

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 264»

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
МАДОУ «Детский сад №264»
Протокол №1
от «27» 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий МАДОУ
«Детский сад №264»
О.В. Иштуина
Приказ №170/1-осн.
от «27» 08 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Ушу»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 8 месяцев
(03.10.2025 г. -29.05.2026 г.)
Возраст обучающихся: 4-7 лет
Автор-составитель:
Ульянов Александр Олегович,
педагог дополнительного образования

Барнаул, 2025

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание.....	5
3. Планируемые результаты	5
4. Учебно-тематический план	7
5. Ресурсное обеспечение программы.....	12
6. Список литературы	13

1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ»;
- Устав МАДОУ «Детский сад № 264»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАДОУ «Детский сад № 264».

Актуальность:

Дошкольное детство - большой ответственный период развития ребёнка.

На протяжении дошкольного периода у ребёнка не только интенсивно развиваются все психические функции, формируются сложные виды деятельности, общение с взрослыми и сверстниками, но и происходит закладка общего фундамента познавательных способностей и творческой активности. Дополнительное образование в отличие от образовательного процесса, не регламентируется стандартами, а определяется социальным заказом детей и родителей (законных представителей). Содержание современного дополнительного образования детей расширяет возможности личностного развития детей за счет расширения образовательного пространства ребенка исходя из его потребностей.

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.

Программа ориентирована на обучение детей в возрасте от 4 до 7 лет и рассчитана на 3 года. Состав групп формируется с учётом возраста детей. Основная форма работы с детьми – занятия, длительностью от 20 до 30 минут, которые проводятся два раза в неделю. Занятия проводятся с октября по май, 64 занятия в год для каждой возрастной категории.

Результат данной дополнительной образовательной программы предполагает объединение основного и дополнительного образования, обусловленного социальным заказом (запросом родителей (законных представителей) дошкольному учреждению.

Вид программы:

Модифицированная программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность Программы:

Физкультурно-спортивная – направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Адресат программы:

Основными участниками реализации Программы являются дети дошкольного возраста с 4 до 7 лет.

Срок и объем освоения программы: 8 месяцев (с 03.10.2025 г. по 29.05.2026 г.).

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности: группы одновозрастные.

Режим занятий:

Название дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	Количество учебных недель	Продолжительность занятий
Ушу	32 недели	средняя группа – 20 минут; старшая группа – 25 минут; подготовительная к школе группа – 30 минут

2. Содержание

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:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей;
2. Формирование привычки к здоровому образу жизни;
3. Развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
4. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
5. Обучение основным приемам «Ушу».

3. Планируемые результаты**Средняя группа (4-5 лет):**

Обучающиеся 4-5 лет осваивают:

- 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.

Умеют:

- 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.

Старшая группа (5-6 лет):

Обучающиеся 5-6 лет осваивают:

- 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.

Умеют:

- 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.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет):

Обучающиеся 6-7 лет осваивают:

- 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.

Умеют:

- 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.

4. Учебно-тематический план

П/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Каждое занятие по ушу	1	0,3	0,7	Не предусмотрена / Показ изученного упражнения; показ изученной стойки

Средняя группа (4-5 лет)

1. Вводное занятие, знакомство, введение. Проведение инструктажа.
2. Общее понятие о строе и командах.
3. Повторение темы: основные виды позиций.
4. Повторение темы: основные виды перемещений.

5. Упражнения с «нучаками»: фронтальная стойка.
6. Повторение темы: основные положения кисти.
7. Повторение темы: основные виды движения ногами.
8. Подвижные игры и эстафеты.
9. Упражнения с «нучаками»: разноименный перехват ведущей рукоятки.
10. Повторение темы: стойки животных.
11. Изучение техники подскока-прыжка: «прямой прыжок».
12. Спортивные игры. Восстановительные упражнения.
13. Упражнения с «нучаками»: вертикальный перехват свободной рукоятки.
14. Изучение техники прыжка: «раскрывающийся лотос».
15. Изучение техники прыжка: «удар вихря».
16. Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
17. Упражнения с нучаками: Восьмерки.
18. Изучение техники прыжк «боковой прыжок».
19. Изучение техники прыжк «бедуинский прыжок».
20. Упражнения с нучаками: базовый вертикальный мах нучак.
21. Изучение таолу «5 зверей»: 1.стойка змея.
22. Изучение таолу «5 зверей»: 2.стойка леопард.
23. Изучение таолу «5 зверей»: 3.стойка аист.
24. Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
25. Изучение таолу «5 зверей»: 4.стойка тигр.
26. Изучение таолу «5 зверей»: 5.стойка дракон.
27. Исполнение и закрепление таолу «5 зверей».
28. Упражнения с нучаками: тренировка подмышечного захвата.
29. Упражнения с нучаками: тренировка подмышечного захвата.
30. Учебная комбинация: «Поклон монаха».
31. Учебная комбинация: «Плети».
32. Учебная комбинация: «Гусь из корзины».
33. Спортивные игры. Восстановительные упражнения.
34. Учебная комбинация: «Встреча с обезьяной».
35. Упражнения с нучаками: тренировка плечевого захвата.
36. Учебная комбинация: «Тройные ворота».
37. Учебная комбинация: «Два молота».
38. Учебная комбинация: «Журавль клюёт».
39. Упражнения с нучаками: отработка подмышечного захватов.
40. Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
41. Учебная комбинация: «Змей обвивает».
42. Учебная комбинация: «Двойное зеркало».
43. Учебная комбинация: «Ловушка дракона».
44. Способы перестроения на месте и в движении..
45. Учебная комбинация: «Стряхнуть снег с ветки».
46. Учебная комбинация: «Тигр встретил и отпускает».
47. Упражнения с нучаками: изучение комбинаций с нучаками.
48. Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.

49. Передвижение в стойках: «дракона», «стойки аиста», «богомола», «стойки медведя».
50. Передвижение в стойках: «лука», «кошачья стойка», «стойки крысы».
51. Легкая атлетика. Восстановительные упражнения.
52. Спортивные игры. Восстановительные упражнения.
53. Передвижение в стойках: «обезьяны», «пасть тигра», «стойки орла».
54. Передвижение в стойках: «единорога», «стойке феникса», «стойки ласточки».
55. Передвижение в стойках: «по-турецки», «стойке всадника».
56. Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
57. Изучение комбинации базовых упражнений.
58. Изучение комбинации позиций рук и ног.
59. Упражнения с нучаками: изучение комбинаций с нучаками.
60. Изучение комбинации на перемещение.
61. Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
62. Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
63. Показательные выступления. Подготовка к итоговому занятию
64. Итоговое занятие.

Старшая группа (5-6 лет)

1. Вводное занятие, знакомство, введение. Проведение инструктажа.
2. Общее понятие о строем и командах.
3. Повторение темы: основные виды позиций.
4. Повторение темы: основные виды перемещений.
5. Упражнения с «нучаками»: фронтальная стойка.
6. Повторение темы: основные положения кисти.
7. Повторение темы: основные виды движения ногами.
8. Подвижные игры и эстафеты.
9. Упражнения с «нучаками»: разноименный перехват ведущей рукоятки.
10. Повторение темы: стойки животных.
11. Изучение техники подскока-прыжка: «прямой прыжок».
12. Спортивные игры. Восстановительные упражнения.
13. Упражнения с «нучаками»: вертикальный перехват свободной рукоятки.
14. Изучение техники прыжка: «раскрывающийся лотос».
15. Изучение техники прыжка: «удар вихря».
16. Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
17. Упражнения с нучаками: Восьмерки.
18. Изучение техники прыжек «боковой прыжок».
19. Изучение техники прыжек «бедуинский прыжок».
20. Упражнения с нучаками: базовый вертикальный мах нучак
21. Изучение таолу «5 зверей»: 1.стойка змея.
22. Изучение таолу «5 зверей»: 2.стойка леопард
23. Изучение таолу «5 зверей»: 3.стойка аист.
24. Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.

25. Изучение таолу «5 зверей»: 4.стойка тигр.
26. Изучение таолу «5 зверей»: 5.стойка дракон.
27. Исполнение и закрепление таолу «5 зверей».
28. Упражнения с нучаками: тренировка подмышечного захвата.
29. Упражнения с нучаками: тренировка подмышечного захвата.
30. Учебная комбинация: «Поклон монаха».
31. Учебная комбинация: «Плети».
32. Учебная комбинация: «Гусь из корзины».
33. Спортивные игры. Восстановительные упражнения.
34. Учебная комбинация: «Встреча с обезьянкой».
35. Упражнения с нучаками: тренировка плечевого захвата.
36. Учебная комбинация: «Тройные ворота».
37. Учебная комбинация: «Два молота».
38. Учебная комбинация: «Журавль клюёт».
39. Упражнения с нучаками: отработка подмышечного захватов.
40. Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
41. Учебная комбинация: «Змея обвивает».
42. Учебная комбинация: «Двойное зеркало».
43. Учебная комбинация: «Ловушка дракона».
44. Способы перестроения на месте и в движении.
45. Учебная комбинация: «Стряхнуть снег с ветки».
46. Учебная комбинация: «Тигр встретил и отпускает».
47. Упражнения с нучаками: изучение комбинаций с нучаками.
48. Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
49. Передвижение в стойках «дракона», «стойки аиста», «богомола», «стойки медведя».
50. Передвижение в стойках: «лука», «кошачья стойка», «стойки крысы».
51. Легкая атлетика. Восстановительные упражнения.
52. Спортивные игры. Восстановительные упражнения.
53. Передвижение в стойках: «обезьяны», «пасть тигра», «стойки орла».
54. Передвижение в стойках: «единорога», «стойке феникса», «стойки ласточки».
55. Передвижение в стойках: «по-турецки», «стойке всадника».
56. Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
57. Изучение комбинации базовых упражнений.
28. Изучение комбинации позиции рук и ног.
29. Упражнения с нучаками: изучение комбинаций с нучаками.
60. Изучение комбинации на перемещение.
61. Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
62. Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
63. Показательные выступления. Подготовка к итоговому занятию.
64. Итоговое занятие.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

1. Вводное занятие, знакомство, введение. Проведение инструктажа.
2. Общее понятие о строе и командах.
3. Повторение темы: основные виды позиций.
4. Повторение темы: основные виды перемещений.
5. Упражнения с «нучаками»: фронтальная стойка.
6. Повторение темы: основные положения кисти.
7. Повторение темы: основные виды движения ногами.
8. Подвижные игры и эстафеты.
9. Упражнения с «нучаками»: разноименный перехват ведущей рукоятки.
10. Повторение темы: стойки животных.
11. Изучение техники подскока-прыжка: «прямой прыжок».
12. Спортивные игры. Восстановительные упражнения.
13. Упражнения с «нучаками»: вертикальный перехват свободной рукоятки.
14. Изучение техники прыжка: «раскрывающийся лотос».
15. Изучение техники прыжка: «удар вихря».
16. Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
17. Упражнения с нучаками: Восьмерки.
18. Изучение техники прыжк «боковой прыжок».
19. Изучение техники прыжк «бедуинский прыжок».
20. Упражнения с нучаками: базовый вертикальный мах нучак.
21. Изучение таолу «5 зверей»: 1 стойка змея.
22. Изучение таолу «5 зверей»: 2 стойка леопард
23. Изучение таолу «5 зверей»: 3 стойка аист.
24. Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
25. Изучение таолу «5 зверей»: 4 стойка тигр.
26. Изучение таолу «5 зверей»: 5 стойка дракон.
27. Исполнение и закрепление таолу «5 зверей».
28. Упражнения с нучаками: тренировка подмышечного захвата.
29. Упражнения с нучаками: тренировка подмышечного захвата.
30. Учебная комбинация: «Поклон монаха».
31. Учебная комбинация: «Плети».
32. Учебная комбинация: «Гусь из корзины».
33. Спортивные игры. Восстановительные упражнения.
34. Учебная комбинация: «Встреча с обезьянкой».
35. Упражнения с нучаками: тренировка плечевого захвата.
36. Учебная комбинация: «Тройные ворота».
37. Учебная комбинация: «Два молота».
38. Учебная комбинация: «Журавль клюёт».
39. Упражнения с нучаками: отработка подмышечного захватов.
40. Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
41. Учебная комбинация: «Змей обвивает».
42. Учебная комбинация: «Двойное зеркало».
43. Учебная комбинация: «Ловушка дракона».

44. Способы перестроения на месте и в движении.
45. Учебная комбинация: «Стряхнуть снег с ветки».
46. Учебная комбинация: «Тигр встретил и отпускает».
47. Упражнения с нучаками: изучение комбинаций с нучаками.
48. Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
49. Передвижение в стойках: «дракона», «стойки аиста», «богомола», «стойки медведя».
50. Передвижение в стойках: «лука», «кошачья стойка», «стойки крысы».
51. Легкая атлетика. Восстановительные упражнения.
52. Спортивные игры. Восстановительные упражнения.
53. Передвижение в стойках: «обезьяны», «пасть тигра», «стойки орла».
54. Передвижение в стойках: «единорога», «стойке феникса», «стойки ласточка».
55. Передвижение в стойках: «по-турецки», «стойке всадника».
56. Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
57. Изучение комбинации базовых упражнений.
58. Изучение комбинации позиции рук и ног.
59. Упражнения с нучаками: изучение комбинаций с нучаками.
60. Изучение комбинации на перемещение.
61. Изучение комбинации на перемещение.
62. Подвижные игры и эстафеты. Восстановительные упражнения.
63. Показательные выступления. Подготовка к итоговому занятию.
64. Итоговое занятие.

5. Ресурсное обеспечение программы

Аспекты	Характеристика
Информационно-методическое обеспечение	-спортивные пособия; -требования техники безопасности (проведение инструктажей).
Применяемые технологии, средства обучения и воспитания	<p style="text-align: center;"><i>На занятиях используются элементы следующих технологий:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • технология группового обучения; • технология дифференцированного обучения; • технология развивающего обучения; • коллективного взаимообучения; • игровые технологии. <p style="text-align: center;"><i>Средства обучения:</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Визуальные:</i> демонстрационные материалы;</p> <p style="text-align: center;"><i>аудиальные:</i> аудиоколонка; <i>аудиовизуальные:</i> видеосюжеты.</p>
Материально-техническое обеспечение	Занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

	<p>программе «Ушу» проводятся на базе МАДОУ «Детский сад №264».</p> <p>Для реализации программы имеется необходимое помещение:</p> <ul style="list-style-type: none"> -музыкальный зал, соответствующий требованиям СанПиН и техники безопасности. В кабинете имеется следующее учебное оборудование: -маты.
--	---

6. Список литературы

- *Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Ушу»*

А.Комлев «Искусство нунчаку –до» Практическое пособие. Москва 1998 г.
 В.В.Смирнов, З.С. Сямиуллин. «Техника самозащиты по школе «ЧОУ»: «Гринливз»,1990. -179с.
 Н.М. Вовк «Основы каратэ: учебно-методическое пособие» - «Олимп», 1990. – 81 с.
 Н.Цед, В.Андрейчук «Первый шаг к кунг-фу» Ленинград 1990 год.

Лист изменений и дополнений