

Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 122
с углубленным изучением иностранных языков»
г.Перми

Рассмотрено

на педагогическом совете

МАОУ «СОШ № 122 с углубленным
изучением иностранных языков»

г. Перми

«31» августа 2015 года

Утверждаю:

Директор МАОУ «СОШ № 122 с
углубленным изучением
иностраннх языков» г. Перми



А.Ю. Терехин

Программа
краткосрочного курса
для учащихся
5 – 6 классов

УШУ-Саньда

8 часов

1 час в неделю

*Учитель физической культуры
Терехин А.Ю.*

Пояснительная записка

Цель физического воспитания, как и общего образования, - содействие разностороннему гармоничному развитию личности, как того требуют социально-экономические условия дальнейшего развития современного общества.

Установка на разностороннее развитие личности предполагаем овладение основами Ушу. Его слагаемые - крепкое здоровье, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области Ушу, мотивы и умения (освоенные способы) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Основные задачи данной программы:

- Укрепление здоровья;
- содействие более эффективному физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- обучение основным умениям и навыкам Ушу
- приобретение необходимых знаний в области Ушу;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься Ушу, сознательно применять их в целях самообороны, отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности спортсменов;

Цель курса: Познакомить школьников со спортивным единоборством УШУ – САНЬДА; Способствовать физическому и нравственному развитию ребенка.

Задачи:

1. Познакомить детей с основными техниками ударов руками, ногами, борцовской техникой.
2. Формировать умения и навыки индивидуальной работы, работы с партнером, техники ведения боя .
3. Расширять представления учащихся о видах единоборств, изучать теоретический материал в области моральной и этической подготовки единоборца.
4. Способствовать развитию у ребенка:
 - гибкости
 - скоростно-силовых качеств;
 - морально-волевых качеств;

Отличительные особенности программы: программа рассчитана на курс обучения детей 5-6 классов.

Суть программы состоит в разностороннем развитии двигательных качеств (координационных и кондиционных) учащихся посредством Ушу.

Педагог должен обеспечить каждому спортсмену одинаковый доступ к занятиям, предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал. Создать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только специальных физических, но и интеллектуально-духовных способностей ребенка, помочь ему в самоопределении. При этом ему необходимо опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения.

Занятия по Ушу должны строиться на принципах демократии, гуманизма, педагогики сотрудничества, личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса, основанного на прогрессивных психолого-педагогических и психофизиологических теориях.

Решая поставленные задачи, педагогу необходимо ориентировать свою деятельность на формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям Ушу. Воспитывать моральные и волевые качества, гуманистическое отношение к жизни, помочь приобретению опыта общения. Спортсменов необходимо также учить творческому применению полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, организации самостоятельных занятий.

В соответствии с конкретными условиями педагог может самостоятельно разнообразить содержание, организацию и проведение изложенных мероприятий, а также изменять и дополнять их.

В процессе обучения возможно проведение корректировки сложности заданий и внесение изменений в программу, исходя из опыта детей и степени усвоения ими учебного материала. Программа включает в себя не только обучение технике, но соревновательный цикл

Группа учащихся не должна превышать 10 человек, чтобы учитель мог оказать каждому достаточную помощь и осуществлять качественный контроль за соблюдением техники безопасности при работе. Для учащихся, требующих повышенного внимания, возможны только индивидуальные занятия. Сам педагог должен очень хорошо владеть данной техникой.

Учебный план: (8 часов)

№	Наименование разделов	Количество часов
1.	Ударная техника работы руками.	1ч
2.	Ударная техника работы ногами.	1ч
3.	Гимнастика.	1ч
4.	Борцовская техника. Броски с подхватом ног	1ч
5.	Выполнение ударных серий руками и ногами со спарринг партнером	1ч
6-7	Выполнение ударных серий руками, ногами и бросками со спарринг партнером	2ч
8.	Соревновательный цикл, определение победителей, подведение итогов.	1ч

Содержание изучаемого курса:

Тема 1: Техника работы руками. Знакомство с различными видами ударной техники руками. Отработка ударов на месте в движении вперед, назад, в сторону. Работа на снарядах.

Тема 2 . Техника работы ногами. Знакомство с различными видами ударной техники ногами. Отработка ударов на месте в движении вперед, назад, в сторону. Работа на снарядах.

Тема 3: Знакомство с различными упражнениями на гибкость плечевого, поясничного пояса, ног. Шпагаты, мост.

Тема 4: Знакомство с различными видами борцовской техники. Отработка бросков с подхватами за одну ногу, за две ноги. Работа в парах.

Тема 5 - 7: Работа в парах. Отработка различных комбинаций

Тема 8: Спортивный поединок по правилам УШУ-САНЬДА, Определение победителей. Подведение итогов курса.

Примерные требования к знаниям и умениям учащихся:

В результате обучения по данной программе учащиеся должны **знать**:
- термины основных изучаемых понятий.

В результате обучения по данной программе учащиеся должны **уметь**:
- наносить удары руками, ногами, производить броски, уметь защищаться.
- работать в парах.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

- Проведение соревновательного поединка.
- Проведение показательного поединка в рамках творческих отчетов:
 - в классе,
 - в школе.

Учебно-методическое обеспечение программы:
Учебник «Основы УШУ».

Инвентарь, необходимый для работы:

- Индивидуальный: Перчатки боксерские, шлем боксерский, накладки защитные на ноги; бондаж защитный, боксерская шина (защита рта)
- Снаряды: боксерская груша, боксерская подушка, боксерские лапы.
- Татами, маты

Общие методические рекомендации

Каждое занятие должно иметь ясную целевую направленность и конкретные, четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание. Выбор методов и средств обучения, воспитания и способов организации учащихся на каждом уроке связан, как правило, с решением триединой задачи: развитие, оздоровление и воспитание.

Поскольку тренировка и воспитание составляют единый педагогический процесс, то для тренера целью является не только достижение результатов и подготовка бойцов, но и воспитание их моральных качеств. Каждый педагог хочет видеть своего спортсмена физически здоровым духовно богатым и морально чистым. Успех зависит от педагогического мастерства тренера, его целеустремленности, твердости убеждений. Ученик же должен, прежде всего, осмыслить изучаемое, ясно представить себе, на чем основан данный прием или тактический маневр, понять его значение в схватке и боевой обстановке, приспособить технику приёмов к своим индивидуальным особенностям.

Наглядность обучения позволяет быстрее и точнее получить представление об ударах, защите, приемах и тем самым облегчить их правильное воспроизведение.

Немаловажную роль в воспитании активности имеют задания, требующие самостоятельной работы. Они развивают самостоятельный подход к занятиям. Тренер должен следить, чтобы, изучаемый материал усваивался прочно. Прочные навыки приобретаются многократным повторением.

Воспитание воли может идти параллельно со шлифовкой техники и развитием определенных физических качеств - силы, выносливости, смелости решительности, ловкости.

Каждое занятие - это звено системы занятий, проводимых педагогом в определенной последовательности и направленной на освоение учебного материала конкретных тем. Эти темы должны быть согласованы между собой. Кроме того, должны быть определены объем учебного материала, степень постепенного повышения нагрузок при развитии двигательных способностей с учетом переносимости их учащимися.

Важнейшее требование современного занятия - обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. То есть необходимо учитывать состояние их здоровья, физического развития, двигательной подготовки, особенностей развития психических свойств и качеств, а также соблюдения гигиенических норм.

Вопросы техники безопасности

На первом же занятии педагог, знакомит ребят с правилами техники безопасности по данному разделу программы.

Диагностическая карта «Оценка результатов освоения программы».

I. Знание основных элементов ударной техники работы руками, ногами, бросков

- *Высокий уровень* – выполняет технически правильно каждый элемент,
- *Средний уровень* – делает с ошибками в технике исполнения,
- *Низкий уровень* – не может сделать.

II. Умение вести соревновательный поединок

- *Высокий уровень* – победить в поединке,
- *Средний уровень* – провести равный бой, проиграть бой по очкам с минимальной разницей
- *Низкий уровень* – проиграть бой за явным превосходством противника, отказаться от поединка.

За основу для составления данной программы был взят учебник «Основы УШУ», независимое издательство «Пик», Москва 2001, утвержден Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры Госкомспорта России.