

Общеобразовательная дополнительная общеразвивающая программа по ушу

О том, что надо укреплять здоровье детей знают все. Повышенная напряженность дня вызывает у детей неадекватные реакции, нередко наблюдаются явления утомления, а иногда и переутомления. В досуге детей преобладают занятия статистического характера. Организованные формы физического воспитания решают проблему недостатка двигательной активности детей. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют гармоничному развитию детей, повышают их физическую и умственную работоспособность, устойчивость организма к простудным факторам. Занятия ушу доступны людям любого возраста и различного уровня физической подготовки, имеют большее оздоровительное значение и положительное психофизическое воздействие.

Спортивное ушу — современный вид спорта, развившийся из традиционных форм культуры Китая. В его основе лежат различные виды акробатики, дыхательные гимнастики. Ушу гармонично сочетает не только полноценное поэтапное физическое развитие, но и формирует мировоззрение, направленное на мирное разрешение любого конфликта. Регулярные занятия ушу рекомендованы всем, а особенно детям с ослабленной иммунной системой, часто болеющим простудными заболеваниями, детям с нарушением осанки. Занятия ушу развивают силу, ловкость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции, чувство равновесия, выносливость, концентрацию внимания, имеют большое оздоровительное значение и положительное психофизическое воздействие. Регулярные занятия ушу позволяют учащимся провести внутреннюю переоценку своих способностей и выработать целый ряд полезных в жизни качеств, таких, как целеустремленность, решительность, способность мгновенно оценивать ситуацию и т. п.

Цель:

Используя многообразную технику УШУ в сочетании с другими методами физического воспитания, способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

При реализации данной цели учитываются индивидуальные особенности каждого занимающегося.

Главными задачами программы являются: качественное улучшение физического развития и физического состояния учащегося, обучение естественным видам движений и комплексное развитие двигательных качеств, воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям физической культурой. Предпочтение отдается естественным видам движений: бег, прыжки, ходьба, метания, подвижные игры.

Особое внимание на спортивно-оздоровительном этапе обращается на:

- Формирование осанки
- Развитие органов дыхания
- На интеграцию развития отдельных частей тела в единую двигательную систему
- На комплексное развитие качеств силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости
- На развитие психических качеств: внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени

Данная программа представляет спортивно-оздоровительный этап обучения и рассчитана на 46 недель обучения.

Расписание занятий групп составляется и утверждается администрацией ДЮСШ с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха учащихся, их возрастных особенностей.