

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Лицей № 130»**

**РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
Протокол № 16 от 22.08.2024

**УТВЕРЖДЕНО**

приказ № 221-Р от 22.08.2024  
директор МБОУ «Лицей №130»  
О.Ю. Гаппель

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮ-  
ЩАЯ) ПРОГРАММА**

**«Кунг-фу»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Срок реализации:** 7 месяцев

**Возраст обучающихся:** 7-10 лет

**Автор-составитель:** Гуськов В.А., тренер-преподаватель

Барнаул

2024

## **Пояснительная записка**

Кунг-фу – 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 кунг-фу от европейских – это рассматривание человека как многоуровневой, сложной системы, где тело – её низший уровень. Поэтому в кунг-фу придаётся большое значение тренировке не только тела, но и «жизненных энергий», психики, сознания, воспитанию моральных качеств. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кунг-фу» относится к физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность**, педагогическая целесообразность обусловлена современной жизнью: высокий уровень требований общества, предъявляемых к ребёнку (увеличившиеся в разы объём информации и скорость её обработки, темп жизни, конкуренция, раннее самоопределение) на фоне общего снижения физической активности привели к ослаблению целых поколений молодых людей. Растёт число детей с хроническими заболеваниями, с ограничениями по занятиям физкультурой в основной медицинской группе, с различными неврозами. Врачи рекомендуют занятия в группах кунг-фу как оздоровительную, реабилитационную, адаптационную систему воздействия на подрастающего человека. Кунг-фу позволяет ребёнку через физические упражнения как можно раньше увидеть, ощутить мир, научиться понимать его свойства и противоречия, открыть в нем способность и потребность к разумному действию, творческому поиску и самовыражению, привить навыки здорового образа жизни. Наиболее благоприятными условиями для развития физических, творческих способностей и активности детей располагают занятия кунг-фу в детских объединениях в системе дополнительного образования, для которых составлена данная общеобразовательная общеразвивающая программа.

## **Количество часов, отводимых на реализацию программы**

Программа курса «Кунг-фу» рассчитана на 96 часов (3 часа в неделю) и реализуется в течение 32 учебных недель.

**Цель курса** - 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.

В ходе достижения целей программы решаются следующие **задачи**:

### **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.

## **Планируемые результаты**

### Предметные:

- освоена терминология основных базовых элементов техники рук, ног, передвижений, прыжков, базовых элементов техники гунь шу (палки), цзянь шу (прямого меча), дао шу (широкого меча), цян шу (копье);
- сформированы двигательные навыки, они разнообразны и многочисленны. Развита координация движений на основе техники кунг-фу. Личностные:
- заложен навык самостоятельной работы;
- сформировано чувство ценности фактора здоровья.

### 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 источниками информации, используемыми в различных видах деятельности, скорость и качество обработки информации увеличились;
- развито пространственное мышление, память, внимание, самоконтроль, самосознание;

#### Коммуникативные УУД:

- сформировано умение работать в коллективе детей разного возраста, вступать в коммуникативные и межличностные отношения; ребёнком самостоятельно сделан выбор видов соревновательной программы.

## **Содержание программы**

### **Основы кунг-фу (56 часов)**

Виды кунг-фу. Философия кунг-фу. Основные стойки кунг-фу. Базовые удары руками и ногами. Базовые комбинации и комплексы. Махи кунг-фу. Базовые элементы с оружием кунг-фу

### **Общая физическая подготовка (20 часов)**

Упражнения общей физической подготовки, их влияние на организм. Базовые принципы развития общей физической подготовки.

### **Специальная физическая подготовка (20 часов)**

Отличия специальной физической подготовки от общей. Знакомство с упражнениями специальной физической подготовки. Совмещение общей, специальной физической подготовки и техники кунг-фу.

### Учебно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Основы кунг-фу</b>		<b>56</b>
1.	Виды кунг-фу. Базовая стойка «ма бу»	1
2.	Жест приветствия «кулак-ладонь», его значение. Базовая стойка гун бу	1
3.	Ценности кунг-фу. Повторение базовый стоек «ма бу» и «гун бу»	1
4.	Ценности кунг-фу. Базовая стойка «ду ли бу».	1
5.	Ценности кунг-фу. Базовая стойка «пу бу»	1
6.	Кодекс ученика, его значение. Повторение базовых стоек	1
7.	Кодекс ученика. Прямые удары руками и ногами.	1
8.	Прямые удары руками и ногами. Соединение ударов рук с ударами ногами.	1
9-27.	Изучение комплекса 16 форм «чанцюань».	20
28-37.	Знакомство с историей оружия кунг-фу. Изучение базовых элементов с оружием.	10
38-55.	Изучение комплекса 16 форм с оружием	18
<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>20</b>
56-59.	Упражнения для развития плечевого пояса	4
60-65.	Упражнения для развития мышц ног	6
66-69.	Упражнения для развития мышц пресса	4
70-75.	Упражнения для развития мышц спины	6
<b>Специальная физическая подготовка</b>		<b>20</b>
76.	Отличия специальной физической подготовки от общей.	1
77-96.	Использование элементов кунг-фу для развития специальной подготовленности	19
<b>Итого:</b>		<b>96</b>

### **Поурочное планирование**

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Виды кунг-фу. Базовая стойка «ма бу»	1
2.	Жест приветствия «кулак-ладонь», его значение. Базовая стойка гун бу	1
3.	Ценности кунг-фу. Повторение базовый стоек «ма бу» и «гун бу»	1
4.	Ценности кунг-фу. Базовая стойка «ду ли бу».	1
5.	Ценности кунг-фу. Базовая стойка «пу бу»	1
6.	Кодекс ученика, его значение. Повторение базовых стоек	1
7.	Кодекс ученика. Прямые удары руками и ногами.	1
8.	Прямые удары руками и ногами. Соединение ударов рук с ударами ногами.	1
8.	Изучение комплекса 16 форм «чанцюань».	1





94	Использование элементов кунг-фу для развития специальной подготовленности	1
95	Использование элементов кунг-фу для развития специальной подготовленности	1
96	Использование элементов кунг-фу для развития специальной подготовленности	1

**Мониторинг результатов освоения программы:**

- педагогическое наблюдение,
- соревнования,
- тестирования.

Формы проведения занятий: тренировка, соревнования, беседа.

**Учебно-методическое обеспечение**

1. Богачихин М.М. Уроки китайской гимнастики. Выпуск 1. — М.: Советский спорт, 1990.
2. Барский К.М. Уроки китайской гимнастики. Выпуск 2. — М.: Советский спорт, 1990.
3. Галанов А.С. Игры, которые лечат. — М.: ТЦ «Сфера», 2001.
4. Толкачев Б.С. Физкультура против недуга. — М.: Физкультура и спорт, 1983.
5. Преображенский В.С. Доктор ФиС: советы детям и родителям. — М.: Физкультура и спорт, 1984.
6. Белов В.И., Михайлович Ф.Ф. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. — М.: Недра Коммюникейшенс Лтд, 1999.
7. Чэнь Яоцзя. Входные ворота. Вводный курс кунг-фу. – Ижевск: Ижевское полиграфическое
8. Джон Кехо. Подсознание может всё!. — Минск.: Попурри, 2006.
9. Джон Кехо. Сила Разума для детей. — Минск.: Попурри, 2006.
10. Заряна и Нина Некрасовы. Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти. — М.: София, 2007.
11. Долин А.А, Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. — М.: Наука, 1990г.
12. Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990.