

Управление образования Администрации города Усть-Илимска  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Центр детского творчества»

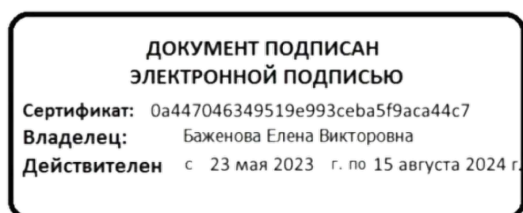
РАССМОТРЕНА  
на заседании методического совета  
протокол от 09.01.2023 № 01

УТВЕРЖДЕНА  
приказом МАОУ ДО ЦДТ  
от 09.03.2023 № 002

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Веселая зарядка»**

Уровень усвоения - ознакомительный  
Направленность – физкультурно-спортивная  
Возраст учащихся –5-7 лет  
Срок реализации –1 год

Автор программы:  
Копылова Е.В., заместитель директора  
по научно-методической работе,  
МАОУ ДО ЦДТ



## Пояснительная записка

**Актуальность программы.** В период с пяти до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

С учётом возрастных психолого-физиологических особенностей детей дошкольного возраста с включением нетрадиционных средств физического воспитания: восточные единоборства, гимнастику, танцы и другие, - составлена дополнительная общеразвивающая программа «Ушу (таолу) (далее программа «Ушу»). Ушу (таолу) 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. Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность - в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную систему человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца (таолу), но и образными упражнениями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных. В этой связи актуально разработать дополнительную общеразвивающую программу «Веселая зарядка» (далее – программа «Веселая зарядка»).

Содержание программы «Ушу» направлено на приоритетные направления социально-экономического развития региона – формирование здоровья населения и здорового образа жизни.

**Педагогическая целесообразность.** Особенностью данной программы является то, что при реализации ее содержания применяются средства ушу (таолу). Ушу (таолу) - спортивное направление, где при обучении и отработке техники исключается контакт между детьми, что минимизирует риск получения учащимися травм на занятиях. Изучению базовой техники упражнений ушу (таолу) отводится время основной части занятия. Использование нетрадиционных разнообразных форм, средств, методов физического, эстетического воспитания учащихся решают задачи всестороннего развития личности учащегося.

**Новизна** программы «Веселая зарядка» в том, что она составлена на основе «Положения о дополнительной общеразвивающей программе МАОУ ДО ЦДТ» (2023) и программно-методических материалов.

**Цель:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста средствами гимнастики ушу.

### **Задачи:**

1. Воспитывать ценностное отношение к «Человеку. Творчеству»: интерес к занятиям физкультурой, дисциплинированность, аккуратность, старательность, трудолюбие, навыки самообслуживания, начальные представления о здоровом образе жизни, творчество и инициативность в выразительном и вариативном выполнении движений.

2. Сформировать начальные представления о гимнастике ушу, правилах техники безопасности на занятиях физкультурой и культурно-гигиенические навыки; систему знаний правилах поведения на соревнованиях и показательных выступлениях.

3. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений; закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях; формировать умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.

Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), быстроту, ловкость, координацию движений.

### **Планируемый результат**

*Учащиеся будут знать* начальные представления о гимнастике ушу, о правилах охраны труда на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; развитую крупную и мелкую

моторику; опыт составления простых вариантов из освоенных физических упражнений и игр; участия в творческих спортивных мероприятиях.

*Учащиеся будут уметь* выполнять физические упражнения быстро, ловко, с проявлением выносливости, силы и гибкости.

*Учащиеся будут иметь опыт* основных движений, стоек и перемещений в ушу, смогут контролировать свои движения и управлять ими.

*Учащиеся получат развитие* основных таких качеств как сила, гибкость, выносливость, быстрота, ловкость, координация движений.

При освоении программы «Веселая зарядка» осуществляется промежуточная и аттестация по итогам освоения дополнительной общеразвивающей программы:

№ п/п	Критерии	Форма аттестации	Год обучения	Периодичность проведения	Механизм отслеживания	Содержание оценки
1	Предметные знания, умения и навыки	Промежуточная	1	3-я декада декабря	Выполнение основных движений (разные виды бега, прыжков) (Приложение 1)	ВУ – положительная динамика физического развития СУ – нестабильная динамика физического развития НУ – отсутствие динамики физического развития
		Итоговая	1	Третья декада мая	Выполнение основных движений (разные виды бега, прыжков) (Приложение 1)	ВУ – положительная динамика физического развития СУ – нестабильная динамика физического развития НУ – отсутствие динамики физического развития
2	Творческие способности	Итоговая	1	Третья декада мая	Документ об участии	Участие в мероприятиях различного уровня: ВУ – активное участие в мероприятиях. СУ – периодическое участие в мероприятиях. НУ - неучастие в мероприятиях

Принципы образования: сознательность и доступность; связь теории с практикой; систематичность и последовательность; активность и прочность, учёт возрастных и индивидуальных особенностей.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Образовательная область - физическое развитие.

Образовательный уровень – подготовительный.

Уровень усвоения – ознакомительный.

Ориентация содержания – практическая.

Характер освоения - развивающий.

Адресат - воспитанники 5-7 лет.

Срок освоения – краткосрочная, 1 год.

Объем программы - 72 ч.

Форма обучения - очная, очно-заочная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий – два раза в неделю.

Длительность одного занятия – 1ч (5-6 лет – 25 мин, 6-7 лет – 30 мин).

Количество учащихся в объединении – 15-20.

Принципы комплектования объединения: приём в объединение всех желающих детей без специального отбора с регистрацией в АИС «Навигатор дополнительного образования» и предъявлением медицинской справки о состоянии здоровья.

По окончании обучения учащиеся получают свидетельство о дополнительном образовании в МАОУ ДО ЦДТ.

## Содержание программы

### Тема 1. Вводное занятие

Охрана труда и правила поведения на занятиях. История и традиции ушу.

### Раздел 1. Тема 2. Построения, перестроения (Практика)

Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге - колонне – на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком

Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в круге, в колонне, в шеренге. Размыкание и смыкание приставным шагом. Повороты направо, налево, кругом.

### Раздел 2. Тема 3. Ходьба и бег (Практика)

Различные виды ходьбы и бега: ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий педагога.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному и по двое; змейкой, враспынную. Непрерывный бег в течение 1,5-2мин в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3\*10м. Бег на скорость. Бег приставным шагом, боком. Бег в среднем темпе на 80-120м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5\*10м. Бег на скорость 30м.

### Раздел 3. Тема 4. Общеразвивающие упражнения (Практика)

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов

#### Тема 5. Растяжка

Продольный и поперечный шпагат, прямое и боковое давление на ногу, «Складка», «Бабочка», «Лягушонок» и др.

#### Тема 6. Махи ногами

Махи: прямой, наружу, внутрь, назад, боковой

#### Тема 7. Равновесие

Ходьба по узкой рейке скамейки, веревке (диаметр 1,5-3см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием мяча двумя руками перед собой, боком и приставным шагом; с мешочком песка на голове. Кружение парами, держась за руки.

Упражнения: «Ласточка», стойка на одной ноге, переднее удержание ноги.

### Раздел 4. Тема 8. Базовая техника (Практика)

Удары руками (прямой и в сторону), позиции и перемещения (мабу – всадник, гунбу – олень, бамабу – богомол, дулибу – журавль). Связки движений. Отработка базовых движений ушу: удары руками (прямой и в сторону) Отработка первой основной базы упражнений. Комплексы чанцюань начального уровня.

### Раздел 5. Тема 9. Подвижные игры (Практика)

Игры большой интенсивности (бег и прыжки):

*Игры на развитие быстроты:*

«Бабочки и стрекозы», «Быстро шагай, стоп», «Змейка», «Иноходец» (смена способов бега и ходьбы по сигналу), «Кто скорее до флажка», «Ловишки», «Ловишки-перебежки», «Ловишки парами», «Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Найди свое место», «Найди свой цвет», «Не наступи!» (бег через ленты, лежащие на по-

лу), «Парный бег», «Перебежки», «Перелет птиц», «Перемена мест», «Собери грибы», «Топушки» (повороты на месте переступанием на 90, 180, 360 градусов), «Уголки».

*Игры для развития скоростно-силовых качеств:*

«Караси и щука», «Кто сделает меньше прыжков», «Лягушки и цапли», «На одной ножке по дорожке», «Парашютики» (прыжки по дорожке с поворотом на 90-180 градусов произвольно и по сигналу).

*Игры для развития выносливости:*

«Позвони в колокольчик», «Самолеты», «Синие, зеленые, желтые».

*Игры для развития ловкости:*

«Бег парами», «Бездомный заяц», «Будь ловким», «Быстро возьми», «Гуси-лебеди», «Караси и Щука», «Карусель», «Котята и щенята», «Кошка и мышки», «Ловко проведи», «Маятник» (подскоки влево и вправо), «Мишень-люлька», «Мороз-Красный нос», «Мы - веселые ребята», «Найди предмет», «Не задень» (обегание предметов), «Не оставайся на полу», «Охотники и зайцы», «Пас друг другу», «Пастух и стадо», «Передай мяч», «Перелет птиц», «Пробеги - не задень» «Прокати и сбей», «Птички и кошка», «Пожарные на учении», «Пятнашки», «Совушка», «Успей выбежать», «Хитрая лиса».

Игры средней интенсивности: «Классы», «Кто лучше прыгнет», «Кто сделает меньше прыжков», «Найди себе пару», «Не оставайся на полу», «Не попадись», «Пробеги тихо», «Сделай фигуру», «С кочки на кочку», «Удочка».

Игры малой подвижности: «Брось флажок», «Затейники», «Кто быстрее доберется до флажка», «Кто ушел?», «Летает — не летает», «Медведь и пчелы», «Мяч водящему», «Найди и промолчи», «Найдем зайца», «Найдем следы зайца», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Серсо», «У кого мяч?», «Угадай по голосу», «Что изменилось?», «Школа мяча».

Игры-эстафеты: «Будь ловким», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо», «Кто быстрее (выше)», «Кто быстрее до флажка», «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Мяч водящему», «Парами», «Передай мяч», «Пронеси мяч, не задев кеглю».

Несложные игровые задания: «Быстро встань в колонну», «Быстро возьми», «Быстро передай», «Гонка мячей в шеренге», «Догони обруч», «Кто дальше бросит», «Кто быстрее», «Метко в цель», «Найди свой цвет», «На одной ножке по дорожке», «Не задень», «Не попадись», «Не промахнись», «Не упади в ручей», «Отбей волан», «Пас друг другу», «Пас ногой», «Перебрось и поймай», «Передача мяча в колонне», «Перепрыгни — не задень», «Поймай мяч», «Пингвины», «По мостику», «Проведи мяч», «Пролезь в обруч», «Пройди - не задень», «Пройди — не упади», «Прокати — не урони», «Проползи и не задень», «Пройди по мостику»

### **Тема 10. Акробатика**

Группировка, перекаты, кувырок вперед, мостик.

### **Тема 11. Итоговое занятие**

Показательные выступления.

## Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и тем	Всего часов	В том числе		Аттестация
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	
2	Раздел 1. Построения, перестроения	7	-	7	
3	Раздел 2. Ходьба и бег	7	-	7	
4	Раздел 3. Общеразвивающие упражнения	10	-	10	
5	Растяжка	10	-	10	Промежуточная
6	Махи ногами	8	-	8	
7	Равновесие	8	-	8	
8	Раздел 4. Базовая техника	10	-	10	
9	Раздел 5. Подвижные игры	10	-	10	
10	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговая
<b>Всего</b>		<b>72</b>	<b>1</b>	<b>71</b>	

## Календарный учебный график

№ п/п	Название раздела	Количество часов по месяцам									Аттестация
		Сен	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	
1	Вводное занятие	1									
2	Раздел 1	1	1	1	1	1	1	1			
3	Раздел 2			1	1	1	1	1	1	1	
4	Раздел 3	3	6	4	4	4	4	4	5	2	1
5	Раздел 4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	
6	Раздел 5	1	1	1	2	1	1	1	1	1	
7	Итоговое занятие									1	1
<b>Всего</b>		<b>7</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	

## Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

**Материально-технические условия:** спортивный зал площадью не менее 4 кв. м. на 1 учащегося; шведская стенка, спортивное оборудование и инвентарь (гимнастические скамейки, скакалки, обручи, мячи, палки), медицинская аптечка; помещение для хранения оборудования и инвентаря.

**Информационно-методические условия:**

<https://wudeschool.com>

<https://detstrana.ru>

<https://wushu.pp.ua>

<http://wushu-forever.ru>

<https://voinvtebe.com>

- информационно-коммуникационные технологии: Microsoft Word, Microsoft PowerPoint.

**Сетевые ресурсы:** программа «Веселая зарядка» реализуется с использованием сетевой формы в соответствии с договором о сетевой форме реализации программы в муниципальных дошкольных образовательных учреждениях.

**Методические условия:**

- рекомендуемые типы занятий: тренировка, игра, эстафета, показательные выступления;

- рекомендуемые образовательные технологии: игровая, йога, цигун, информационно-коммуникационные, диагностическая;

- методические материалы: учебно-методическая литература, методические разработки мероприятий, дидактический материал. (Приложение 2)

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования.



## Список рекомендуемой литературы

### *Для педагога*

1. Баршай В.М., Стрельченко В.Ф., Курьсь В.Н. 500 лучших подвижных игр для детей и взрослых. – М.: 1000 Бестселлеров, 2019. – 352 с. Подвижные игры с песнями в детском саду.
2. Киселев П.А., Киселева С.Б. Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту. ФГОС. – Волгоград: Учитель, 2020. – 279 с.
3. Кудеров М., Максименко А., Кудерова Ю. Книга зожника. Физкультура, питание и здравый смысл. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 224 с.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Учебник. ФГОС. - М.: КноРус, 2019. – 256 с.
5. Науменко Г.М. Чай-чай, выручай. Полное собрание русских народных детских игр с напевами. – М.: Белый город, 2019. – 160 с.
6. Науменко Г.М. Гори, гори ясно. Полное собрание детских народных игр с напевами: ролевые игры с персонажами. – М.: Белый город, 2019. – 192 с.
7. Парфенова И.И. Самые веселые подвижные игры для детей. - М.: «Эксмо-пресс», 2019. – 96 с.
8. Секачёв В. Подвижные игры в детском саду. Хороводы. – М.: Сфера, 2019. - 178 с.
9. Сорокина Н.А. Подвижные игры и упражнения для развития речи. - М.: «Владос», 2020. - 71 с.
10. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг для дошкольников. ФГОС ДО. – М.: Сфера, 2020. – 112 с.
11. Филоненко Н.В., Кулькова И.В. Физическая культура. Современные тенденции и традиции. Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2021. – 272 с.
12. Щербак А.П. Разработка и реализация дополнительных программ по физкультуре и спорту для детей дошкольного возраста. – М.: Сфера, 2022. – 112 с.

### *Для учащихся*

1. Науменко Г.М. Чай-чай, выручай. Полное собрание русских народных детских игр с напевами. – М.: Белый город, 2019. – 160 с.
2. Мустафина Т.В. Играю сам. Развитие самостоятельности у детей в подвижных играх. - М.: Сфера, 2019. – 112 с.
3. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник. – М.: Просвещение, 2022. – 175 с.

### *Для родителей (законных представителей)*

1. Науменко Г.М. Чай-чай, выручай. Полное собрание русских народных детских игр с напевами. – М.: Белый город, 2019. – 160 с.
2. Науменко Г.М. Гори, гори ясно. Полное собрание детских народных игр с напевами: ролевые игры с персонажами. – М.: Белый город, 2019. – 192 с.
3. Подвижные тематические игры для дошкольников/ под ред. Пучковой И.В. - М.: Сфера, 2019. – 128 с.

### План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Время и место проведения	Ответственный
<b>«Ключевые дела учреждения»</b>			
1	Участие в праздниках, соревнованиях	В течение года	Педагог
<b>Модуль «Экскурсии. Выезды. Походы»</b>			
1	Экскурсии в учреждения культуры и спорта	В течение года	Педагог
<b>Модуль «Профориентация»</b>			
1	Участие в профориентационных мероприятиях	В течение года	Педагог
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>			
1	Индивидуальные консультации родителей по работе в АИС «Навигатор Иркутской области». Участие в родительских собраниях. Вовлечение родителей в мероприятия МАОУ ДО ЦДТ	В течение года	Педагог
<i>Модули, заполняемые по выбору</i>			
<b>Модуль «Организация предметно-развивающей среды»</b>			
1	Оформление и наполнение кабинета учебно-материальными пособиями по ДОП	В течение года	Педагог

### Методические рекомендации по проведению аттестации учащихся

Для диагностики физических качеств учащихся используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

**Бег.** С учащимися проводят бег на дистанцию 30 м, при этом фиксируется время пробегания дистанции (как одного из показателей общей физической подготовленности) и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей. По команде «Марш!» дети с высокого старта бегут до флажка или ленты, которые размещаются на 2-3 м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем.

С началом движения ребёнка включается секундомер. Останавливается он после пересечения ребёнком линии финиша. Поочерёдно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, в которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также записываются качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, «полёта», прямолинейность бега у каждого из детей.

#### Количественные показатели бега (30м, сек)

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	мальчики	8,3 – 7,9	8,4 – 9,2	9,3 – 10,0
	девочки	8,8 – 8,3	8,9 – 9,2	9,3 – 10,2
6	мальчики	7,6 – 7,5	7,7 – 8,2	8,3 – 8,5
	девочки	8,2 – 7,8	8,3 – 8,8	8,9 – 9,2
7	мальчики	7,2 – 6,8	7,3 – 7,5	7,6 – 8,0
	девочки	7,5 – 7,3	7,6 – 7,9	8,0 – 8,7

**Прыжок в длину с места.** Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток. Дети выполняют прыжок по очереди. Каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Учащиеся прыжок выполняют самостоятельно, но обследующий в зависимости от качества прыжка оценивает его, стимулируя ребёнка прыгнуть ещё дальше. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1 см. В протокол заносятся результаты всех трёх попыток, в обработку берётся лучший результат. Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперёд, руки в меру отведены назад; отталкивание - энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперёд-вверх в момент отталкивания; полет - в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперёд; приземление - мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.

## Показатели прыжков в длину с места (см)

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
5	мальчики	92,0 и больше	77,1 – 91,6	76,0 и меньше
	девочки	87,0 и больше	76,2 – 86,5	75,0 и меньше
6	мальчики	101,0 и больше	86,3 – 100,0	85,0 и меньше
	девочки	100,0 и больше	88,0 – 99,6	87,0 и меньше
7	мальчики	113,0 и больше	100,0 – 112,7	99,0 и меньше
	девочки	114,0 и больше	98,0 – 113,4	97,0 и меньше

## Методические материалы

### Методические рекомендации по ушу

Занятия гимнастикой ушу развивают силу, гибкость, оказывают положительное психофизическое воздействие, влияют на координацию и точность движений. Через практику ушу ребенок получает возможность узнать лучше себя, свои физические и психологические возможности, научиться правильно действовать и прикладывать силы при встрече с проблемами, приобрести адекватную самооценку. Нами была разработана программа формирования спортивно-оздоровительных групп для занятий китайской гимнастикой ушу, адаптированная к потребностям современного дошкольного физического воспитания. В основу программы был положен игровой метод, позволяющий в интересной и общедоступной форме донести до ребёнка предмет «ушу». Программа реализуется средствами ушу-таолу - спортивного направления, где при обучении и отработке техники исключается контакт между детьми, что минимизирует риск получения спортсменами травм на тренировках и соревнованиях. Набор детей в дошкольные объединения производится с 5-летнего возраста с учетом состояния их здоровья.

Для повышения мотивации к занятиям и поддержанию хорошего эмоционального фона у детей физические нагрузки завуалированы игрой. В дошкольных объединениях проводится изучение и отработка упрощённых (по техническому уровню) комплексов чанцюань - чанцюань цзичу таолу. Комплексы ушу являются избранными соревновательными упражнениями - целостными действиями, максимально приближенными к условиям реальных соревнований. Соревновательные упражнения моделируют условия соревнований по ушу в полном соответствии с правилами, а тренировочные формы упражнений, совпадая с ними по цели, отличаются режимом выполнения и содержанием.

В процессе занятий ушу, прежде чем приступать к отработке комплексов, ребенок должен овладеть техникой выполнения базовых элементов и их комбинаций. Для этой цели в процессе подготовки к изучению комплексов педагог выделяет из структуры комплекса отдельные комбинации - цзухэ дунцзо и включает их в отработку базовой техники - цзибэньгун с целью выработки у ребенка специфической мышечной памяти. На этапе отработки частей комплекса - фэндуань сюньлянь и комплекса целиком чжэньтао сюньлянь в подготовке учащегося появляется такой критерий, как выносливость. Именно тренировке выносливости следует уделять особое внимание в планировании тренировочного процесса. Выполнение отдельных элементов и их комбинаций требует кратковременного усилия, в то время как непрерывное выполнение сложнейших движений на протяжении полутора минут требует мобилизации всех внутренних ресурсов организма.

Существенной частью тренировки, важность которой невозможно переоценить, является разминка. От продуманности разминочной программы зависит готовность учащегося к усвоению специфических технических элементов, т. е. в конечном счете, его прогресс на пути к мастерству.

Основные требования к разминке.

1. Относительно невысокая интенсивность.

Следует дозировать нагрузки таким образом, чтобы упражнения не вызывали у учеников чрезмерной усталости, а, наоборот, способствовали мобилизации организма перед последующим освоением технических элементов. Упражнения, требующие большего напряжения (приседания, наклоны, прогибы, изометрические упражнения, растяжка), должны выполняться не более 10 раз за подход и не более 1–2-х подходов за тренировку. Более легкие упражнения (разминка суставов, балансирование, кувырки) можно выполнять 15-20 раз за подход, 3-5 подходов за тренировку.

2. Разнообразие упражнений.

Упражнения должны быть так подобраны по интенсивности и амплитуде, чтобы параллельно-последовательно развивать все группы мышц и суставы. Например, при наклонах вперед-назад основная нагрузка приходится на поясницу, меньшая - на мышцы спины.

При выполнении после этого упражнения наклонов вбок или поворотов корпуса поясница разгружается, в то время как нагрузка на спину сохраняется. Последующее упражнение - вращение таза, снимает нагрузку и с поясницы, и с мышц спины, задействовав тазобедренные суставы. Такое чередование упражнений позволяет подготовить тело учащегося к предстоящей тренировке, не вызывая сильного утомления.

### 3. Последовательность.

Разминка должна осуществляться по определенному, заранее разработанному сценарию. Можно выделить несколько этапов разминки: разогревающие упражнения (бег, прыжки на месте); последовательная разминка суставов и мышц, осуществляемая сверху вниз (шея, плечевой пояс, поясница, таз, колени и стопы); интенсивная разминка, подразумевающая быструю смену уровней и характера движений (махи ногами и прыжки из приседа, скрутки, чередующиеся прогибы, калейдоскоп силовых упражнений); упражнения на расслабление, позволяющие снизить усталость, сохраняя тонус мышц (прыжки на месте, свободные махи конечностями).

### 4. Специализированность.

Уже в процессе разминки дети должны осваивать основы техники, завуалированные под общеукрепляющие упражнения. Вся разминка представляет собой единую композицию, по гармоничности и красоте движений и плавности переходов от одних упражнений к другим напоминающую танец или распространенные в системах обучения единоборствам комплексы формальных упражнений.

Цель специализированной разминки: общее физическое развитие, прививание ученикам культуры движения, необходимой для более быстрого постижения техники.

Интенсивность и характер разминочных упражнений варьируются в зависимости от возраста и уровня физической подготовки занимающихся, однако общие принципы должны сохраняться.

Один из перспективных путей реализации тренирующего эффекта занятий по ушу-таоу - применение круговой тренировки. В процессе физического воспитания детей дошкольного возраста рекомендуется применять упрощенные варианты круговой тренировки, предусматривающие дифференцирование нагрузки посредством последовательного использования на «станциях» однотипных упражнений, отличающихся друг от друга различной степенью трудности.

Создание у детей интереса к круговой тренировке предполагает использование заранее продуманных организационно-методических приемов. Учитывая, что в дошкольном возрасте основным видом деятельности ребенка является игра, необходимо таким образом организовать круговую тренировку, чтобы она воспринималась детьми как игра. Этому способствуют, прежде всего, сюжетные комплексы круговой тренировки, в которых каждое упражнение на «станции» имеет образное название, либо применяются приемы имитации и подражания, а также упражнения с предметами (мячом, обручем и др.).

При разучивании комплекса круговой тренировки с детьми дошкольного возраста рекомендуется данная последовательность действий:

1. Разместить занимающихся в том месте зала или площадки, откуда хорошо просматриваются все «станции» и выполняемые на них упражнения.

2. Вызвать у детей интерес и игровую мотивацию к выполнению круговой тренировки. Учитывая рассеянное внимание дошкольников, необходимо использовать специальные организационно-методические приемы, способствующие сосредоточению занимающихся, иначе невнимательное отношение к объяснению и просмотру упражнений приведет к недополучению части информации и в конечном итоге к ошибкам.

3. Выбрать двух-трех активных и ловких, уверенных в своих возможностях детей, которые будут одновременно с объяснениями педагога выполнять различные варианты упражнений на «станциях» с последовательным прохождением одного «круга».

4. Педагог отчетливо произносит название каждой «станции», объясняет двигательное задание, а выбранные для показа дети выполняют упражнение. Педагогу нет необходимости показывать каждое задание самому: во-первых, упражнения, включаемые в содержание круговой тренировки, должны быть предварительно освоены всеми детьми; во-вторых, применяемое оборудование и инвентарь по своим размерам обычно рассчитаны на детей, а не на взрослого; в-третьих, во время показа движений детьми педагог может обратить внимание занимающихся на те или иные детали техники, подчеркнуть правила выполнения упражнений, порядок перехода на последующие «станции».

5. После объяснения заданий и прохождения выбранными для показа детьми одного «круга» педагог уточняет представления занимающихся о порядке выполнения упражнений и размещает их по «станциям» (по 3-4 человека на каждой в зависимости от количества «станций» и детей), акцентируя внимание на правильном исходном положении.

6. По сигналу занимающиеся начинают одновременно делать упражнения, педагог наблюдает за ними, дает дополнительные словесные указания, объяснения, исправляет ошибки, добиваясь правильного выполнения двигательных заданий на всех «станциях». Рекомендуется использовать соответствующее темпу выполнения упражнений музыкальное сопровождение. После разучивания комплекса круговой тренировки на следующих занятиях учащихся сразу размещают по «станциям», и они начинают выполнять упражнения после кратких указаний педагога, подчеркивающих наиболее важные моменты.

7. Руководство деятельностью детей в процессе круговой тренировки направлено на качественное выполнение ее содержания. Педагог находится в точке наилучшего обзора и следит за выполнением упражнений детьми, поощряет правильные двигательные действия, исправляет ошибки, при необходимости оказывает помощь.

Следует осуществлять несколько видов контроля за нагрузкой - визуальный контроль и метод пульсометрии.

Регулировать нагрузку в процессе круговой тренировки можно следующими способами: изменять продолжительность и количество повторений упражнений на «станциях», количество «станций», количество «кругов»; варьировать темп выполнения упражнений; изменять интервалы отдыха; вводить дополнительные «станции» с облегченной или, наоборот, более высокой нагрузкой; предлагать иные способы и условия выполнения упражнений.

По возможности тренировки следует проводить на открытом воздухе, так как аэробная работа способствует эффективному развитию общей выносливости, и предоставлять детям самостоятельно дозировать нагрузку.