

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 261 «Истоки»

ПРИНЯТО:
на заседании педагогического совета
от 28 «августа» 2017 № 1

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующего МАДОУ «Детский сад
№ 261 «Истоки»
от 18.09.2017 № 57/2-осн
Т.В. Бочкарева



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Ушу»
физкультурно – спортивной направленности
срок реализации – 8 месяцев
возраст обучающихся – 4-5 лет
на 2017/2018 учебный год

Составитель:
С.К. Пенкин

Барнаул, 2017

1. Целевой раздел программы:

1.1. Пояснительная записка.

Программа общеобразовательная общеразвивающая физкультурно – спортивной направленности «Ушу» (далее Программа) в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» предназначена для физического развития детей 4-5 лет в условиях дополнительного образования и направлена на формирование у ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Программа сформирована на основании нормативной правовой базы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Закон № 273-ФЗ);
- приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН 2.4.1.3049-13).

Программа разработана с учетом следующих методических пособий:

- 1) В.В.Смирнов, З.С. Сямиуллин. "Техника самозащиты по школе "ЧОУ" - "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 г.

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

Программа может корректироваться в связи с изменениями:

- образовательного запроса родителей;
- изменениями в сетке занятий НОД;
- с переходом на второй год обучения.

Обучение осуществляется на русском языке.

Концептуальной основой содержания Программы является сохранение уникальности, самооценности ребенка старшего дошкольного возраста и развитие естественных возрастных приоритетов этого периода детства.

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.

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 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.

Образовательный процесс организуется с использованием педагогических технологий, обеспечивающих индивидуальное, личностно-ориентированное развитие.

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

Содержание программы имеет модульный характер. Реализация программы составляет 8 месяцев.

Образовательный процесс осуществляется на русском языке

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

1.2. Цели и задачи программы.

Цель программы: формирование здорового образа жизни, развитие физических способностей на основе полноценного использования всего многообразия техники ушу в сочетании с другими методами физического воспитания.

Задачи программы:

- знакомство с основными приемами гимнастики ушу;
- знакомство с основами философии ушу;
- сформировать привычку к здоровому образу жизни;
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
- сформировать у воспитанников уверенность в себе, честность, открытость;
- развить физические навыки и умения у воспитанников;
- развить у воспитанников умение адекватно оценивать свои поступки;
- развить двигательные способности (функции равновесия, координации движений);
- развить у воспитанников стремление к трудолюбию, исполнительности,

дисциплинированности.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

В соответствии с ФГОС дошкольного образования в Программе выделены основные принципы:

Принцип постепенности.

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

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

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

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.

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 взаимодействия с детьми

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

Принцип результативности

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

Принцип взаимодействия педагога и семьи.

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

В программе учитываются следующие подходы:

1. Деятельностный подход: организация обучающего процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных 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 старшего 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 примерной общеобразовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - 2-е изд., испр. М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014. - 336 с. стр. 93-95

1.5 Планируемые результаты освоения Программы

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые являются социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня освоения Программы. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения Программы в виде целевых ориентиров (п. 4.1. ФГОС ДО).

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе, в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников (п. 4.3. ФГОС ДО).

Целевые ориентиры:

обучающиеся 4-5 лет

осваивают:

- 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.

умеют:

- 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.

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 закаливающих 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. Описание образовательной деятельности

Программа занятий рассчитана на 8 месяцев обучения детей в возрасте от 4 до 5 лет.

В настоящей Программе выделен первый период спортивной подготовки, который включает следующие содержательные направления:

Вводное занятие.

Знакомство с планом работы кружка.

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

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Общее понятие о строе и командах. 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, про движения 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", "постурецки", "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 полу приседе, 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 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. Гимнастика лежа и сидя с использованием аутогенной методики; упражнения на расслабление; упражнения на растягивание; физиотерапевтические упражнения и мероприятия (растирания, массаж, само массаж и прочее).

Спортивно-вспомогательные упражнения.

Специально подобранные оптимальные комплексы гимнастических упражнений характеризующиеся прямым переносом приобретенных навыков на спортивную технику; 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,

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.

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

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

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

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

Формы реализации Программы

Основные формы организации занятий:

Индивидуальная.

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

Групповая .

Число занимающихся может быть разным – от 10 до 15, в зависимости от возраста детей. Основания для комплектации: возраст. При этом педагогу, в первую очередь, важно обеспечить взаимодействие детей в процессе обучения.

Фронтальная.

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

Достоинствами формы являются четкая организационная структура, простое управление.

Методы и средства реализации Программы

- Корректирующая, ритмическая, психомоторная гимнастики с элементами китайского УШУ
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Различные виды игр
- Занимательные разминки
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика с элементами Цигун

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

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

2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

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

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

Организация деятельности по Программе носит преимущественно групповой характер.

Используемые виды деятельности:

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

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

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

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.

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

Специально созданная образовательная среда:

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

Психолого-педагогические условия реализации Программы:

- уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

- использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

- построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

- поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

- поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

- возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

- защита детей от всех форм физического и психического насилия.

2.5. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников в рамках реализации Программы

Основные задачи взаимодействия с семьей:

Информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении поставленных Программой задач.

Создание условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества

Организация совместных с семьей и педагогами мероприятий.

Виды взаимоотношений МАДОУ с семьями воспитанников:

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

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

Основные принципы взаимодействия с семьями воспитанников:

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

Формы взаимодействия с семьями воспитанников.

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

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

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

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

Детский сад расположен внутри жилого микрорайона, имеет прилегающую территорию, оборудованную участками. Детский сад имеет центральное отопление, водоснабжение, канализацию, сантехническое оборудование.

3.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами развития

Психолого-педагогическая работа по освоению детьми Программы обеспечивается использованием методических пособий:

- 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.

3.3. Организация режима пребывания и жизнедеятельности воспитанников в рамках реализации Программы

Режим пребывания воспитанников в рамках Программы составлен в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13, с учётом естественных ритмов физиологических процессов детского организма, соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию. и утвержден решением педагогического совета МАДОУ.

Режим работы включает 2 встречи в неделю, длительностью соответственно возрасту ребенка: 4-5 лет – 20 минут;

Планирование образовательной деятельности

В основе лежит комплексно-тематическое планирование образовательно-развивающей работы в рамках Программы.

Период реализации Программы в 2017/2018 учебном году составляет 30 недель

Число и продолжительность занятий в день	1 занятие по 20 минут
Продолжительность учебного года	Начало учебного года 02.10.2017 Окончание учебного года 30.04.2018
Календарная продолжительность учебного года	30 недель, 51 занятие
Число занятий в неделю	2 дня (понедельник, среда)

Учебный план на 2017/2018 учебный год

Неделю	Кол-во часов		Год
	Месяц		
2	Октябрь	9	
2	Ноябрь	8	
2	декабрь	6	
2	Январь	6	
2	Февраль	7	
2	Март	7	
2	апрель	8	
итого			51

Расписание занятий на 2017/2018 учебный год для детей 5-6 лет

понедельник	среда
16.10-16.35	16.10-16.35

Комплексное календарно-тематическое планирование Программы для детей 4-5 лет

Дата	октябрь
02.10	Вводное занятие, знакомство, введение термина Ушу, разминка. Восстановительные упражнения.
4.10	Введение понятия строй, упражнения для рук и плечевого пояса. Восстановительные упражнения.
09.10	Упражнения для формирования правильной осанки. Основные положения кисти. Восстановительные упражнения.
11.10	Закрепление основ правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения для рук. Восстановительные упражнения.

16.10	Вводное занятие, знакомство, введение термина Ушу, разминка. Восстановительные упражнения.
18.10	Введение понятия строй, упражнения для рук и плечевого пояса. Восстановительные упражнения.
23.10	Упражнения для формирования правильной осанки. Основные положения кисти. Восстановительные упражнения.
25.10	Закрепление основ правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения для рук. Восстановительные упражнения.
30.10	Подвижные игры и эстафеты.
Итого: 9 занятий	

ноябрь	
01.11	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции с низкого (высокого) старта. Основные положения кисти: "рука-крюк". Восстановительные упражнения.
08.11	Упражнения на реагирование и ловкость со специальными приспособлениями: мяч, мыльные пузыри и др. Основные виды позиций: "споты вместе". Восстановительные упражнения.
13.11	Упражнения двигательного-координационного направления. Основные виды позиций: "позиция выпада". Восстановительные упражнения.
15.11	Упражнения на различные формы проявления быстроты: на скорость одиночного движения. Основные виды позиций: "позиция всадника". Восстановительные упражнения.
20.11	Специальные упражнения на развитие силы. Основные виды позиций: "позиция пустого шага". Восстановительные упражнения.
22.11	Упражнения на развитие выносливости. Основные виды позиций: "стегающийся шаг". Восстановительные упражнения.
27.11	Восстановительные упражнения для рук и плечевого пояса.
29.11	Упражнения для формирования правильной осанки. Основные положения кисти. Восстановительные упражнения.
Итого: 8 занятий	

декабрь	
04.12	Закрепление основ правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения для рук. Восстановительные упражнения.
06.12	Упражнения со скакалкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на обеих ногах, продолжение знакомства со стойками. Основные положения кисти: "гибкий лист". Восстановительные упражнения.
11.12	Знакомство с основными позициями рук. Выполнение движений с гимнастической палкой. Основные положения кисти: "ребро черепицы". Восстановительные упражнения.
13.12	Закрепление основных позиций рук. Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения сидя двумя руками. Основные положения кисти: "прилипающая ладонь". Восстановительные упражнения.
18.12	Упражнения с набивным мячом. Основные виды перемещений: "шаг с хлопком". Восстановительные упражнения.
Упражнения с набивным мячом. Основные виды позиций: "шаг вилка".	

20.12	Восстановительные упражнения.
	Итого: 6 занятий

январь	
15.01	Упражнения с набивным мячом. Упражнения на подвижность в грудном и тазобедренном отделах позвоночника.
17.01	Повороты на месте и в движении. Способы перестроения на месте и в движении. Основные виды перемещений:»шаг скольжения по земле«. Восстановительные упражнения.
22.01	Упражнения для рук, туловища и ног. Основные виды перемещений:»шаг назад«. Восстановительные упражнения.
24.01	Упражнения со скакалкой: прыжки в приседе и полу приседе. Основные виды движения ногами: «вынос ноги с распрямлением в колене «. Восстановительные упражнения.
29.01	Упражнения с теннисным мячом: ловля мяча, отскок мяча от стенки. Основные виды движения ногами:»мах выпрямленной ногой «. Восстановительные упражнения.
31.01	Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
	Итого: 6 занятий

февраль	
05.02	Основные виды движения ногами: мах ногой вбок, круговой мах ногой наружу.
07.02	Спортивные игры. Восстановительные упражнения.
12.12	Упражнения на быструю остановку. Основные виды движения ногами: мах ногой назад . Положение сложенных вместе рукояток- нучаки. Восстановительные упражнения.
14.02	Упражнения на развитие быстроты. Изучение стоек животных:"стойка дракона". Восстановительные упражнения.
19.02	Упражнения на развитие ловкости. Изучение стоек животных:"стойка аиста". Восстановительные упражнения.
26.02	Подвижные игры и эстафеты.
28.02	Подмышечный захват нучак. Изучение стоек животных :."богомол".
	Итого: 7 занятий

март	
07.03	Упражнения на развитие ловкости. Изучение стоек животных: "богомол". Восстановительные упражнения.
12.03	Упражнения на развитие выносливости. Изучение стоек животных:"стойка медведя". Восстановительные упражнения.
14.02	Способы перестроения на месте и в движении. Плечевой захват нучак. Восстановительные упражнения.
19.03	Упражнения для рук, туловища и ног. Изучение стоек животных:" Стойка всадника" . Восстановительные упражнения.
21.03	Упражнения с теннисным мячом: перебрасывания мяча на ходу. Изучение стоек животных:"стойка лука". Восстановительные упражнения.

26.03	Упражнения со скакалкой: вращение скакалки
28.03	Подвижные игры и эстафеты.
	Итого: 7 занятий

	апрель
02.04	Упражнения с гимнастической палкой (поясом): переносы ног через палку. Изучение стоек животных: "кошачья стойка". Восстановительные упражнения.
04.04	Упражнения с теннисным мячом: метания мяча в цель. Изучение стоек животных: "стойка крысы". Восстановительные упражнения.
09.04	Упражнения с набивным мячом: перебрасывание по кругу и друг другу. Нучаки: защитная стойка. Восстановительные упражнения.
11.04	Легкая атлетика. Прыжки в длину и высоту с места.
16.04	Спортивные игры. Восстановительные упражнения.
18.04	Специальные упражнения на развитие силы. Изучение стоек животных: "пасть тигра". Восстановительные упражнения.
23.04	Упражнения на развитие быстроты. Захват нучак за плечом, за спиной. Восстановительные упражнения.
25.04	Показательные выступления.
	Итого: 8 занятий в апреле
	Итого в год 51 занятие

3.4. Особенности традиционных событий.

Традиционные события позволяют обеспечить целостность восприятия образовательной деятельности всех участников образовательных отношений.

Сложившиеся традиции:

- Корректирующая, ритмическая, психомоторная гимнастики с элементами китайского УШУ
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Занимательные разминки
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика с элементами Цигун

3.5. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда (далее - РППС) в рамках Программы строится с учетом особенностей детей в возрасте от 4 до 5 лет, охраны и укрепления здоровья воспитанников.

РППС обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей и педагогов, двигательной активности детей (ФГОС ДО п.3.3.2.)

Развивающая предметно-пространственная среда

Вид помещения	Основное предназначение	Оснащение
Спортивный зал	Двигательная активность детей в совместной деятельности с педагогом и самостоятельной деятельности в соответствии с образовательной программой	<ul style="list-style-type: none"> -Спорткомплекс из мягких модулей -Набор мягких модулей для спортивных игр и соревнований -Скамейки -Гимнастические стенки -Мешочки для метания. -Флажки разноцветные. -Мячи резиновые. -Комплект мячей - массажеров. -Прыгающий мяч с ручкой. -Мячи. -Коврики. -Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений. -Обручи. -Детские тренажеры. -Батут -Мат гимнастический. -Турник -Конус сигнальный. -Дуга для подлезания . -Гимнастические палки -Деревянная мишень -Мешочки с песком. -Набивные мячи -Мячи для метания в даль -Длинная верёвка, канат.

4. Лист изменений и дополнений