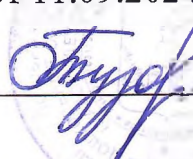


СОГЛАСОВАНО:
на заседании
Педагогического совета
МАДОУ «Детский сад №131»
22.08.2024
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ:
Приказом заведующего
от 11.09.2024 №114-осн


А.М. Тузовская

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №131»
(МАДОУ «Детский сад №131»)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА «УШУ»

для детей 3-7 лет
Физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации программы: 7,5 мес.

Разработчик:

Пенкин С.К.

Барнаул 2024

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №131»
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва,
OID.1.2.643.100.4=7710568760, OГРН=1047797019830,
STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1",
L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Казначейство
России
Причина: Я являюсь автором этого документа
Дата: 30 Сентябрь 2024 г. 11:26:14

Содержание:

1.Целевой раздел Программы	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи Программы.....	5
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.....	5
1.4. Характеристика особенностей физического развития детей раннего и дошкольного возраста.....	7
1.5. Планируемые результаты как целевые ориентиры освоения воспитанниками программы.....	8
2. Содержательный раздел Программы	
2.1. Представление физической культуры в пяти образовательных областях.....	10
2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	11
2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.....	13
2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.....	13
3. Содержание программы	
3.1. Содержание программы 3-4 лет обучения.....	15
3.2. Содержание программы 4-5 лет обучения.....	18
3.3. Содержание программы 5-6 лет обучения.....	21
4.Поурочный план программы	
4.1. Поурочный план 3-4 лет.....	26
4.2. Поурочный план 4-5 лет.....	30
4.3. Поурочный план 5-6 лет.....	34
5. Организационный раздел	
5.1. Необходимое оборудование.....	38
5.2. Режим работы детского сада.....	39
5.3. Культурно -досуговая деятельность (особенности традиционных событий, праздников, мероприятий).....	39
5.4. Программно – методическое обеспечение.....	40
Лист изменений и дополнений.....	41

1.Целевой раздел программы:

1.1Пояснительная записка.

Гимнастика УШУ - древнее воинское искусство. Это система самозащиты, а также физического и духовного развития человека, основанная на восточной философии и мировоззрении. Смысл ушу кроется в расшифровке иероглифов, обозначающих это слово. Первый из них, иероглиф «у», дословно можно перевести как «остановить оружие», «воспрепятствовать его применению». Вторым – «шу» – переводится как «техника», «искусство». Ушу невозможно определить однозначно. Это и система единоборств, 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.

Сейчас это древнее, некогда тайное искусство становится все более доступным для людей, превращаясь из боевого единоборства в массовый вид спорта и физической культуры. За последние десять лет ушу интенсивно развивается во всем мире.

Современное УШУ, как и большинство восточных единоборств, возвращает в занимающихся такие качества, как целеустремленность, дисциплинированность, терпение, справедливость, самокритичность, уважение к окружающим, мужество, трудолюбие, честность. Воспитание этих качеств становится всё более необходимым в современной жизни, как и всестороннее развитие физических возможностей организма. Ушу гармонично сочетает не только поэтапное физическое развитие, но и формирование философского мировоззрения, направленного на мирное разрешение любого конфликта, развитие духовной зрелости и чистоты, психологической стойкости, воображения, пластики. Многообразие видов и стилей ушу делает его бесконечно интересным для изучения. Красота и зрелищность выступлений спортсменов, демонстрирующих комплексы кулачной техники, упражнений с мечом, палкой, копьем и многочисленными традиционными видами китайского оружия делает ушу неизменным хитом всевозможных показательных выступлений.

С точки зрения оздоровления организма, УШУ является прекрасным средством укрепления физического и психического здоровья. Доказано, что занятия УШУ развивают координацию, прекрасно влияют на дыхательную систему, исправляют и улучшают осанку, укрепляют сердечно-сосудистую систему.

В наше время дети реже бывают на свежем воздухе, проводя большую часть времени дома за компьютером, играя в электронные игры или просматривая все без исключения телепередачи. Результаты исследований подтверждают, что из инертных детей обычно вырастают рыхлые взрослые, подверженные серьезным заболеваниям, связанным с малой подвижностью. В

школьные годы ребятам необходимо выработать привычку к спортивным занятиям. В более зрелом возрасте она поможет им сохранить здоровье.

По мнению многих родителей, главное в воспитании ребенка – учеба, а посещение кружков и секций отнимает у ребенка драгоценное время. Однако это мнение ошибочно. Исследования и опыт показывают, что занятия детей спортом положительно влияют на успеваемость в школе. Хорошая физическая форма способствует сохранению хорошего здоровья и самочувствия. Регулярные занятия спортом не только улучшают самочувствие ребенка и его внешний вид, но и предупреждают недомогания, а впоследствии развитие хронических заболеваний, болезней сердца, гипертонии, закупорки артерий, ожирения, желчекаменной болезни, диабета, остеопороза, инсульта.

Данная Программа направлена на формирование у ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Спортивное ушу – это сложнокоординационный вид спорта, оказывающий разностороннее влияние на организм ребенка.

Регулярные занятия ушу рекомендованы всем, а особенно детям с нарушениями осанки, заболеваниями суставов и опорно-двигательного аппарата, детям с ослабленной иммунной системой, часто болеющим простудными заболеваниями и заболеваниями, связанными с неблагоприятной экологической обстановкой. Занятия ушу развивают силу, гибкость, ловкость, координацию движений, быстроту реакции, чувство равновесия, выносливость, концентрацию внимания, имеют большее оздоровительное значение и положительное психофизическое воздействие, а кроме того, дают необходимые навыки самообороны.

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.

Таким образом, дети получают опыт творческой деятельности на основе движений своего тела.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы:

Способствование самосовершенствованию и познанию, формированию здорового образа жизни, развитию физических способностей, на основе полноценного использования всего многообразия техники ушу в сочетании с другими методами физического воспитания.

Задачи программы:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности; развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами;
- обучить основным приемам гимнастики УШУ.

1.3. Принципы и подходы программы.

В программе учитываются следующие принципы:

1. 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. Игнорирование этого принципа, стремление к возможно быстрому росту тренированности (форсированная тренировка) не способствует достижению подлинного мастерства и может быть вредным для здоровья и прогресса ребенка.

2. 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. Повторения 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.

3. 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.

4. 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.

5. Принцип результативности.

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

6. Принцип взаимодействия педагога и семьи.

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: общения, 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.

1.4. Характеристика особенностей физического развития детей дошкольного возраста.

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Развитие ловкости, быстроты, силы и выносливости происходит постепенно и связано с развитием функций центральной нервной системы, с подвижностью, силой и уравновешенностью процессов возбуждения и торможения. Совершенствуется анализаторная деятельность коры головного мозга, становятся более понятными явления окружающей среды, усиливается роль тормозных процессов. Значительно усиливается роль тормозных процессов. Значительно проявляются типологические черты характера. Речь делается связной, ребенок может хорошо передать свои мысли, впечатления. Легко образуются условно-рефлекторные связи, чтение, письмо, проявляется относительный приоритет над эмоциями.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. В этом возрасте быстро развиваются и совершенствуются такие движения, как бег, ходьба, прыжки, лазание, метание, равновесие, работа с предметами и др.

Двигательные качества детей характеризуются генетическими свойствами нервно-мышечного аппарата, одновременно они отражают условия воспитания, влияния окружающей среды. Такой подход к оценке двигательных качеств позволяет понять причины неравномерного формирования двигательных возможностей у детей и обязательное обеспечение соответствующих условий для их всестороннего физического развития.

Необходимо поощрять двигательную активность ребенка, так как большие энергозатраты способствуют не только восстановлению, но и

накоплению, что является основным фактором для обеспечения роста и развития организма.

Значимые характеристики особенностей развития детей.

Соответствуют программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - 3-е изд., испр. И доп.- М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014. - 368 с.

- От 3 до 4 лет стр. 242-244
- От 4 до 5 лет стр. 244-246
- От 5 до 6 лет стр. 246-248.
- От 6 до 7 лет стр. 248-250.

1.5. Планируемые результаты как целевые ориентиры освоения воспитанниками программы.

3-4 лет обучающиеся могут знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- правила поведения в спортивном зале;
- основные термины ушу;
- подвижные игры.

Уметь:

- принимать основные стойки;
- выполнять основные виды движений руками;
- выполнять основные виды движений ногами;
- иметь представление с работой шестом, мячом, скакалкой.

4-5 лет обучающиеся могут знать:

- правила техники безопасности на занятиях;
- спортивную этику и основы этики ушу;
- правила поведения в спортивном зале;
- основные термины ушу;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- подвижные игры.

Уметь:

- принимать основные стойки;
- принимать статические упражнения сохраняя равновесие;
- выполнять основные виды движений руками;
- выполнять основные виды движений ногами;
- выполнять блоки;
- выполнять комплекс 5 зверей;
- иметь представление с работой шестом, нучаками, мячом, скакалкой.

5-7 лет обучения обучающиеся могут знать:

- правила личной гигиены спортсмена;
- имеют представление об ушу и его стилях;

- знают историю возникновения ушу;
- знают правила, обеспечивающие безопасность занятий;
- применяют спортивную этику;
- знают основы самоконтроля и способы предупреждения травм;
- могут концентрировать внимание, принимают самостоятельные решения;
- могут противостоять утомлению.

Уметь:

- 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, укрепления мышц брюшного пресса и ног;
- выполнять основные удары ногами, руками, блоки;
- владеть элементарными навыками работы с шестом и нучаками;
- выполнять бросок, метание, ловлю мячом;
- 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, овладевают основами ушу, сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, перестроение). Владеет такими предметами как мяч, скакалка, шест, нучаки. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе. Следит за правильной осанкой. Участвует в играх с элементами спорта (городки, баскетбол, футбол, настольный теннис). Усвоил основные культурно-гигиенические навыки. Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закалывающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье). 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»).

Формы подведения итогов используется мониторинг, опрос, контрольные занятия.

2. Содержательный раздел программы.

2.1. Представление физической культуры в пяти образовательных областях.

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

1. Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

2. Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

3. Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях (команды, построения, виды движений и упражнений, китайский счет, изучение терминов); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

4. Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар песнями и мелодиями китайской культуры. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

5. Физическое развитие это приобретение опыта в следующих видах поведения детей: двигательном, в том числе, связанном с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму:

- удовлетворять потребность детей в движении;
- повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;
- расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;
- целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);

- развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;
 - обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движения рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
 - развивать у детей возможность самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;
 - формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.
 - развивать основные движения во время игровой активности детей.
 - формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
 - развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.
- Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.):
- содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;
 - рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта.

2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.

Перечень основных видов организованной образовательной деятельности

Формы образовательной деятельности		
Режимные моменты	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей
Формы организации детей		
Индивидуальные Подгрупповые Фронтальные	Фронтальные Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные Подгрупповые
Формы работы		
Игровая беседа с элементами движений Интегративная деятельность Совместная деятельность взрослого и детей Игра	Игровая беседа с элементами движений Интегративная деятельность Совместная деятельность взрослого и детей Игра Контрольно-диагностическая деятельность Экспериментирование	Во всех видах самостоятельной деятельности детей Двигательная активность в течение дня Игра

Контрольно-диагностическая деятельность Экспериментирование Спортивное занятие Спортивные и физкультурные досуги, состязания Проектная деятельность	Спортивное занятие Спортивные и физкультурные досуги Спортивные состязания Проектная деятельность	Самостоятельные спортивные игры и упражнения
---	--	--

Формы организации двигательной деятельности.

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, скакалки).

Формы организованной образовательной деятельности
(Н.А.Виноградова)

Формы организации:

В Программе выделено 3 периода спортивной подготовки для детей 3-4, 4-5 и 5-7 лет. Наполняемость в группе - по 15 чел.

Фронтальная.

Работа со всей группой, в группе 15 чел., четкое расписание, единое содержание. При этом содержанием обучения организованной образовательной деятельности может быть деятельность художественного характера.

Достоинствами формы являются четкая организационная структура, простое управление.

«Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет.»

Программа, конспекты занятий, материалы для бесед, методика обучения в разновозрастных группах \ Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. - М.: Вентана - Граф, 2015.-224 с.

В методическом пособии представлена авторская программа «Играйте на здоровье!» и технология ее реализации. Программа построена на

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

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Развитию самостоятельности хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Объектом при оценивании качества образовательного процесса являются условия, созданные для реализации образовательной Программы, и степень их соответствия требованиям Стандарта.

Условия реализации программы обеспечивают полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально- коммуникативного и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям. Выполнение требований к условиям реализации программы обеспечивает создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды.

- гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- обеспечивает открытость дошкольного образования;
- создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Основные цели и задачи:

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития

компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;

- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;

- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;

- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;

- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);

- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников.

1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом МАДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.

2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.

3. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в МАДОУ и семье.

5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.

6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в МАДОУ.

7. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.

8. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.

9. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи МАДОУ с медицинскими учреждениями.

10. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы .

11. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.

12. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

3. Содержание программы.

3.1. Содержание программы 3-4 лет обучения.

Практическая подготовка.

1. Вводное занятие.

Знакомство с планом работы кружка.

Распределение детей по группам. Составление расписания. Инструктаж по технике безопасности.

2. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах. Остановка во время движения строя шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения:

а) 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.

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.

Упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух ногах, маховые движения, поднимание на носки, прыжки на двух ногах на месте и в движении.

Основные виды движения ногами: "вынос ноги с распрямлением в колене", "мах выпрямленной ногой".

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. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями попеременное сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации вольных упражнений.

Основные положения кисти: "гибкий лист", "ребро черепицы", "прилипающая ладонь".

Основные виды позиций: "споты вместе", "позиция выпада", "позиция всадника", "позиция пустого шага".

Основные виды перемещений: "шаг с хлопком", "шаг скольжения по земле".

Изучение стоек животных: "стойка дракона", "стойка аиста", "богомол", "стойка медведя", "стойка лука", "кошачья стойка", "стойка крысы", "стойка обезьяны", "пасть тигра".

б) с предметами

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

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, отскочившего от стенки; перебрасывания мяча на ходу и при беге; метания мяча в цель, (мишень) и на дальность; (соревновательного характера).

Упражнения с набивным мячом.

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетания движений руками с движениями туловищем, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой; броски и подкидывание мяча одной и двумя руками (в прыжке); эстафеты и игры с мячом.

Легкая атлетика.

Бег на короткие дистанции с низкого (высокого) старта, бег с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину с места. Метание различных тяжестей.

Спортивные игры.

Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правил игры ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние и по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты.

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

Восстановительные упражнения. Гимнастика лежа и сидя с использованием аутогенной методики; упражнения на расслабление;

упражнения на растягивание; физиотерапевтические упражнения и мероприятия (растирания, массаж, самомассаж и прочее).

Спортивно-вспомогательные упражнения.

Специально подобранные оптимальные комплексы гимнастических упражнений, характеризующиеся прямым переносом приобретенных навыков на спортивную технику; ушу; аэробика “тайбо” и пр.

Упражнения на реагирование и ловкость со специальными приспособлениями: мяч, мыльные пузыри и др.; задания-упражнения игрового характера сопряженные по кинематическим, динамическим характеристикам, ритму. Перетягивания каната; овладение мячом, “бой всадников”, “бой петухов”, салки, пятнашки, тиснения, касания и другие.

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.

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

Специальные упражнения на развитие силы. Упражнения на быструю остановку движения собственного тела или его частей с целью развития амортизационной силы.

Упражнения на преодоление сопротивления или давления противника на ближней дистанции с целью развития статической 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.

На развитие выносливости сокращающиеся интервалы отдыха, интервальная работа. Максимальное количество подходов до снижения заданной интенсивности или скорости.

На развитие гибкости.

Упражнения на подвижность в грудном и тазобедренном отделах позвоночника, в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Полно амплитудные удары или броски, приемы защиты, наклоны, уходы, уклоны, нырки, вращения тазобедренных, коленных, голеностопных, плечевых и локтевых суставах в одиночных и серийных вариантах, маховые движения ногами и другие.

На развитие ловкости.

Упражнения по совершенствованию технической школы. 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 соревновательных.

3.2. Содержание программы 4-5 лет обучения.

Практическая подготовка.

1. Вводное занятие.

Знакомство с планом работы кружка.

Распределение детей по группам. Составление расписания. Инструктаж по технике безопасности.

2. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах. Рапорт. 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:

а) 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.

Основные виды движения ногами: "вынос ноги с распрямлением в колене", "мах выпрямленной ногой", "прямой и диагональный мах ногой".

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, наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление, комбинации вольных упражнений.

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

Основные виды позиций: "споты 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".

б) с предметами

Упражнения с нучаками.

Основные положения нучак.

1. Положение сложенных вместе рукояток. Используется перед началом выполнения каких-либо комплексов.

2. Положение сложенных вместе рукояток с контролем. Используется для лучшего контроля сложенных рукояток после совершения какого-либо движения. Положение сложенных рукояток позволяет наносить удары практически из любого положения.

3. Подмышечный захват нучак. Пожалуй, самое распространенное положение нучак. Позволяет наносить удары по непредсказуемым траекториям.

4. Плечевой захват нучак. Также одно из самых распространенных положений нучак. Удобно использовать для контроля свободных рукояток при вращении парным оружием.

5. Свободная стойка.

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

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, отскочившего от стенки; перебрасывания мяча на ходу и при беге; метания мяча в цель, (мишень) и на дальность; (соревновательного характера).

Упражнения с набивным мячом.

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.

Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правил игры в баскетбол, волейбол, регбол, ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние и групповые упражнения упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты.

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

Восстановительные упражнения. Гимнастика лежа и сидя с использованием аутогенной методики; упражнения на расслабление; упражнения на растягивание; физиотерапевтические упражнения и мероприятия (растирания, массаж, самомассаж и прочее).

Спортивно-вспомогательные упражнения.

Специально подобранные оптимальные комплексы гимнастических упражнений характеризующиеся прямым переносом приобретенных навыков на спортивную технику; ушу; аэробика "тайбо" и пр.

Упражнения на реагирование и ловкость со специальными приспособлениями: мяч, мыльные пузыри и др.; задания-упражнения игрового характера сопряженные по кинематическим, динамическим характеристикам, ритму. Перетягивания каната; овладение мячом, "бой всадников", "бой петухов", салки, пятнашки, тиснения, касания и другие.

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.

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

Специальные упражнения на развитие силы. Упражнения на быструю остановку движения собственного тела или его частей с целью развития амортизационной силы.

Упражнения на преодоление сопротивления или давления противника на ближней дистанции с целью развития статической 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.

На развитие выносливости сокращающиеся интервалы отдыха, интервальная работа. Максимальное количество подходов до снижения заданной интенсивности или скорости.

На развитие гибкости.

Упражнения на подвижность в грудном и тазобедренном отделах позвоночника, в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах.

Полно амплитудные удары или броски, приемы защиты, наклоны, уходы, уклоны, нырки, вращения тазобедренных, коленных, голеностопных, плечевых и локтевых суставах в одиночных и серийных вариантах, маховые движения ногами и другие.

На развитие ловкости.

Упражнения по совершенствованию технической школы. 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 соревновательных.

3.3. Содержание программы 5-7 лет обучения.

Практическая подготовка.

1. Вводное занятие.

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

2. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах. Рапорт. 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.

Обще-развивающие упражнения.

а) 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: "споты 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", "богомолы", "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.

б) с предметами.

Упражнения с нучаками.

1. Защитная стойка.
2. Захват нучак за плечом, за спиной.
3. Стойка с обратным хватом нучак.
4. Захват нучак бедром снаружи.
5. Захват нучак бедром изнутри.
6. Фронтальная стойка

Самая популярная статичная стойка. Все новые движения мы будем изучать в этой стойке.

7. Разноименный перехват ведущей рукоятки. Это разноименный перехват ведущей рукоятки.

8. Вертикальный перехват свободной рукоятки. Это один из самых распространенных базовых перехватов.

9. Диагональный короткий удар с фиксацией нучак у бедра. Восьмерки.

10. Изучение комбинаций с нучаками.

11. Базовый вертикальный мах нучак.

12. Тренировка подмышечного захвата.

13. Тренировка плечевого захвата.

14. Отработка подмышечного и плечевого захватов.

Со скакалкой.

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

С гимнастической палкой (поясом). Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях: маховые и круговые движения руками,

переворачивание, выкручивание и вкручивания; 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, отскочившего 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 3кг.).

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 по 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.

Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правил игры в баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол и др. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой 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, самомассаж 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”, салки, пятнашки, тиснения, касания и другие.

Специальная физическая подготовка.

Специальные подготовительные упражнения.

Упражнения двигательного-координационного направления 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, многоразовое 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.

Многоруандовая 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.

4. Поурочный план.

4.1. Поурочный план 3-4 лет

	Октябрь.
2.10	Вводное занятие, знакомство, введение термина Ушу, разминка. Восстановительные упражнения.
7.10	Введение понятия строй, упражнения для рук и плечевого пояса. Восстановительные упражнения.
9.10	Введение понятия строй, упражнения для рук и плечевого пояса. Восстановительные упражнения.
14.10	Упражнения для формирования правильной осанки. Основные положения кисти. Восстановительные упражнения
16.10	Закрепление основ правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения для рук. Восстановительные упражнения.

21.10	Упражнения со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на обеих ногах, знакомство со стойками. Основные положения кисти: "гибкий лист". Восстановительные упражнения.
23.10	Знакомство с основными позициями рук. Выполнение движений с гимнастической палкой. Основные положения кисти: "ребро черепицы". Восстановительные упражнения.
28.10	Закрепление основных позиций рук. Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения сидя двумя руками. Основные положения кисти: "прилипающая ладонь". Восстановительные упражнения.
30.10	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
Ноябрь.	
6.11	С гимнастической палкой (поясом). Наклоны и повороты туловища. Основные положения кисти: "гибкий лист". Восстановительные упражнения.
11.11	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции с низкого (высокого) старта. Основные положения кисти: "ребро черепицы". Восстановительные упражнения.
13.11	Упражнения на реагирование и ловкость со специальными приспособлениями: мяч, мыльные пузыри. Основные виды позиций: "споты вместе". Восстановительные упражнения.
18.11	Упражнения двигательного-координационного направления. Основные виды позиций: "позиция выпада". Восстановительные упражнения.
20.11	Упражнения на различные формы проявления быстроты: на скорость одиночного движения. Основные виды позиций: "позиция всадника". Восстановительные упражнения.
25.11	Специальные упражнения на развитие силы. Основные виды позиций: "позиция пустого шага". Восстановительные упражнения.
27.11	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
Декабрь.	
2.12	Упражнения на развитие выносливости. Основные виды позиций: "стелющийся шаг". Восстановительные упражнения.
4.12	Упражнения с набивным мячом. Основные виды перемещений: "шаг с хлопком". Восстановительные упражнения.
9.12	Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Основные виды перемещений: "шаг скольжения по земле". Восстановительные упражнения.

11.12	Упражнения со скакалкой: прыжки в приседе и полу приседе. Основные виды движения ногами: "вынос ноги с распрямлением в колене ". Восстановительные упражнения.
16.12	Упражнения с теннисным мячом: ловля мяча, отскочившего от стенки. Основные виды движения ногами: "мах выпрямленной ногой ". Восстановительные упражнения.
18.12	Упражнения на развитие выносливости. Основные виды позиций: "стелящийся шаг". Восстановительные упражнения.
23.12	Специальные упражнения на развитие силы. Основные виды позиций: "позиция пустого шага". Восстановительные упражнения.
25.12	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
	Январь.
13.01	С гимнастической палкой (поясом): маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивания. Восстановительные упражнения.
15.01	Легкая атлетика: бег с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Основные виды движения ногами: мах выпрямленной ногой. Восстановительные упражнения.
20.01	Спортивные игры. Восстановительные упражнения.
22.01	Упражнения на быструю остановку. Основные виды движения ногами: «вынос ноги с распрямлением в колене». Восстановительные упражнения.
27.01	Упражнения на развитие быстроты. Изучение стоек животных: "стойка дракона". Восстановительные упражнения.
29.01	Упражнения на развитие ловкости. Изучение стоек животных: "стойка аиста". Восстановительные упражнения.
	Февраль.
3.02	На развитие гибкости в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Восстановительные упражнения.
5.02	Упражнения на развитие ловкости. Изучение стоек животных: "богомол". Восстановительные упражнения.
10.02	Упражнения на развитие выносливости. Изучение стоек животных: "стойка медведя". Восстановительные упражнения.
12.02	Способы перестроения на месте и в движении. Восстановительные упражнения.

17.02	Упражнения для рук, туловища и ног. Изучение стоек животных: "стойка лука". Восстановительные упражнения.
19.02	Упражнения с теннисным мячом: перебрасывания мяча на ходу. Изучение стоек животных: "кошачья стойка". Восстановительные упражнения.
24.02	Упражнения со скакалкой: вращение скакалки. Свободная стойка. Восстановительные упражнения.
26.02	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
	Март.
3.03	Упражнения с гимнастической палкой (поясом): переносы ног через палку. Изучение стоек животных: "кошачья стойка". Восстановительные упражнения.
5.03	Упражнения с теннисным мячом: метания мяча в цель. Изучение стоек животных: "стойка крысы". Восстановительные упражнения.
10.03	Упражнения с набивным мячом: перебрасывание по кругу и друг другу. Восстановительные упражнения.
12.03	Легкая атлетика. Прыжки в длину и высоту с места. Изучение стоек животных: "стойка обезьяны". Восстановительные упражнения.
17.03	Спортивные игры. Восстановительные упражнения.
19.03	Специальные упражнения на развитие силы. Изучение стоек животных: "пасть тигра". Восстановительные упражнения.
24.03	Упражнения на развитие быстроты. Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
26.03	Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
31.03	Упражнения с теннисным мячом: метания мяча в цель. Изучение стоек животных: "стойка крысы". Восстановительные упражнения.
	Апрель.
2.04	Упражнения на развитие выносливости. Спортивные игры. Восстановительные упражнения.
7.04	Упражнения на развитие гибкости. Восстановительные упражнения.
9.04	Упражнения на развитие ловкости. Восстановительные упражнения.

14.04	Остановка во время движения строя шагом и бегом. Восстановительные упражнения.
16.04	Упражнения для рук, туловища и ног. Восстановительные упражнения.
21.04	Упражнения с теннисным мячом: метания мяча на дальность. Восстановительные упражнения.
23.04	Со скакалкой: передвижение со скакалкой по прямой и по кругу. Восстановительные упражнения.
28.04	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
30.04	Упражнения с теннисным мячом: метания мяча на дальность. Восстановительные упражнения.

	Май.
5.05	С гимнастической палкой (поясом): подбрасывания и ловля. Закрепление изученного материала: стойки животных. Восстановительные упражнения.
7.05	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения
12.05	На развитие быстроты. Закрепление изученного материала: Основные положения кисти. Восстановительные упражнения.
14.05	На развитие выносливости. Закрепление изученного материала: Основные виды позиций. Восстановительные упражнения.

4.2. Поурочный план 4-5 лет

	Октябрь.
2.10	Вводное занятие, знакомство, введение термина Ушу, разминка. Восстановительные упражнения.
7.10	Введение понятия строй, упражнения для рук и плечевого пояса. Восстановительные упражнения.
9.10	Введение понятия строй, упражнения для рук и плечевого пояса. Восстановительные упражнения.
14.10	Упражнения для формирования правильной осанки. Основные положения кисти. Восстановительные упражнения
16.10	Закрепление основ правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения для рук. Восстановительные упражнения.

21.10	Упражнения со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на обеих ногах, продолжение знакомства со стойками. Основные положения кисти: "гибкий лист". Восстановительные упражнения.
23.10	Знакомство с основными позициями рук. Выполнение движений с гимнастической палкой. Основные положения кисти: "ребро черепицы". Восстановительные упражнения.
28.10	Закрепление основных позиций рук. Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения сидя двумя руками. Основные положения кисти: "прилипающая ладонь". Восстановительные упражнения.
30.10	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
	Ноябрь.
6.11	С гимнастической палкой (поясом). Наклоны и повороты туловища. Основные положения кисти: "пасть тигра". Восстановительные упражнения.
11.11	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции с низкого (высокого) старта. Основные положения кисти: "рука-крюк". Восстановительные упражнения.
13.11	Упражнения на реагирование и ловкость со специальными приспособлениями: мяч, мыльные пузыри и др. Основные виды позиций: "споты вместе". Восстановительные упражнения.
18.11	Упражнения двигательного-координационной направленности. Основные виды позиций: "позиция выпада". Восстановительные упражнения.
20.11	Упражнения на различные формы проявления быстроты: на скорость одиночного движения. Основные виды позиций: "позиция всадника". Восстановительные упражнения.
25.11	Специальные упражнения на развитие силы. Основные виды позиций: "позиция пустого шага". Восстановительные упражнения.
27.11	Упражнения на развитие выносливости. Основные виды позиций: "стелящийся шаг". Восстановительные упражнения.
	Декабрь.
2.12	Упражнения на развитие выносливости. Основные виды позиций: "стелящийся шаг". Восстановительные упражнения.
4.12	Упражнения на подвижность в грудном и тазобедренном отделах позвоночника. Основные виды позиций: "шаг вилка". Восстановительные упражнения.

9.12	Упражнения с набивным мячом. Основные виды перемещений: "шаг с хлопком". Восстановительные упражнения.
11.12	Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Основные виды перемещений: "шаг скольжения по земле". Восстановительные упражнения.
16.12	Упражнения для рук, туловища и ног. Основные виды перемещений: "шаг назад". Восстановительные упражнения.
18.12	Упражнения со скакалкой: прыжки в приседе и полу приседе. Основные виды движения ногами: "вынос ноги с распрямлением в колене ". Восстановительные упражнения.
23.12	Упражнения с теннисным мячом: ловля мяча, отскочившего от стенки. Основные виды движения ногами: "мах выпрямленной ногой ". Восстановительные упражнения.
25.12	Упражнения с набивным мячом: броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием. Основные виды движения ногами: "прямой и диагональный мах ногой". Восстановительные упражнения.
	Январь.
13.01	С гимнастической палкой (поясом): маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивания. Основные положения нучак. Восстановительные упражнения.
15.01	Легкая атлетика: бег с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Основные виды движения ногами: мах ногой вбок, круговой мах ногой наружу. Восстановительные упражнения.
20.01	Спортивные игры. Восстановительные упражнения.
22.01	Упражнения на быструю остановку. Основные виды движения ногами: мах ногой назад. Положение сложенных вместе рукояток- нучаки. Восстановительные упражнения.
27.01	Упражнения на развитие быстроты. Изучение стоек животных: "стойка дракона". Восстановительные упражнения.
29.01	Упражнения на развитие ловкости. Изучение стоек животных: "стойка аиста". Восстановительные упражнения.
	Февраль.
3.02	На развитие гибкости в плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Подмышечный захват нучак. Восстановительные упражнения.
5.02	Упражнения на развитие ловкости. Изучение стоек животных: "богомол". Восстановительные упражнения.

10.02	Упражнения на развитие выносливости. Изучение стоек животных: "стойка медведя". Восстановительные упражнения.
12.02	Способы перестроения на месте и в движении. Плечевой захват нучак. Восстановительные упражнения.
17.02	Упражнения для рук, туловища и ног. Изучение стоек животных: "Стойка всадника". Восстановительные упражнения.
19.02	Упражнения с теннисным мячом: перебрасывания мяча на ходу. Изучение стоек животных: "стойка лука". Восстановительные упражнения.
24.02	Упражнения со скакалкой: вращение скакалки. Нучаки: Свободная стойка. Восстановительные упражнения.
26.02	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
	Март.
3.03	Упражнения с гимнастической палкой (поясом): переносы ног через палку. Изучение стоек животных: "кошачья стойка". Восстановительные упражнения.
5.03	Упражнения с теннисным мячом: метания мяча в цель. Изучение стоек животных: "стойка крысы". Восстановительные упражнения.
10.03	Упражнения с набивным мячом: перебрасывание по кругу и друг другу. Нучаки: защитная стойка. Восстановительные упражнения.
12.03	Легкая атлетика. Прыжки в длину и высоту с места. Изучение стоек животных: "стойка обезьяны". Восстановительные упражнения.
17.03	Спортивные игры. Восстановительные упражнения.
19.03	Специальные упражнения на развитие силы. Изучение стоек животных: "пасть тигра". Восстановительные упражнения.
24.03	Упражнения на развитие быстроты. Захват нучак за плечом, за спиной. Восстановительные упражнения.
26.03	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
31.03	Упражнения на развитие быстроты. Захват нучак за плечом, за спиной. Восстановительные упражнения.
	Апрель.
2.04	Упражнения на развитие выносливости. Изучение стоек животных: "стойка орла". Восстановительные упражнения.

7.04	Упражнения на развитие гибкости. Изучение стоек животных: "стойка единорога". Восстановительные упражнения.
9.04	Упражнения на развитие ловкости. Стойка с обратным хватом нучак. Восстановительные упражнения.
14.04	Остановка во время движения строя шагом и бегом. Изучение стоек животных: "стойка феникса". Восстановительные упражнения.
16.04	Упражнения для рук, туловища и ног. Изучение стоек животных: "стойка ласточка". Восстановительные упражнения.
21.04	Упражнения с теннисным мячом: метания мяча на дальность. Захват нучак бедром снаружи. Восстановительные упражнения.
23.04	Со скакалкой: передвижение со скакалкой по прямой и по кругу. Изучение стойки "по-турецки". Восстановительные упражнения.
28.04	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
30.04	Упражнения с теннисным мячом: метания мяча на дальность. Захват нучак бедром снаружи. Восстановительные упражнения.

	Май.
5.05	С гимнастической палкой (поясом): подбрасывания и ловля. Закрепление изученного материала: стойки животных, нучаки. Восстановительные упражнения.
7.05	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения
12.05	На развитие быстроты. Закрепление изученного материала: Основные положения кисти. Восстановительные упражнения.
14.05	На развитие выносливости. Закрепление изученного материала: Основные виды позиций. Восстановительные упражнения.

4.3. Поурочный план 5-7 лет.

	Октябрь.
2.10	Вводное занятие, знакомство, введение термина Ушу, разминка. Восстановительные упражнения.
7.10	Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах. Рапорт. Приветствие. Повторение изученных движений нучаками. Восстановительные упражнения.
9.10	Упражнения для рук и плечевого пояса. Повторение темы: основные виды позиций. Восстановительные упражнения.

14.10	Упражнения для туловища. Повторение темы: основные виды перемещений. Восстановительные упражнения.
16.10	Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с нучаками: фронтальная стойка. Восстановительные упражнения.
21.10	Упражнения для ног. Повторение темы: основные положения кисти. Восстановительные упражнения.
23.10	Упражнения со скакалкой. Повторение темы: основные виды движения ногами. Восстановительные упражнения.
28.10	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
30.10	Специальные упражнения. На развитие силы. Изучение комбинации позиции рук и ног. Восстановительные упражнения.
	Ноябрь.
6.11	Упражнения с набивным мячом. Упражнения с нучаками: разноименный перехват ведущей рукоятки. Восстановительные упражнения.
11.11	Упражнения с гимнастической палкой (поясом). Повторение темы: стойки животных. Восстановительные упражнения.
13.11	Легкая атлетика. Изучение техники подскока-прыжка: "прямой прыжок". Восстановительные упражнения.
18.11	Спортивные игры. Восстановительные упражнения.
20.11	Упражнения на реагирование и ловкость со специальными приспособлениями: мяч, мыльные пузыри, и др. Упражнения с нучаками: вертикальный перехват свободной рукоятки. Восстановительные упражнения.
25.11	Упражнения на развитие быстроты. Изучение техники прыжка: "раскрывающийся лотос". Восстановительные упражнения.
27.11	Упражнения на быструю остановку. Изучение техники прыжка: "удар вихря". Восстановительные упражнения.
	Декабрь.
2.12	Специальные упражнения на развитие силы. Упражнения с нучаками: Восьмерки. Восстановительные упражнения.
4.12	Упражнения на развитие быстроты. Изучение техники прыжка: "боковой прыжок". Восстановительные упражнения.
9.12	Упражнения на развитие выносливости. Изучение техники прыжка: "бедуинский прыжок". Восстановительные упражнения.

11.12	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с нучаками: базовый вертикальный мах нучак. Восстановительные упражнения.
16.12	Упражнения на развитие ловкости. Изучение ката "5 зверей": 1. стойка змея. Восстановительные упражнения.
18.12	Расчет на месте и в движении. Изучение ката "5 зверей": 2. стойка леопард. Восстановительные упражнения.
23.12	Упражнения для рук и плечевого пояса. Изучение ката "5 зверей": 3. стойка аист. Восстановительные упражнения.
25.12	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
	Январь.
13.01	Упражнения для туловища. Изучение ката "5 зверей": 4. стойка тигр. Восстановительные упражнения.
15.01	Упражнения для ног. Изучение ката "5 зверей": 5. стойка дракон. Восстановительные упражнения.
20.01	Упражнения со скакалкой. Исполнение и закрепление ката "5 зверей". Восстановительные упражнения.
22.01	Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с нучаками: тренировка подмышечного захвата. Восстановительные упражнения.
27.01	Упражнения с набивным мячом. Учебная комбинация: "Поклон монаха". Восстановительные упражнения.
29.01	С гимнастической палкой (поясом). Учебная комбинация: "Плети". Восстановительные упражнения.
	Февраль.
3.02	Спортивные игры. Восстановительные упражнения.
5.02	Задания -упражнения игрового характера. Учебная комбинация: "Встреча с обезьяной". Восстановительные упражнения.
10.02	Упражнения на укрепление мышц. Упражнения с нучаками: тренировка плечевого захвата. Восстановительные упражнения.
12.02	Упражнения на быструю остановку. Учебная комбинация: "Тройные ворота". Восстановительные упражнения.
17.02	Упражнения на развитие быстроты. Учебная комбинация: "Два молота". Восстановительные упражнения.
19.02	Упражнения на развитие силы. Учебная комбинация: "Журавль клюёт ". Восстановительные упражнения.

24.02	Упражнения на развитие быстроты. Упражнения с нучаками: отработка подмышечного захватов. Восстановительные упражнения.
26.02	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
	Март.
3.03	Упражнения на развитие выносливости. Учебная комбинация: "Змея обвивает". Восстановительные упражнения.
5.03	Упражнения на развитие гибкости. Учебная комбинация: "Двойное зеркало". Восстановительные упражнения.
10.03	Упражнения на развитие ловкости. Учебная комбинация: "Ловушка дракона". Восстановительные упражнения.
12.03	Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Упражнения с нучаками: изучение комбинаций с нучаками. Восстановительные упражнения.
17.03	Упражнения для рук, туловища и ног. Учебная комбинация: "Стряхнуть снег с ветки". Восстановительные упражнения.
19.03	Упражнения с теннисным мячом. Учебная комбинация: "Тигр встретил и отпускает".
24.03	Упражнения со скакалкой. Упражнения с нучаками: изучение комбинаций с нучаками. Восстановительные упражнения.
26.03	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
31.03	Упражнения на развитие ловкости. Учебная комбинация: "Ловушка дракона". Восстановительные упражнения.
	Апрель.
2.04	Упражнения с набивным мячом. Передвижение в стойках: "дракона", "стойки аиста", "богомол", "стойки медведя". Восстановительные упражнения.
7.04	С гимнастической палкой (поясом). Передвижение в стойках: "лука", "кошачья стойка", "стойки крысы". Восстановительные упражнения.
9.04	Легкая атлетика. Восстановительные упражнения.
14.04	Спортивные игры. Восстановительные упражнения.
16.04	Упражнения на укрепление мышц, для развития дыхательных мышц. Передвижение в стойках: "обезьяны", "пасть тигра", "стойки орла". Восстановительные упражнения.
21.04	Упражнения на быструю остановку. Передвижение в стойках: "единорога", "стойке феникса", "стойки ласточка". Восстановительные упражнения.

23.04	Специальные подготовительные упражнения силового характера. Передвижение в стойках: "по-турецки", "стойке всадника". Восстановительные упражнения.
28.04	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
30.04	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения

	Май.
5.05	Упражнения На развитие быстроты. Изучение комбинации базовых упражнений. Восстановительные упражнения.
7.05	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения
12.05	Специальные упражнения. На развитие силы. Изучение комбинации позиции рук и ног. Восстановительные упражнения.
14.05	Итоговое занятие.

5. Организационный раздел.

5.1. Необходимое оборудование.

В учреждении функционирует спортивный зал, укомплектованный необходимым оборудованием:

- 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.
- Скамья наклонная с гладкой поверхностью.
- Скамья наклонная с ребристой поверхностью.

- Гимнастические палки.
- Деревянная мишень.
- Мешочки с песком.
- Набивные мячи.
- Мячи для метания в даль.
- Длинная верёвка, канат.

5.2. Режим работы дополнительных платных услуг в МАДОУ.

- 2 рабочих дня в неделю;
- длительность работы в МАДОУ - 2 часа;
- ежедневный график работы - с 15.20 до 17.20 часов;
- выходные дни – нерабочие - праздничные дни.

Режим строится в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

Непосредственно оздоровительная гимнастика ушу проводится 2 раза в неделю 3-4 лет – 15 мин., 4-5 лет – 20 мин., 5-7 лет 25 мин.

5.3. Культурно -досуговая деятельность (особенности традиционных событий, праздников, мероприятий).

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, в Программу включен раздел «Культурно-досуговая деятельность», посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Развитие культурно - досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

Физкультурно - досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Отдых. Развивать культурно - досуговую деятельность детей по интересам. Каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие. Формировать умение занимать себя игрой.

Развлечения. Оказывать спортивные представления. Организовывать прослушивание звукозаписей; просмотр мультфильмов о здоровом образе жизни, с показом различных стилей по ушу. Проводить развлечения различной тематики (для закрепления и обобщения пройденного материала). Вызывать

интерес к новым знаниям, стремиться к тому, чтобы дети получали удовольствие от увиденного и услышанного во время развлечения.

Праздники. Приобщать детей к праздничной культуре. Отмечать праздники (" 23 февраля ", "Мама, папа, я спортивная семья" "День здоровья" и т.д.). Необходимо содействовать созданию обстановки общей радости, хорошего настроения. Самостоятельная деятельность.

5.4. Программно – методическое обеспечение.

1. В.В.Смирнов З.С. Сямиуллин. "Техника самозащиты по школе "ЧОУ".-М.: "Гринливз", 1990.-179с.:ил.300.

2. Н. Цед, В.Андрейчук "Первый шаг к кунг-фу" Ленинград 1990 год.

3. А. Комлев "Искусство нунчаку-до" Практическое пособие. Москва 1998 год.

Лист изменений и дополнений