

Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ушу»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень сложности программы: разноуровневый (стартовый, базовый): 1 год обучения относится к стартовому уровню, 2 и 3 года обучения – к базовому.

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации: 3 года

Ушу – это сложный комплекс высоко координированных целенаправленных практических движений, которые объединены с глубоким диафрагменным дыханием, концентрацией, медитацией и адаптацией к среде и несут большую эмоциональную и оздоровительную нагрузку. Главное отличие китайской гимнастики ушу от европейских – это рассматривание человека как многоуровневой, сложной системы, где тело – её низший уровень. Поэтому в ушу придаётся большое значение тренировке не только тела, но и «жизненных энергий», психики, сознания, воспитанию моральных качеств.

Занятия проводятся в группах по **12-15 человек**.

Первый год обучающиеся занимаются - 3 раза в неделю по 1,5 академических часа (153 часа в год),

второй год - 3 раза в неделю по 1,5 академических часа (153 часа в год),

третий год - 3 раза в неделю по 1,5 академических часа (153 часа в год).

Формы организации деятельности: индивидуальные задания, работа в парах и группах, выполнение коллективных работ.

Цель программы - создание условий для физического, эстетического, нравственного, этического развития детей и подростков, предупреждения и профилактики заболеваний всех систем органов человеческого организма, обретения и поддержания физического здоровья, душевного равновесия, единения с природой и самим собой, раскрытия творческого потенциала каждого ребенка, развития мышления детей, их интеллектуальных и творческих способностей. Цель обучения конкретизируется в следующих основных **задачах:**

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ :

- обучить детей выполнению общих физических упражнений;
- обучить выполнению специальных физических упражнений;
- сформировать у обучающихся двигательные навыки, в том числе и прикладного характера;
- изучить способы и сформировать навык работы с источниками информации;
- обучить способам и средствам психологической разгрузки, коррекции эмоционального состояния.

РАЗВИВАЮЩИЕ :

- развивать физические качества обучающихся;
- развивать мышление, память, внимание, повышать стрессоустойчивость;
- развивать творческие способности детей, двигательную активность;
- развивать самосознание, самоконтроль.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ :

- воспитывать эстетический вкус;
- воспитывать сознательное отношение к труду;
- воспитывать умение работать в коллективе, вступать в коммуникативные и межличностные отношения, уважительно относиться к старшим, помогать младшим участникам группы;

- воспитывать потребность ведения здорового образа жизни;
- создавать условия для воспитания активной гражданской позиции ребёнка, его самоопределения.

Основу программы составляют разделы: «Общая физическая подготовка», «Ушу», «Акробатика», «Психологический», «Работа с видеоматериалами».

Ожидаемые результаты:

Предметные:

- освоено соревновательное тоеборье с элементами повышенной сложности (цюань шу, дуань цисе, чан цисе) и традиционное двоеборье (традиционное цюань шу, традиционное цисе);
- сформировано умение владеть своим телом и выполнять сложные координационные элементы специализации, в том числе элементы повышенной сложности, элементы акробатики и полуакробатики

Личностные:

- сформировано умение совершенствовать выполнение сложных технических действий, сложно координационных упражнений;
- сформирован навык отслеживать качество исполнения при выполнении комплексов;
- сформировано умение самостоятельной оценки собственного психического и эмоционального состояния и умение вовремя корректировать его.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- выработана внутренняя дисциплина через регулярность и систематичность занятий;
- привит навык к труду;
- сформированы навыки оценки собственного эмоционального состояния, его коррекции, разгрузки нервной системы;

Познавательные УУД:

- выработаны методы, способы, средства работы с дополнительными источниками информации, используемыми в различных видах деятельности, скорость и качество обработки информации увеличились;
- развито пространственное мышление, память, внимание, самоконтроль, самосознание;

Коммуникативные УУД:

- ребёнком усвоены социальные нормы общения, сформировано чувство значимости собственной индивидуальности, чувства собственного достоинства, уважительного отношения к другому человеку.