основ для формирования крепкого мышечного каркаса
2. Улучшение навыков коммуникации
3. Развитие и улучшение скоростно-силовых качеств, а также гибкости и ловкости
4. Улучшение памяти, внимания и координации
5. Ориентирование в ситуациях соответствующих различным сферам общения

Учебный план

НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛОВ	Количество часов			
	всего	теория	практика	Формы контроля
1. Вводное занятие	1	1	1	Педагогическое наблюдение, самоконтроль
Упражнения на 2. развитие гибкости	10	8	2	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
3. Общая и специальная физическая подготовки	25	21	4	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
4. Основы акробатики	10	8	2	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
5. Подвижные игры	7	5	2	Педагогическое наблюдение, текущий контроль
6. Упражнения общей и специальной физической подготовки	15	11	4	Педагогическое наблюдение, промежуточный контроль
7. Контрольно-соревновательное	4	2	2	текущий контроль Педагогическое наблюдение, самооценка,

занятие				промежуточный контроль
ИТОГО:	56	41	15	Открытое занятие, Участие в соревнованиях