

Управление образования Администрации города Иванова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Ивановский городской Дворец детского и юношеского творчества

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «07» сентября 2023г.

Протокол № 1



Утверждаю

Директор МБУ ДО Дворца творчества

О.В. Колчева

Приказ от «07» сентября 2023г. № 102-д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности стартового уровня  
«Первые шаги в спортивном ушу»

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Кузенков Дмитрий Владимирович,

педагог дополнительного образования

Иваново 2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первые шаги в спортивном ушу» (далее Программа) разработана в 2022 году и реализуется в Дворце детского и юношеского творчества.

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерство образования и науки России № 09-3242 от 18.11.2015 г.).

В 2023 году Программа переработана в соответствии с Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1 Пояснительная записка	4
1.2 Цель и задачи программы	8
1.3 Содержание программы	9
1.4 Планируемые результаты по годам обучения	13
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации	14
2.1 Условия реализации программы	14
2.2 Формы аттестации	14
2.3 Оценочные материалы	15
2.4 Методическое обеспечение	25
2.5 Календарный план воспитательной работы	26
2.6 Список литературы	29
Приложение	

## Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первые шаги в спортивном ушу» (далее – Программа) *физкультурно-спортивной направленности* имеет *стартовый* уровень, рассчитана на 1 год обучения для обучающихся 7-10 лет и *реализуется в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования.*

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами и рекомендациями:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон „Об образовании в Российской Федерации“ по вопросам воспитания обучающихся»

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996 «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

- Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2020 № 2945 - Р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

- Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" на 2019-2025 годы, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;

- Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.;

- Федеральный проект «Патриотическое воспитание» до 2025 года;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка»;

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации МО и НРФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г.(№09-3242);

- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Ивановского городского Дворца детского и юношеского творчества от 2015г, локальных актов Учреждения.

### *Актуальность программы*

Основополагающей задачей государственной политики в настоящее время является создание условий для роста благосостояния населения Российской Федерации, национального самосознания и обеспечения долгосрочной социальной стабильности. На всех уровнях государственного управления растет осознание, что необходимо оперативно решать проблемы обеспечения массовости спорта и организации пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей части здорового образа жизни. Данная Программа способствует возрождению массового спорта, массовой физической культуры через освоение базовых упражнений спортивного ушу.

Ушу – самый древний вид единоборств, который включает в себя кроме спортивной составляющей, созданной в начале прошлого столетия, еще и традиционную составляющую, на которой и базируется основная часть современного ушу. В основе ушу лежат приемы кулачного боя и фехтования, различные виды традиционной акробатики, дыхательные гимнастики и специальные психорегулирующие упражнения. Во время обучения обучающиеся осваивают базовые элементы спортивного ушу. Важно правильное понимание различных технических элементов ушу с точки зрения прикладного обучения.

Ушу невозможно определить однозначно. Это и система единоборства, и великолепная оздоровительная 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. Поэтому этот вид спорта является и в настоящее время одной из самых эффективных систем физического и нравственного формирования личности.

Кроме того, актуальность Программы заключается в организации пропаганды занятий физической культурой и ведения здорового образа жизни.

Данная Программа составлена в соответствии с единой всероссийской программой спортивного ушу и основывается на знаниях, полученных автором в процессе практических и теоретических занятий у мастеров ушу, а также на собственном педагогическом опыте.

Основной *отличительной особенностью* Программы является общедоступность, она составлена таким образом, чтобы заниматься могли дети с отсутствием какой-либо физической подготовки. Таким образом, Программа предоставляет возможность заниматься массово без требования специальных навыков и без отбора по физическим показателям. Она не ставит цели подготовки к выступлению на соревнованиях, основная задача –

постепенное физическое и психологическое развитие посредством использования базовых элементов и техник спортивного ушу.

*Новизна программы* заключается в том, что она реализует социальный заказ на формирование и развитие личности ребёнка. Занимаясь по этой программе, обучающийся развивается более гармонично и полноценно, при этом формируется личность обучающегося, которая является принципиальным условием его самоопределения в той или иной социокультурной ситуации. Полученные в ходе обучения знания и опыт помогают обучающемуся сформировать необходимые для него коммуникативные и информационные компетенции, которые помогут ему в течение всей жизни.

Ушу является сложно-координационным видом спорта, оказывающим разностороннее положительное воздействие на организм занимающегося. Многообразие видов и техник ушу делает его доступным средством для формирования подвижного, физически активного образа жизни для людей разного возраста и степени подготовленности. Ушу способствует развитию таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, быстрота реакции, развивает координацию, чувство равновесия, даёт необходимые навыки самообороны. Кроме того ушу способствует становлению личности, учит работать в коллективе, помогает преодолевать трудности.

#### *Адресат программы*

Программа направлена на комплексное, гармоничное развитие учащихся 7-10 лет (1-4 классов). Она рассчитана на занятия с обучающимися одного класса или параллели, что позволяет создать и поддерживать благоприятный климат, атмосферу взаимопомощи и взаимовыручки в коллективе, как во время занятий, так и за пределами школы.

#### *Объём и срок освоения программы*

Программа стартового уровня рассчитана на 1 год обучения – 72 часа в год и предполагает мотивацию обучающихся 7-10 лет на занятие спортивным ушу.

В связи с Программой ставит перед собой целый комплекс задач:

- научить детей подготовительным общефизическим упражнениям;
- изучить элементы начальной акробатики;
- развивать психические функции обучающихся: восприятие, память;
- воспитывать волевые качества, стремления к постоянному самосовершенствованию, росту спортивного мастерства.
- укрепить все группы мышц с помощью общефизических упражнений;
- изучить элементы базовой техники (позиции, передвижения, движения руками, техника ног, включение корпуса);
- развивать психические функции обучающегося: мышление, воображение;
- воспитывать чувство ответственности за свои поступки.

Содержание программы включает в себя два основных раздела:

- Общефизические упражнения;
- Базовая техника ушу;

По окончании данной Программы обучающиеся могут продолжить заниматься спортивным ушу, перейдя на более сложную программу по спортивному ушу, рассчитанную на 3 года обучения.

*Формы организации образовательного процесса*

Формы обучения – очная форма обучения.

Во время карантинных мероприятий при реализации данной Программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные технологии (т.е. реализуемые с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии обучающихся и педагога) с выбором приемлемых для каждой конкретной темы форм.

Формы организации учебного процесса:

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная.

Основные формы работы:

- коллективные и индивидуальные занятия;
- работа в группах и парах;
- самостоятельная работа, позволяющая освоить и закрепить полученные знания;
- игровые формы: викторины, конкурсы, праздники и т.д.

*Режим занятий*

Ежегодно в объединении «Спортивное ушу» устанавливается благоприятный режим труда и отдыха учащихся с учётом СанПиН, а также возрастных особенностей детей, пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей). Набор в группу – массовый, однако при приёме детей учитывается состояние их здоровья (обязательным условием является прохождение медицинского осмотра и наличие справки от врача, допускающей к занятиям). Состав группы – постоянный.

Таблица 1.

Уровень и год обучения	Наполняемость	Периодичность и продолжительность занятия	Общее количество часов в год
Стартовый уровень 1-й год обучения	30 чел.	1 раз в неделю по 2 часа – 2 часа в неделю	72 часа

## 1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель – создание условий для развития и укрепления физического и духовного здоровья обучающихся посредством приобщения их к здоровому образу жизни и мотивации к освоению искусства ушу.

Цель программы достигается через решение задач, осуществляющихся в процессе совместной деятельности обучающихся и педагога.

Задачи:

Обучающие (предметные)

- освоение общефизических упражнений, развивающих все группы мышц;
- изучение элементов базовой техники;
- знакомство обучающихся со здоровьесберегающими технологиями, основами правильного питания, гигиены и закаливания, формирование потребности в здоровом образе жизни;

Развивающие (метапредметные):

- развитие физических данных с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- развитие психических функций;
- развитие эстетического вкуса и потребности в красоте движений;
- формирование навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения общаться, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование умения целеполагания, планирования, прогнозирования, контроля, коррекции, оценки и волевой саморегуляции;

Воспитательные (личностные):

- воспитание волевых качеств, потребности в занятиях спортом;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование общечеловеческих нравственных ценностей;
- воспитание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.



## 1.3 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Первые шаги в спортивном ушу»

Стартовый уровень

1 год обучения (72 часа)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	мониторинг полученных знаний по изученному материалу. Инструктаж по технике безопасности
2.	Общефизические упражнения	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	
2.1	Разогревающие упражнения	6	1	5	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
2.2	Силовые упражнения на развитие мышц рук, ног, спины, пресса	6	1	5	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
2.3	Основные разминочные упражнения	6	1	5	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
2.4	Упражнения на развитие гибкости	6	1	5	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
3.	Базовая техника ушу	<b>44</b>	<b>14</b>	<b>30</b>	
3.1	Базовые движения руками	14	4	10	мониторинг

	«шоуфа»				полученных знаний по изученному материалу.
3.2	Базовые шаги «бусин»	14	4	10	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
3.3	Базовые махи и удары ногами «титуй»	16	4	12	мониторинг полученных знаний по изученному материалу.
4.	Итоговое занятие. Зачет	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Квалификационный экзамен. Зачет
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
 «Первые шаги в спортивном ушу»  
 Стартовый уровень  
 1 год обучения

## 1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Спортивная гимнастика ушу, её история развития. Режим занятий.

Практика: Просмотр видеоматериалов и обсуждение: отличия ушу от других видов восточных единоборств. Стили ушу. Гармоничное развитие человека.

## 2. Общефизические упражнения

## 2.1. Разогревающие упражнения

Теория: Различные виды бега. Прыжки. Сочетание бега с прыжками.

Практика: отработка различных видов бега, прыжков, бега с прыжками.

## 2.2. Силовые упражнения на развитие мышц рук, ног, спины, пресса

Теория: Отжимания в упоре лежа с узкой и широкой постановкой рук.

Планка на ладонях в упоре лежа.

Планка на предплечьях в упоре лежа.

Уголок в положении сидя.

Приседания на двух ногах.

Практика: отработка силовых упражнений.

## 2.3. Основные разминочные упражнения

Теория: общие разминочные упражнения

Практика: отработка разминочных упражнений.

## 2.4. Упражнения на развитие гибкости

Теория: Упражнения на развитие гибкости кистей, рук, ног, спины.

Шпагаты. Мостик.

Практика: отработка упражнений на развитие гибкости.

## 3. Базовая техника ушу

## 3.1. Базовые движения руками «шоуфа»

Теория: Базовые удары руками: кулаком и ребром ладони.

Связки, сочетающие несколько ударов.

Основные блоки руками.

Связка «лунбэй».

Практика: отработка базовых движений руками «шоуфа».

## 3.2. Базовые шаги «бусин»

Теория: Базовый шаг «мабу».

Базовый шаг «гунбу».

Базовый шаг «пубу».

Базовый шаг «дулибу».

Базовый шаг «себу».

Практика: отработка базовых шагов «бусин».

3.3. Базовые махи и удары ногами «титуй»

Теория: Базовый мах «джентитуй».

Базовый мах «вайбайтуй».

Базовый мах «лихэтуй».

Базовый мах «хоуляотуй».

Базовый мах «цетитуй».

Базовый удар «даньтуй».

Базовый удар «цэчуайтуй».

Практика: отработка базовых ударов.

4. Итоговое занятие. Зачет.

Теория: Знание основных терминов и правильное выполнение упражнений.

Практика: Знание и выполнение упражнений. Квалификационный экзамен. Зачет.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало учебного года – 01.09.2022 г.

Продолжительность учебного года 45 недель, из которых:

- 36 недель отводится на реализацию ДООП;

- 9 недель – на досугово - оздоровительную деятельность, реализуемую по отдельному плану и участие в официальных шахматных соревнованиях и турнирах.

#### 1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании 1-го года обучения (стартового уровня) учащийся имеет мотивацию для дальнейших занятий ушу и знает:

- правильное выполнение общефизических упражнений;
- элементы начальной акробатики;
- элементы базовой техники

Умеет:

- выполнять базовые и специальные общефизические развивающие упражнения;
- владеет элементами базовой техники движений руками (шоуфа), базовой техники шагов (бусин), базовой техники махов и ударов ногами (титуй);
- владеет элементами базовой техники растяжки (жоугун);
- обладают развитыми психическими функциями в соответствии с возрастными особенностями: восприятием, памятью;
- чувствуют ответственность за свои поступки.
- проявляют терпение, целеустремлённость, трудолюбие;
- имеют навыки сохранения своего здоровья и стремятся к здоровому образу жизни.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы необходимо следующее ресурсное обеспечение:

1. Научно-методическое обеспечение:
  - дидактический и игровой материал;
  - методические пособия;
  - наличие библиотеки педагогической и профильной литературы;
  - видео- и компьютерные материалы по ушу;
  - мониторинг результатов обучения ребёнка по программе;
  - психолого-педагогическое сопровождение учебно-воспитательного процесса;
  - проведение открытых занятий для коллег и родителей;
  - посещение семинаров и курсов повышения квалификации по своему направлению; самосовершенствование;
2. Материально-техническое обеспечение:
  - светлое и просторное помещение;
  - специальный ковер;
  - для изучения акробатических элементов – гимнастические маты;
  - видео- и аудиоаппаратура;
  - ПК и сопутствующая оргтехника (сканер, принтер).
3. Кадровое обеспечение:
  - наличие педагога, постоянно стремящегося к совершенствованию педагогического мастерства через участие в инновационной деятельности, в конкурсах педагогического мастерства, повышающий свою квалификацию на курсах, семинарах и аттестации педагогических работников;
  - сотрудничество с педагогом-психологом.
4. Социокультурное обеспечение:
  - совместная работа с родителями;
  - интеграция с учреждениями дополнительного образования города и области, общеобразовательными учреждениями города Иванова (МБОУ СШ 39), областной спортивной федерацией ушу.

### 2.2 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Педагог осуществляет текущий контроль усвоения обучающимися учебного материала, проводит открытые занятия для коллег и родителей обучающихся.

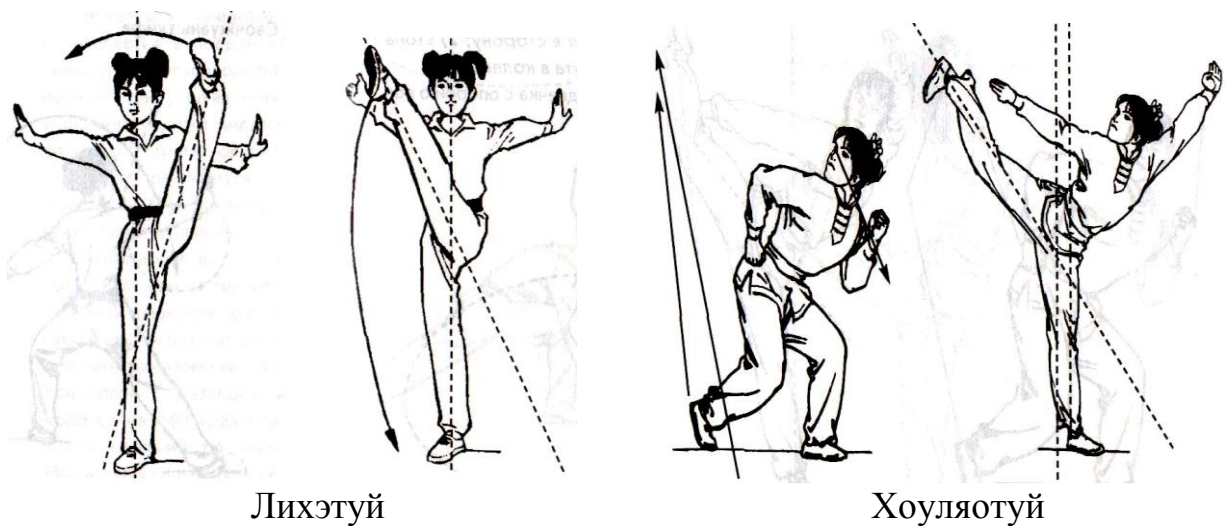
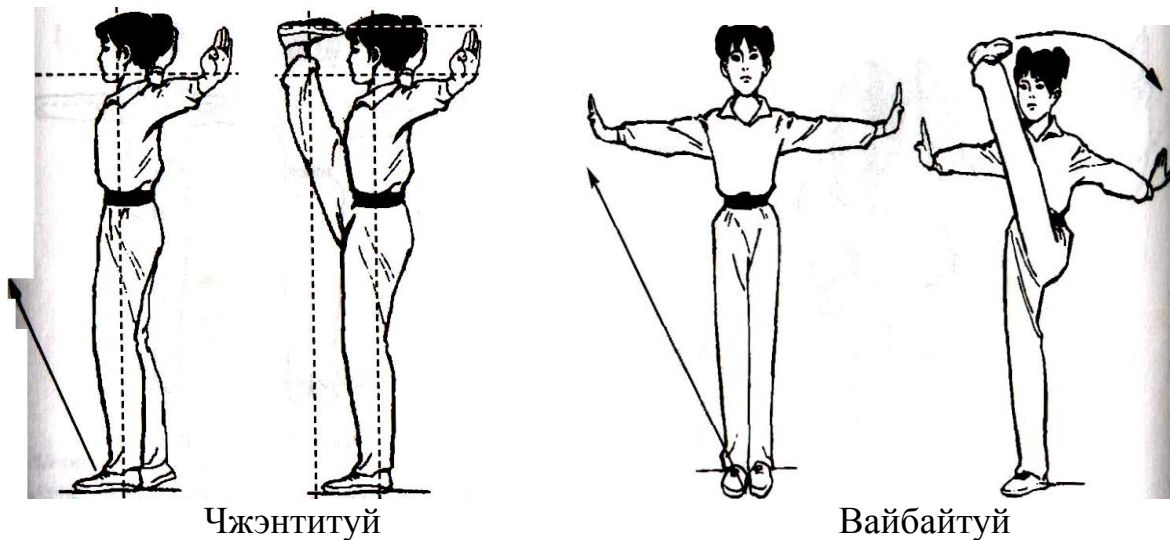
Формой промежуточного контроля является зачет, проводимый в конце каждого полугодия, во время которого проверяется уровень

выполнения различных элементов, а также их предназначение и названия на китайском и русском языках.

Два раза в год в группах проводится мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, итоги которого анализируются и, по необходимости, корректируется образовательный маршрут каждого обучающегося. Показателями оценки являются предметные, личностные и универсальные ЗУН. Каждый критерий оценивается по шкале уровней (низкий, средний, высокий).

### 2.3 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

#### Основные махи



#### Основные стойки и удары



Бинбу



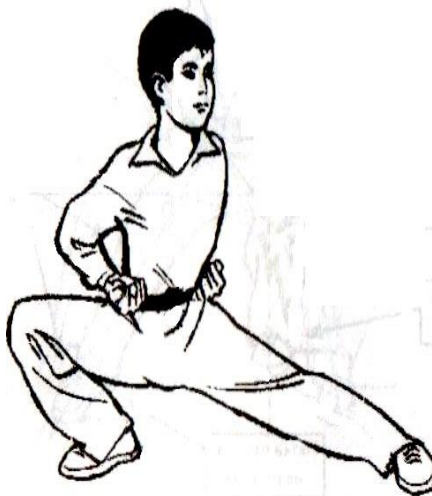
Гунбу



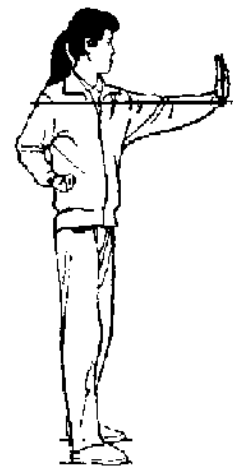
Дулибу



Мабу



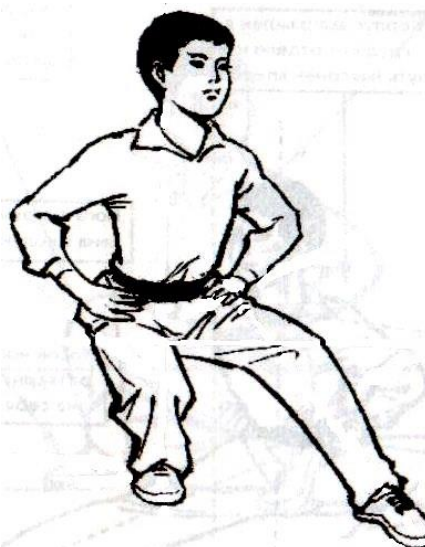
Пубу



Туйчжан



Себу



Сюйбу



Чунцунь





## МОНИТОРИНГ РАЗВИТИЯ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ И ВКЛЮЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

Оценка педагогом результативности освоения программы						
Возраст	Компетентности	Показатели	Уровни освоения программы			
			Знает, но не применяет А	Умеет, применяет с подсказкой В	Может, применяет самостоятельно С	Проявляет инициативу D
Дошкольники	Общекультурные Коммуникативные Социально- трудовые	Представления о правилах поведения	Ребёнок имеет представление о правилах поведения в социуме, но не применяет их.	Ребёнок корректирует свое поведение при напоминании (замечании) взрослого.	Ребенок соблюдает правила поведения.	Инициативен в оказании помощи товарищу.
		Умение контролировать свои поступки, приводить к должному свои действия (самоконтроль).	Ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне.	Периодически контролирует себя сам.	Постоянно контролирует себя сам.	Инициативен в оказании помощи товарищу.
		Выполнение заданий по поручению.	Ребёнок отказывается выполнить поручение.	Периодически, по желанию выполняет поручение.	Выполняет поручения взрослого.	Выполняет поручения взрослого, проявляет инициативу.
		Коммуникативные действия	Учащийся не может выполнять коммуникативные действия, испытывая неловкость и дискомфорт при	При помощи взрослого может выполнять коммуникативные действия.	Учащийся выполняет коммуникативные действия, легко приспосабливается к новым	С легкостью общается с другими детьми и со взрослыми; имеет тенденцию руководить играми или

			попытках общения. Трудно приспосабливается к новым ситуациям.		ситуациям; его предпочитают выбирать его в качестве партнера на занятиях.	занятиями других детей.
	Отношения с взрослыми	Вступает в контакт только после инициативы взрослого, знакомого ребенку, давая односложные ответы; испытывает некоторое напряжение при общении.	Вступает в контакт со взрослыми, с незнакомыми взрослыми при общении испытывает некоторое напряжение.	Самостоятельно вступает в контакт со взрослыми, используя усвоенный простой способ коммуникации.	Умеет обнаружить несоответствие знакомой ситуации общения и усвоенного способа общения.	
	Представления о труде, профессиях	Не различает сходные профессии, соотносят профессию только с отдельным конкретным человеком.	Различает профессии, но не может рассказать о сопутствующих профессии орудиях труда.	Четкое разделение понятий «труд» и «работа», может установить между ними реальную взаимосвязь.	Ребенок имеет четкие представления о разнообразии профессии, имеет отчетливые представления о современной технике, машинах и механизмах, задействованных в труде человека, об их роли, понимает материальную ценность труда для людей.	

		Отношение к труду	Понимает, что необходимо уважительно относиться к результатам труда	Уважительно относится к результатам своего труда.	Уважительно относится к результатам труда близких людей	Уважительно относится к результатам труда людей.
		Личностные качества: Воля - способность активно побуждать себя к практическим действиям.	Волевые усилия ребёнка побуждаются извне Терпения хватает менее чем на ½ занятия.	Волевые усилия ребёнка побуждаются извне. Иногда – самим ребёнком. Более чем на ½ занятия	Всегда – самим ребёнком На все занятие.	Пытается организовать действия товарищей.
	Информационные	Планирование своей деятельности.	Учащийся знаком с характером данного действия, выполняет лишь при достаточной помощи взрослого.	Учащийся планирует свою деятельность по образцу, подражая действиям педагога.	Учащийся планирует свои действия	Учащийся выполняет действие автоматизировано
	Учебно-познавательные	Познавательный интерес	Интерес практически не обнаруживается (исключение: положительные реакции на яркий и забавный материал).	Ситуативный учебный интерес.	Проявляет активный познавательный интерес к новым видам деятельности, к миру взрослых и т.п.	Стремиться к личным достижениям, самоутверждению, признанию (я уже знаю, умею...)
		Оценка качества своей работы	Может оценить качество своей работы только при активной пошаговой помощи взрослого (вопрос-	Может оценить качество своей работы только при помощи взрослого.	Может способен достаточно объективно оценить качество своей работы.	Самостоятельно находит и исправляет ошибки в работе, не ждёт конкретных

			ответ), при этом сама оценка во многом зависит от мнения взрослого.			указаний.
	Включенность родителей в образовательный процесс	Степень участия семьи в образовательном процессе	Родители не препятствуют занятиям ребенка в объединении. Соблюдают нейтралитет.	Родители проявляют интерес к занятиям, интересуются его успехами, морально поддерживают.	Родители – участники образовательного процесса.	Мои родители – активные участники образовательного процесса (посещают мастер-классы, мероприятия, проводят мастер-классы, делятся педагогическим опытом и т.д.)
Младший школьный возраст	Коммуникативные е Социально-трудовые	Этика отношений:  - в семье  - тип сотрудничества в коллективе (отношение ребёнка к общим делам объединения) (группа, объединение, отдел, во Дворце в целом)	Эгоист, потребительское отношение к родителям  Избегает участия в общих делах Обособлен, тянет одеяло на себя.	Прислушивается к замечаниям родителей  Участвует в деятельности объединения при побуждении извне. Умеет работать в команде, но по подсказке педагога	С уважением и любовью к родителям  Участвует в общих делах объединения. Умеет работать в команде, оказывает помощь товарищам.	Инициативен в общих делах. Лидер.  Активно оказывает помощь товарищам.

		- к труду	Нет интереса.	Минимальные трудовые навыки (по напоминанию или просьбе педагога)	Самостоятельно организует свое рабочее место, предлагает помощь товарищам.	Ответственно относится к общественно-полезному труду.
		Умение организовать элементарную трудовую деятельность	Не выделяет предмет труда с его особенностями (даже при помощи взрослого).  Качество выполнения трудовых действий и качество результата низкие.	Предмет труда и его особенности, значимые для труда, выделяет с помощью педагога. Отдельные трудовые операции осуществляет достаточно самостоятельно, но некачественно.	Самостоятелен при определении предмета труда, выделяет его особенности  Все трудовые действия выполняет достаточно качественно и самостоятельно	Планирует самостоятельные действия.  Проявляет творчество при выполнении трудовых действий.
	Общекультурная компетенция	Культура поведения  Культура внешнего вида, одежды, общее представление о культуре оформления	Достаточный уровень знаний о том, что такое «хорошо» и что такое «плохо».  Владеет первоначальными знаниями и умениями, но не использует их на практике.	Использует в поведении знания о том, как необходимо вести себя в различных ситуациях при побуждении извне. Владеет первоначальными знаниями и умениями, обращает внимание на свой внешний вид,	Владеет навыками культуры поведения.  Опрятен, аккуратен, рабочее место самостоятельно приводит в порядок.	Владеет навыками культуры поведения, при необходимости выступает в качестве лидера.  Предлагает свою помощь в оформлении рабочих мест, кабинета товарищам, педагогу.

		рабочего места.		содержит рабочее место в порядке по принуждению извне (по напоминанию педагога, взрослого).		
		Отношения со взрослыми	Испытывает неловкость и дискомфорт при попытках общения.	Учащийся пытается самостоятельно вступать в беседу, используя усвоенный простой способ коммуникации.	Внимательно слушает собеседника, поддерживает беседу.	Пытается самостоятельно строить способ общения в незнакомых условиях.
	Учебно-познавательные Информационные	Умение поставить задачу, цель.  Анализ, самооценка своей учебно-познавательной деятельности, умение формулировать выводы	Имеет общее представление. Может поставить себе познавательную задачу, но самостоятельно достигнуть цель не может. Анализирует свою деятельность неполно, отмечает только успехи.	Учащийся может поставить цель и организовать ее достижение при помощи взрослого.  Анализирует свою деятельность совместно с педагогом.	Учащийся самостоятельно ставит перед собой цель и организовывает ее достижение.  Адекватно оценивает результаты своей деятельности.	Учащийся самостоятельно ставит перед собой цель и организовывает ее достижение, умеет пояснить ее, выдвигает гипотезы. Адекватно оценивает результаты своей деятельности. планирует самостоятельную дальнейшую познавательную деятельность.

	Включенность родителей в образовательный процесс	Степень участия семьи в образовательном процессе	Родители не препятствуют занятиям ребенка в объединении. Соблюдают нейтралитет	Родители проявляют интерес к занятиям, интересуются его успехами, морально поддерживают.	Родители – участники образовательного процесса.	Мои родители – активные участники образовательного процесса (посещают мастер-классы, мероприятия, проводят мастер-классы, делятся педагогическим опытом и т.д.)
--	--	--	--	--	---	---



## 2.4 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Данная программа основана на применении испытанных временем педагогических методов:

- игрового;
- репродуктивного;
- демонстрационного;
- словесного;
- проблемно-поискового.

Занятия имеют комбинированный характер. Часть занятия проходит в форме игры, беседы, соревнования.

Основными формами работы являются:

- коллективные и индивидуальные занятия;
- работа в группах и парах;
- самостоятельная работа – отработка комплексов;
- игровые формы;
- показательные выступления;
- турниры и соревнования.

Успешная реализация данной программы гарантируется соблюдением следующих психолого-педагогических принципов:

- эмоциональная комфортность;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- поощрение позитивных притязаний;
- постепенное усложнение учебного материала по годам обучения.

### Примерная структура занятия по ушу

1. Организационно-мотивационный этап.  
Сообщение темы и цели занятия (2 минуты).
2. Подготовительные упражнения:
  - 2.1 Разогревающие упражнения (5 минут):
    - а) различные виды бега: обычный, приставным шагом, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием;
    - б) различные виды прыжков: на правой и на левой ноге, на двух ногах;
    - с) сочетание бега с прыжками.
  - 2.2. Силовые упражнения (8 минут):
    - а) отжимание;
    - б) упражнения на развитие мышц спины и пресса;
    - с) упражнение «пистолет».
  - 2.3. Разминочные упражнения (5 минут):
    - а) разминка кистей рук;
    - б) разминка плечевого и локтевого суставов;
    - с) разминка шеи;
    - д) разминка позвоночника;
    - е) упражнения на растяжку: шпагаты и веревочка.
3. Изучение нового материала в соответствии с темой занятия (20 минут).
4. Подведение итогов занятия.

В итогах занятия (5 минут) педагогом анализируется работа учащихся, достижения и недочеты, подсказать пути их исправления, предложить несложные упражнения для выполнения дома.

При необходимости время на подготовительные упражнения может быть сокращено с целью более глубокого изучения нового материала.

### Здоровьесберегающая деятельность

Соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм при организации учебно-воспитательного процесса согласно нормам СанПиН:

- проветривание помещений, соблюдение норм освещённости, объёма учебной нагрузки, поддержка оптимального температурного режима и чистоты;
- смена видов деятельности на занятии в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- включение функциональной музыки для эмоциональной разгрузки и позитивного настроения на работу;

Формирование навыков здоровьесбережения:

- беседы, встречи с врачами, со специалистами ГИБДД и МЧС, информационные стенды и буклеты для обучающихся о гигиене и здоровом образе жизни;
- участие в сквозной комплексной программе ДДЮТ «Здоровье» (посещение лекций и семинаров специалистов по вопросам охраны и укрепления здоровья детей и педагогов; применение на практике их рекомендаций, участие в детских интеллектуально-оздоровительных играх Дворца творчества);

Формирование навыков здоровьесохранения:

- упражнения на расслабление групп мышц плечевого пояса, спины, рук;
- изучение правильного дыхания и упражнений для восстановления дыхания;
- пешие экскурсии по городу, выходы в парк;
- занятия на свежем воздухе летом.

## 2.5. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Месяц	Название мероприятия	Форма	Место проведения	Ответственный
Сентябрь	Акция «Дворец начинается с Музея» (экскурсии учебных групп 1-го года обучения в Музей истории Дворца творчества)	Экскурсия	Дворец творчества	Музей истории Дворца творчества
Сентябрь	Родительские собрания с родителями учащихся объединения «Ушу»	Беседа	«Теремок»	Педагоги объединения
Сентябрь	Участие в социально-психологической акции	Беседа	«Теремок»	Педагог-психолог Дворца творчества

	для подростков (12-14 лет) «Слагаемые успеха»			
Октябрь	Экскурсии «Война. Победа. Память» и «Огненные страницы»	Экскурсия	Дворец творчества	Музей истории Дворца творчества
Ноябрь	Участие в акции «Единство в нас!» (онлайн-формат)	Онлайн-мероприятие	«Геремок»	Педагоги объединения
Декабрь	Участие в мероприятиях, посвященных Дню Неизвестного Солдата Дню Героев Отечества.	Квесты. Экскурсии. Интеллектуальные игры	Дворец творчества	Педагоги объединения
Декабрь	Новогодний праздник в объединения «Ушу»	Праздник	«Геремок»	Педагоги объединения
Февраль	Участие в городской акции «Свеча Памяти», посвящённой Дню памяти россиян, исполняющих служебный долг за пределами Отечества.	Городская акция	Сквер около памятника воинам-«афганцам»	Педагоги объединения
Февраль	День защитника Отечества. Встреча с ветеранами войн и боевых действий	Беседа	«Геремок»	Педагоги объединения
Февраль	Интеллектуальная игра «Земля Героев» (приурочена к Дню защитника Отечества, рассказ о военной истории нашего края с древнейших времен до Великой Отечественной войны)	Интеллектуальная игра	Дворец творчества	Музей истории Дворца творчества
Апрель	Участие во Всероссийской акции «Весенняя неделя добра»	Субботник	«Геремок»	Педагоги объединения
Май	Флэшмоб «Я поднимаю флаг» в честь Дня государственного флага Российской Федерации	Флэшмоб	«Геремок»	Педагоги объединения
Июнь	Чемпионат Дворца по советским дворовым играм (среди учащихся среднего возраста)	Конкурсы	Дворец творчества	Музей истории Дворца творчества

Также в течение учебного года учащиеся объединения «Ушу» принимают участие в таких традиционных мероприятиях воспитательной направленности, как:

- встречи «Армейская служба: мифы и реальность» с выпускниками объединения, успешно прошедшими службу в армии;

- беседа «Стоит ли рисковать?» (о влиянии вредных привычек на здоровье растущего организма);
- экскурсии в музеи города, музей боевой славы 98 дивизии ВДВ;
- Соревнования для новичков объединения;
- ознакомительные экскурсии в городах проведения Всероссийских и региональных соревнований по спортивному ушу;
- массовые мероприятия на спортивной площадке для жителей микрорайона: «Веселая эстафета»; «Силовое троеборье»; «Футбольные матчи».

С целью создания в каждой группе комфортного микроклимата, способствующего оптимальному эмоциональному настрою на занятие, необходимо проводить различные творческие вечера, встречи с интересными людьми, организовывать посещение выставок, просмотр спектаклей, концертов, соревнований, учебных фильмов, походы и экскурсии, знакомить с различными видами искусства, приобщать к природе, учить понимать ее.

Хорошие воспитательный эффект дают мероприятия, ставшие уже традиционными:

- показательные выступления для новичков;
- новогодние мероприятия;

Воспитательная работа пронизывает и учебный процесс. Особенно богатый диагностический материал о становлении личности ребенка дает педагогу наблюдение за ним в нестандартной обстановке: на турнирах, в оздоровительном лагере. Беседы, специально смоделированные ситуации дают возможность корректировать процесс воспитания.

#### Работа с родителями

Воспитание будет эффективным только при условии создания атмосферы сотрудничества между педагогом, родителями и обучающимися.

По окончании занятия обязательно проводится небольшая консультация с родителями обучающихся.

В начале учебного года проводятся групповые консультации для родителей обучающихся секции ушу о целях, задачах, формах и особенностях занятий с детьми каждого года обучения.

Перед каждым проводимым мероприятием или выездом на соревнования проводится организационное родительское собрание.

В течение учебного года:

- проводятся групповые и индивидуальные консультации, индивидуальные беседы с родителями по конкретным педагогическим проблемам;
- организуются конференции для родителей по различным проблемам развития и воспитания детей;
- проводятся открытые занятия для родителей обучающихся;
- курирующая группа родителей привлекается к организации и проведению групповых мероприятий: праздников и выездов на соревнования.

## 2.6 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативно-правовые документы

#### Международные и федеральные документы

- Конвенция ООН о правах ребенка.
- Конституция Российской Федерации.
- Концепция духовно-нравственного развития РФ.
- Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" 2018-2025 годы, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642. Национальный проект "Образование" - ПАСПОРТ УТВЕРЖДЕН президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утверждена Президентом Российской Федерации 3 апреля 2012 г. № Пр-827).
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года ПРОЕКТ.
- Письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №2 от 28.01.2021 г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- Постановление Правительства Российской Федерации от 31 октября 2018 г. № 1288 «Об организации проектной деятельности в Правительстве Российской Федерации».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 №1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающие способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития».
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей».
  - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
  - Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
  - Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» // Протокол от 30.11.2016 №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам.
  - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
  - Распоряжение Правительства РФ от 12.11.2020 N 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
  - Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.
  - Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
  - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
  - Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
  - Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
  - Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
  - Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся».
  - Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» в рамках национального проекта «Образование» на 2021-2024 гг.
  - Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3.
- Документы регионального уровня

- Закон Ивановской области от 5 июля 2013 года N 66-ОЗ об образовании в Ивановской области (с изменениями на 28 августа 2020 года), принятый Ивановской областной Думой 27 июня 2013 года.
- Постановление Правительства Ивановской области об утверждении государственной программы «Развитие образования Ивановской области» (с изменениями на 3 февраля 2021 года).
- Постановление Правительства Ивановской области от 27.04.2021 № 220-п «Об утверждении Стратегии социально-экономического развития Ивановской области до 2024 года».
- Распоряжение Правительства Ивановской области от 15 августа 2019 года N 127-рп о Концепции формирования современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ивановской области на 2020 - 2022 годы.

#### Документы муниципального уровня

- Положение об оказании муниципальной услуги "Дополнительное образование детей" (приложение 7 к постановлению администрации города Иванова от 20.12.2012 № 2919).
- Постановление Администрации города Иванова от 12.07.2023 № 1362 об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Запись на обучение по дополнительной образовательной программе».
- Постановление Администрации города Иванова от 3 ноября 2010 года N 2203 об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги "Предоставление информации об организации общедоступного и бесплатного дошкольного образования, начального общего, основного общего, среднего общего образования, а также дополнительного образования детей".

#### Документы МБУ ДО Дворца творчества

- Устав МБУ ДО Дворца творчества (утверждён начальником управления образования Администрации города Иванова – приказ № 328 от 22.05.2015г.).
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в МБУ ДО Дворце творчества (принято на Педагогическом совете МБУ ДО Дворца творчества от 28.05.2018г., протокол №2).

#### Литература для педагога:

1. Бинь У. Чанцюань жумэнь юй тигао. – М.,1990.
2. Горелов И.И. Боевые искусства мира. – М.,1994.
3. Иванов Ю.М. Йога и психотренинг. Путь к космическому сознанию. – М.,1992.
4. «Кунг-фу стиль Длинный кулак / Под ред. М.Ф. Мансурова. – М., 1990.
5. Малявин В., Виноградский Б. Цветы китайской мудрости. – М.,1992.

6. Маслов А.А. УШУ – традиции духовного и физического воспитания. – М., 1995.
7. Музруков Г.Н. Основы ушу. – М., 1999.
8. Подщеколдин А.А., Маслов А.А. Уроки китайской гимнастики. – М., 1995.
9. Скакун В. Акробатические прыжки. – М., 1990.

Литература для детей:

1. Горелов И.И. Боевые искусства мира. – М., 1994.
2. Долин А.А., Маслов А.А. Истоки УШУ. – М., 1993.
3. Журнал «Спортивная жизнь России», 1990 – 1995 гг.
4. Журнал «Ушу. Боевые искусства». - №1, 2, 3, 2000.
5. Журнал «Физкультура и спорт», 1991 – 1997 гг.
6. Кунг-фу стиль «Длинный кулак» / Под ред. М.Ф. Мансурова. – М., 1990.
7. Соколов П.П. Помоги себе сам. – М., 1991.
8. Фомин В., Линдер И. Диалог о боевых искусствах востока. – М., 1990.

Литература для родителей:

1. Бань Чжиджун. Секреты молодости и долголетия. – М., 1997.
2. Григорьев И.В. Штальман Л.С. Шаолинское УШУ. Пушечные удары. – М., 1991.
3. Горелов М.А., Киселева Т.Г. Стретчинг. – М., 1993.
4. Дикарев А.Д., Лукин А.В. Три путешествия по Китаю. – М., 1991.
5. Иванов Ю.М. Йога и психотренинг. Путь к космическому сознанию. – М., 1992.
6. Маслов А.А. Ушу – традиции духовного и физического воспитания. – М., 1995.
7. Си Юнтай, Ли Гаочжун. Боевые искусства Шаолиня / Под ред. В.А. Рыжова. – М., 1996.
8. Солодовников С.В. Тайцзи-цуань. – М., 1996.

Интернет-ресурсы:

1. [www.ushu-master.ru](http://www.ushu-master.ru)
2. [www.wushu-ivanovo.ru](http://www.wushu-ivanovo.ru)
3. [www.wushu-russ.ru](http://www.wushu-russ.ru)