МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4»

Принята на педагогическом совете
МАУ ДО «СШ № 4».
Протокол № 03 от 31.08.2026 г.

Утверждена приказом директора
МАУ ДО «СШ № 4»
№ 127 от 31.08.2026 г.

Адаптированная дополнительная образовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Ушу»

Воздаст обучающихся: 5-8 лет.
Срок реализации программы: 9 месяцев (36 недель).

Автор программы:
тренер-преподаватель
Абакумов Дмитрий Михайлович
первая квалификационная категория

заместитель директора по УВР
Дождева Екатерина Евгеньевна

г. Новоуральск
2026 г.

Содержание

1	Комплекс основных характеристик…….	3
1.1.	Пояснительная записка……..	3
1.2.	Цель и задачи общеразвивающей программы…….	6
1.3.	Содержание общеразвивающей программы……	7
1.3.1.	Учебный план…….…….	7
1.3.2	Содержание учебно-тематического плана……	7
1.4.	Планируемые результаты…….	8
2.	Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы……...	1
	….	1
2.1.	Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год…….	1 1
2.2.	Условия реализации программы……	1 1
2.2.1.	Материально-техническое обеспечение реализации программы……..	1 1
2.2.2.	Кадровые условия……...	1 2
2.2.3.	Методические материалы……..…….	1 2
2.3.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы……	1 3
3.	Список литературы ……	1 4

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Программа направлена на обучение и воспитание детей 5-8 лет с нарушениями речевого развития.

Нормативно правовая основа программы. Программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
5. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 21.06.2021 № Р-126 «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2023 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

В соответствии с Законом РФ «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. В современных условиях образовательные учреждения

призваны выполнять не только образовательную функцию, но и заботиться о сохранении и укреплении здоровья детей.

В «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 №678-р) указано: «В рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта необходимо создать условия для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей».

Актуальность. «Дополнительное образование детей направлено на формирование культуры здорового образа жизни и развитие творческих способностей детей, а также их адаптацию к жизни в обществе». (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Содержание дополнительного образования детей и условия организации обучения и воспитания, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов определяются адаптированной образовательной программой. Обучение по адаптированным дополнительным общеобразовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов и инвалидов осуществляется организацией, осуществляющей образовательную деятельность, с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Актуальность данной программы обусловлена потребностью современного человека в сохранении здоровья, повышения общекультурного уровня обучающихся. Программа направлена на популяризацию идей здорового образа жизни у детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья: ОНР (общее нарушение речи), на организацию их двигательной активности, развитие их личностных волевых качеств с учетом особенностей их психофизического развития. Освоение адаптивной дополнительной образовательной общеразвивающей программы по виду спорта «ушу» (АДООП по виду спорта «Ушу» предоставит детям данной нозологической группы и их родителям возможность активного участия в общественной жизни и будет способствовать их социализации в обществе.

Обеспечение реализации прав детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) на участие в программах дополнительного образования является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. АДООП по виду спорта «Ушу» актуализирует роль физического воспитания, осуществляемом в системе общего образования и использовании потенциала дополнительного образования. Программы дополнительного образования решают задачи реализации образовательных потребностей детей

с ОВЗ и их родителей, защиты их прав, развития их жизненных и социальных компетенций.

Адресат общеразвивающей программы. АДООП по виду спорта «Ушу» предназначена для детей с ОВЗ (с задержкой психического развития и общим нарушением речи) в возрасте 5-8 лет. Группы формируются из обучающихся одной группы дошкольного учреждения, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом, в соответствии с желанием детей по заявлению родителей. Число детей, одновременно находящихся в группе – от 10 до 15 человек.

Дети с речевыми нарушениями испытывают трудности в общении с окружающими, у них выражены проблемы в развитии личностных качеств. Неполноценная речевая деятельность отражается на формировании у детей сенсорной, интеллектуальной и волевой сферы. У обучающихся неустойчивое внимание, нарушено словесно-логическое мышление, слабая память, особенно слуховая, не развит самоконтроль в области языковых явлений. Появляются трудности коммуникативного поведения, наблюдается отставание адекватных форм общения, возникают барьеры в межличностных отношениях, которые могут привести к замедленному формированию положительных эмоциональных реакций, снижению самооценки.

Отличительные особенности общеразвивающей программы. Ушу, ставшее признанным видом спорта Олимпийским комитетом в 2020 году, является одним из самых популярных видов спорта, как в России, так и во всем мире. Данная программа разработана на основе принципов индивидуализации и доступности обучения, направлена на улучшения функционального состояния организма занимающихся, и совершенствования их духовных качеств.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она предусматривает сдачу экзаменов по технической подготовке. Регулярный контроль качества освоения технического материала обучающимися способствует постоянной корректировке процесса обучения и своевременному устранению ошибок.

Учебный материал в программе подобран с учетом особенностей развития детей данной нозологической группы, большое внимание на занятиях уделяется развитию двигательной функции, формированию правильной осанки, красивой походке, профилактике плоскостопия и нарушения осанки. Всё содержание программы реализуется в игровой форме и с использованием игровых приемов, так как игра остается основным видом деятельности для дошкольников.

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность одного академического часа – 40 минут. Расписание занятий групп составляется и утверждается администрацией МАУ ДО «СШ № 4» с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей.

Общее количество часов в неделю – 1 час.

Этапы подготовки	Продолжительность этапов (по годам)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап спортивно-оздоровительный	1 год	5	10-15

Объем общеразвивающей программы – 36 часа.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Особенности организации образовательного процесса. Содержание программы включает учебно-развивающий и социокультурный блоки. Учебно-развивающий блок состоит из теоретического и практического разделов. Реализация учебно-развивающего блока направлена на формирование начальных знаний и умений ведения здорового образа жизни, правил питания, гигиены, режима дня и физической активности, а также практические занятия физической культурой.

Реализация социокультурного блока программы направлена на участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, в детском самоуправлении, гуманитарной и социально-значимой деятельности, развитие духовных и нравственных качеств ребенка, удовлетворение его индивидуальных потребностей, формированию общей культуры поведения и обеспечению будущей адаптации и социализации в обществе.

Обучение по адаптированной дополнительной образовательной общеразвивающей программе осуществляется на базе дошкольного учреждения в соответствии с договором о сетевой форме реализации программ.

Уровень программы: стартовый/базовый.

Перечень форм обучения: групповая, малая группа, индивидуально-групповая.

Перечень видов занятий: по типу – комбинированные, по форме – занятие-игра, занятие-тренинг, эстафета, соревнование.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: итоговые занятия, участие в общих мероприятиях детского учреждения и МАУ ДО «СШ № 4».

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.

Цель: овладение основами здорового и безопасного образа жизни посредством освоения системы теоретических знаний и практических упражнений, повышающих адаптивные возможности ребёнка с ОВЗ, формирование мотивации на дальнейшее обучение.

Задачи.

Обучающие:

- познакомить с системой элементарных и базовых знаний о физической культуре, ее развитии и роли в ведении безопасного и здорового образа жизни;

- научить выполнять комплексы упражнений по ушу, направленных на развитие основных физических качеств, а также на развитие адаптивных способностей организма;
- сформировать систему знаний о правильном питании и режиме дня;
- сформировать систему знаний о гигиене.

Развивающие:

- способствовать развитию инициативности и самостоятельности в игре и в общении на основе сотрудничества с педагогом и сверстниками;
- научить соотносить свои действия с желаемым результатом и корректировать их;
- способствовать формированию элементарных навыков самоконтроля;
- способствовать формированию интереса к восточным единоборствам.

Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес к правилам здорового и безопасного образа жизни;
- сформировать основные ценностные ориентации и желание следовать социальным нормам и правилам поведения;
- развить потребность в систематических занятиях физической культурой.

Коррекционные:

- активизация адаптивных возможностей организма обучающегося;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие общей и мелкой моторики;
- коррекция нарушений психомоторики (ориентирование в пространстве, развитие координации движений);
- коррекциянарушений опорно-двигательного аппарата (нарушения осанки, плоскостопия).

1.3. Содержание общеразвивающей программы.

1.3.1. Учебный план.

п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Теоретическая подготовка (2ч)	1,6
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	21,4
3	Специальная физическая подготовка	7,6
4	Техническая подготовка	4,6
5	Медицинский контроль	0,4
6	Аттестация	0,4
Всего		36

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

п/п	Наименование темы	Количество часов	в т.ч. теории	в т.ч. практики
1.	**Теоретическая подготовка**			
	1.1 Спортивная этика и основы этики ушу	0,4	0,4	-
	1.2. Правила поведения в спортивном зале	0,2	0,2	-
	1.3. Анатомо-физиологические особенности организма	0,4	0,4	-
	1.4. Правила личной гигиены	0,4	0,4	-
	1.5. Спортивная форма и правила её ношения	0,2	0,2	-
2.	**Общая физическая подготовка (ОФП)**			
	2.1. Упражнения для развития силовых способностей	5,4	0,2	5,2
	2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	5,5	0,4	5,1
	2.3. Упражнения для развития гибкости	6,3	0,4	5,9
	2.4. Упражнения для развития ловкости	4,2	0,2	4,0
3.	**Специальная физическая подготовка (СФП)**			
	3.1. Упражнения со скакалкой	1,1	-	1,1
	3.2. Упражнения для развития специальной гибкости суставов и позвоночника (жоугун)	3,5	0,4	3,1
	3.3. Акробатические упражнения	2,2	0,4	1,8
	3.4. Упражнения с отягощениями/ экспандерами	0,8	0,2	0,6
4.	**Техническая подготовка**			
	4.1. Основные виды позиций	1,0	0,4	0,6
	4.2. Основные положения кисти	0,4	0,2	0,2
	4.3. Основные виды движений руками	0,6	0,2	0,4
	4.4. Основные виды перемещений	0,6	0,2	0,4
	4.5. Основные виды движений ногами	1,0	0,2	0,8
	4.6. Комплексы чанцюань начального уровня	1,0	0,2	0,8
5.	**Медицинский контроль**			
	Медицинский контроль	0,4	-	0,4

6.	**Аттестация**			
	Аттестация	0,4	0,2	0,2
Итого		**36**	**5,4**	**30,6**

1.4. Планируемые результаты.

Предметные.

Познакомятся с:
- первоначальными представлениями о здоровом образе жизни;
- особенностями вида спорта «Ушу»;
- правилами полезного и вредного питания;
- правилами гигиены;
- правилами безопасности при выполнении упражнений;
- элементарными представлениями о костном строении человека;
- особенностями лечебной гимнастики;
- приемами релаксации на занятиях.

Научатся:
- правильно выполнять вводные комплексы упражнений гимнастики для укрепления мышц спины, профилактики плоскостопия, развития вестибулярного аппарата, для расслабления основных групп мышц после занятия;
- выполнять вводный комплекс упражнений, направленных на тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, на укрепление мышц спины и на восстановление ч.с.с.;
- элементарным правилам самооценки.

Имеют возможность научиться умению организовывать собственную жизнедеятельность.

Метапредметные. Окончив курс по программе:
- дети будут проявлять самостоятельность в игре и в общении на основе сотрудничества с педагогом и сверстниками;
- научатся соотносить свои действия с желаемым результатом и корректировать их;
- приобретут элементарные навыки самоконтроля;
- будут проявлять интерес к новому виду оздоровительной деятельности.

Коррекционные. Окончив курс по программе,
- дети научатся элементарным приемам коррекции своего физического и психологического состояния;

- у детей повысится уровень их физической выносливости (состояние сердечнососудистой и дыхательной систем);
- у детей на достаточном уровне будет развита общая и мелкая моторика;
- дети научатся ориентироваться в пространстве, правильно выполнять упражнения для развития координации движений;
- дети освоят упражнения для коррекции нарушения осанки и плоскостопия;
- дети овладеют монологической и диалогической речью.

Личностные. Окончив курс обучения по программе, дети будут:
- уметь пользоваться правилами безопасного поведения и личной гигиены;
- уметь следовать нормам и правилам социального поведения;
- уметь отличать здоровый и безопасный образ жизни;
- иметь мотивацию к ведению ЗОЖ и дальнейшим занятиям физической культуры.

Предметные:
- овладение начальными сведениями о содержании и особенностях восточных единоборств;
- формирование осознанного выбора в изучении китайского ушу и овладение его основами на уровне практического применения;
- овладение навыками элементарных акробатических элементов.

2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

2.1. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Даты, сроки
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	36
3.	Количество часов в неделю	1
4.	Количество часов	36
5.	Количество недель в 1 полугодии	17
6.	Количество недель в 2 полугодии	19
7.	Начало занятий	01.09.2024
8.	Выходные дни	30.12.2024 – 08.01.2025
9.	Окончание занятий	25.05.2025

2.2. Условия реализации программы.

2.2.1. Материально-техническое обеспечение реализации программы.

Оборудование и спортивный инвентарь:

Наименование оборудования	Единица измерения	Кол-во изделий
Ковер для ушу или татами (8 х 14 м)	шт.	1
Зеркало настенное (1,6 х 2 м)	шт.	2
Стенка гимнастическая	шт.	5
Маты гимнастические (1х2м)	шт.	15
Гимнастическая скамейка	шт.	2
Секундомер	шт.	2
Мяч набивной (медицинбол)	шт.	5
Скакалка гимнастическая	шт.	25

2.2.2. Кадровые условия. Программу может реализовывать педагог, имеющий педагогическое образование, владеющий основами детской психологии и педагогики и прошедший обучение по ОП «Адаптивная физкультура».

Требования к квалификации: педагог первой и высшей квалификационной категории.

2.2.3. Методические материалы. Выбор педагогических технологий и методики проведения занятий, определение их форм, структуры и содержания зависит от особенностей возрастного развития дошкольников с ОВЗ, становления их двигательной, эмоционально-волевой сферы и отражающих принципы индивидуализации и доступности обучения.

Организация процесса обучения, учет объема технических действий, а также соблюдения принципов «от простого к сложному», «от легкого к трудному» ведется, опираясь на общую программу ушу.

Принцип постепенности предполагает поэтапное увеличение нагрузки и возрастание сложности выполняемых упражнений ушу.

Принцип цикличности обеспечивает устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний ушу.

Осуществление **принципа индивидуальности** предполагает проведение тренировки с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Использование различных методов обучения: регламентированного упражнения, игрового, соревновательного и идеомоторного метода, дает возможность точно нормировать нагрузку и управлять ее динамикой, а также нормировать интервалы отдыха.

Используемые методы подготовки дают возможность для проявления самостоятельности, инициативы, повышают эмоциональный фон, мобилизируют психические начала обучающихся для направленной регуляции состояний организма и выявления его функциональных возможностей.

Такая форма дачи материала воспитывает сознательное отношение к занятиям, способствует качественному и последовательному овладению учебным материалом. Программа позволяет рассчитывать время освоения материала по частям.

Обучающиеся, освоившие весь необходимый объем переводятся на следующий этап подготовки для прохождения следующей части программы. Не освоившие остаются на прежнем этапе обучения.

В свете последних событий и тенденций в мире, возникает необходимость применения дистанционных форм обучения, при которых процесс взаимодействия тренера-преподавателя и обучающегося на расстоянии происходит с сохранением всех присущих обучению

компонентов с применением специфических технических средств (интернет–технологий или других интерактивных сред).

Данные методы обмена информацией, с оперативной обратной связью, а также различные образовательные платформы, способствуют усваиванию специфической информации и помогают в организации и проведении индивидуальных тренировок по ушу, являющихся альтернативой обычных тренировок, в условиях самоизоляции.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

По окончании обучении обучающиеся сдают комплексный зачет: теорию и практику. Теоретическая часть зачета проходит в виде собеседования, практическая, в виде демонстрации практических умений и навыков обучающимся.

Комплексный зачет является основным критерием оценки освоения дополнительной общеобразовательной программы по ушу.

В теоретическую часть комплексного зачета входят следующие вопросы по основным темам программы:

1. Вопрос: Основы этики ушу: объяснить понятие «Удэ».
2. Вопрос: Правила поведения в спортивном зале: назвать основные правила безопасности в зале при занятиях ушу.
3. Вопрос: Анатомо-физиологические особенности организма человека: назвать и показать основные части тела человека.
4. Вопрос: Гигиена спортсмена: назвать естественные факторы природы для укрепления здоровья человека, и его закаливания.
5. Вопрос: Спортивная форма и правила её ношения: рассказать основные правила гигиены спортивной формы и личной экипировки.

В практической части комплексного зачета обучающийся должен выполнить следующие упражнения:

- продемонстрировать по указанию аттестующего специальные упражнение на гибкость (наклоны, шпагаты, махи);
- выполнить по указанию аттестующего основные элементы базовой техникой спортивного ушу (не менее 2х элементов);
- продемонстрировать комплекс чанцюань начального уровня - 16/20 форм чанцюань (по указанию аттестующего);
- выполнить акробатические упражнения: стойку на руках у стены, кувырок вперед, переворот боком «колесо»;
- выполнить прыжки на скакалке не менее 15 сек.;
- показать 1-2 упражнения для укрепления осанки;
- назвать и продемонстрировать 1 подвижную или силовую игру (объяснить её правила).

3. Список литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
5. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 21.06.2021 № Р-126 «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2023 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Бусыгин В.Н. Ушу - эстетика и здоровье: (В помощь владеющим ушу). - Рига: Знание, 1990. - 123 с.
8. Г.Н. Музруков Основы ушу. Учебник для спортивных школ (издание третье, переработанное и дополненное М.: 2016.- 729 с.).
9. Г.Н. Музруков. Основы ушу Том 2 «Короткое спортивное оружие»: Учебник для спортивных школ.- М.: ОАО «Первая Образцовая типография», 2013.- 112 с.
10. Дидур М.Д., Потапчук А.А., Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений, СПб.: Речь, 2001.- 166с.
11. Постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Перечень Интернет-ресурсов

- www. ewuf.org
- www. iwuf.org
- www.wushu-Russ.Ru