

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей №130»**

ПРИНЯТО
Педагогическим Советом
протокол №19
от 25.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО
директор лицея
О.И. Шарипова
приказ №236-р
от «31» 08.2023г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**

«Кунг-Фу»

Направленность:	физкультурно-спортивная
Срок реализации:	7 месяцев
Возраст обучающихся:	7-10 лет
Автор-составитель:	Гуськов В.А., тренер-преподаватель

Барнаул
2023

Пояснительная записка

Кунг-фу – это сложный комплекс высоко координированных целенаправленных практических движений, которые объединены с глубоким диафрагмальным 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.

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.

Возраст обучающихся: в группы для занятий принимаются мальчики и девочки в возрасте 7-10 лет, имеющие допуск спортивного врача.

Количество – 20 человек

Форма обучения: очная

Режим занятий: 1 занятие по 45 минут два раза в неделю

Принцип формирования групп: возрастное соответствие

Форма организации образовательного процесса: групповая

Приемы и методы, используемые в работе: тренировка, соревнования, беседа.

Форма аттестации: Освоение обучающимися образовательной программы не сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией. После освоения Обучающимся образовательной программы документ об обучении не выдается.

Количество часов, отводимых на реализацию программы

Программа курса «Кунг-фу» рассчитана на 56 часов (2 часа в неделю) и реализуется в течение 28 учебных недель.

Содержание программы

Основы кунг-фу (36 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 (10 часов)

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

Специальная физическая подготовка (10 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
Основы кунг-фу		38
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
9-25.	Изучение комплекса 16 форм «чанцюань».	18
26-35.	Знакомство с историей оружия кунг-фу. Изучение базовых элементов с оружием.	10
Специальная физическая подготовка		10
36-37.	Упражнения для развития плечевого пояса	2
38-40.	Упражнения для развития мышц ног	3
41-42.	Упражнения для развития мышц пресса	2
43-45.	Упражнения для развития мышц спины	3
Специальная физическая подготовка		10
46.	Отличия специальной физической подготовки от общей.	1
47-56.	Использование элементов кунг-фу для развития специальной подготовленности	9
Итого:		58

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
9.	Изучение комплекса 16 форм «чанцюань».	1
10.	Изучение комплекса 16 форм «чанцюань».	1
11.	Изучение комплекса 16 форм «чанцюань».	1
12.	Изучение комплекса 16 форм «чанцюань».	1
13.	Изучение комплекса 16 форм «чанцюань».	1
14.	Изучение комплекса 16 форм «чанцюань».	1
15.	Изучение комплекса 16 форм «чанцюань».	1
16.	Изучение комплекса 16 форм «чанцюань».	1
17.	Изучение комплекса 16 форм «чанцюань».	1
18.	Изучение комплекса 16 форм «чанцюань».	1
19.	Изучение комплекса 16 форм «чанцюань».	1
20.	Изучение комплекса 16 форм «чанцюань».	1
21.	Изучение комплекса 16 форм «чанцюань».	1
22.	Изучение комплекса 16 форм «чанцюань».	1
23.	Изучение комплекса 16 форм «чанцюань».	1
24.	Изучение комплекса 16 форм «чанцюань».	1
25.	Изучение комплекса 16 форм «чанцюань».	1
26.	Изучение комплекса 16 форм «чанцюань».	1
27.	Знакомство с историей оружия кунг-фу. Изучение базовых элементов с оружием.	1
28.	Изучение базовых элементов с оружием.	1
29.	Изучение базовых элементов с оружием.	1
30.	Изучение базовых элементов с оружием.	1
31.	Изучение базовых элементов с оружием.	1
32.	Изучение базовых элементов с оружием.	1
33.	Изучение базовых элементов с оружием.	1
34.	Изучение базовых элементов с оружием.	1
35.	Изучение базовых элементов с оружием.	1
36.	Изучение базовых элементов с оружием.	1
37.	Упражнения для развития плечевого пояса	1
38.	Упражнения для развития плечевого пояса	1
39.	Упражнения для развития мышц ног	1
40.	Упражнения для развития мышц ног	1
41.	Упражнения для развития мышц ног	1
42.	Упражнения для развития мышц пресса	1

43.	Упражнения для развития мышц пресса	1
44.	Упражнения для развития мышц спины	1
45.	Упражнения для развития мышц спины	1
46.	Упражнения для развития мышц спины	1
47.	Отличия специальной физической подготовки от общей.	1
48.	Использование элементов кунг-фу для развития специальной подготовки	1
49.	Использование элементов кунг-фу для развития специальной подготовки	1
50.	Использование элементов кунг-фу для развития специальной подготовки	1
51.	Использование элементов кунг-фу для развития специальной подготовки	1
52.	Использование элементов кунг-фу для развития специальной подготовки	1
53.	Использование элементов кунг-фу для развития специальной подготовки	1
54.	Использование элементов кунг-фу для развития специальной подготовки	1
55.	Использование элементов кунг-фу для развития специальной подготовки	1
56.	Использование элементов кунг-фу для развития специальной подготовки	1
57.	Использование элементов кунг-фу для развития специальной подготовки	1

Мониторинг результатов освоения программы:

- педагогическое наблюдение,
- соревнования.

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.