

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №548 «ЦАРИЦЫНО»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
Протокол № 2
от «14» февраля 20 17 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАОУ ЦО №548
Е.Л.Рачевский
Приказ № 90/1
от «16» февраля 20 17 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
КЛУБ КУНГ-ФУ**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: учащиеся 6 китайских классов ГАОУ ЦО №548

Срок реализации: 1 год (38 часов)

Автор-составитель:

Лавлинский Вадим Сергеевич

Педагог дополнительного образования

Москва 2017

Раздел 1. Пояснительная записка

Направленность и уровень программы

Физкультурно-спортивная программа ознакомительного уровня для всех желающих заниматься ушу и кунг-фу решает задачу укрепления здоровья и физического развития занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование двигательных навыков, основ спортивной техники ушу и кунг-фу в процессе систематических физкультурно-спортивных занятий.

Кунг-Фу - как система подготовки воина в древнем Китае приобретает всё большую популярность в наши дни не только как вид единоборств, но и как уникальная восстановительная и оздоровительная система. Занятия включают в себя развитие гибкости, что позволяет чувствовать себя подвижным и улучшает самочувствие. Повышение выносливости организма улучшает функциональную работу всего организма, а самое главное усиливает иммунитет. Улучшение скоростно-силовых качеств повышает координацию движений в пространстве, снижает травмоопасность, формирование правильного дыхания, что приводит к повышению общего тонуса организма, снятию усталости и улучшение работоспособности. Развитие мощного мышечного корсета на корпусе позволяет предотвратить проблемы с позвоночником и опорно-двигательной системой. Нацеленность занятий на долголетнюю полноценную и здоровую жизнь. Кунг-Фу позволяет развить тело максимально эффективно, т.к. это один из немногих видов, которые благотворно влияет на весь организм в целом. Данная программа является органичным дополнением учебного плана Школы китайского языка.

Цель и задачи

Цель – дополнение системы образования эффективным методом физического и оздоровления детей

Задачи в обучении:

1. Продолжение изучения основ Кунг-фу, улучшения общей и специальной физической подготовки

Задачи в развитии:

1. Содействие физическому и духовному развитию

Задачи в воспитании:

1. воспитание привычки системного занятия спортом;

Формы и режим занятий

Очная (в спортивном зале), групповая (занятия проводятся в одновозрастных группах, предельное число обучающихся в группе – 30 человек по СанПин 2014), тематическая беседа, разминка, растяжка, общая физическая подготовка, работа комплексов УИ, индивидуальные задания. Занятия проводятся группой до 30 человек 1 раз в неделю по 1 часу (время занятий включает 45 мин. учебного времени и обязательный 15-минутный перерыв);

Срок реализации программы 1 год (38 часов)

Планируемые результаты

Прогнозируемые (ожидаемые) результаты программы:

1 год обучения

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

– знание базовой техники – Цзибэнгун; техники выполнения Общей и Специальной физической подготовки, растяжки – Жоугун.

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

- усилить чувство дистанции
- умение продемонстрировать основы техники выполнения обширного комплекса физических упражнений
- выполнять нормативные требования

По окончании программы:

Программные требования к уровню воспитанности:

- проявление спортивной дисциплины, выдержки

Программные требования к уровню развития:

- разнообразие и вариативность физкультурно-спортивных действий, наличие и осознание цели действия

Раздел 2. Содержание программы

Учебный (тематический) план

№	Название раздела/темы изучаемого курса	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие, техника безопасности, правила обращения со спортивным инвентарем.	2	2		Опрос
2.	Разминка (20 минут).	13	1	12	Каждый ученик проводит мин. по 1 разу
3.	Общая и специальная физическая подготовка	9	1	8	Тест
4.	Средства развития гибкости «Жоугун»	7	1	6	Тест
5.	Базовая техника «Цзибэнгун»	7	1	6	Зачет
	Итого	38	6	32	
	Всего	38			

Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие.

Значение дистанции при выполнении упражнений. Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность. Порядок, расписание, направленность и содержание работы групп. Сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечнососудистую системы организма

обучающихся. Правила поведения и техники безопасности на занятии. Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебном занятии и с обслуживающим персоналом. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировочным занятием. Последствия отсутствия разминки в начале учебно-тренировочного занятия. Техника выполнения элементарных упражнений для подготовки организма к работе. Правила обращения со спортивным инвентарем. Подготовка инвентаря к работе, уборка зала. Гигиенические требования к одежде и обуви учащихся.

2. Разминка (20 минут)

Суставная разминка и разогрев основных групп мышц

3. Общая физическая подготовка

- a. Комплексы общеразвивающих упражнений направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
 - b. Построения и перестроения: основная стойка, построение в колонну по одному, в одну и две шеренги, в круг, по заранее установленным местам, повороты на месте, размыкание в шеренге и колонне (особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей).
 - c. Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе, змейкой, противходом.
 - d. Общеразвивающие упражнения для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке; рывки одновременно обеими руками и одновременно).
 - e. Для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание согнутых ног из положения, лёжа на спине, из положения, лёжа на спине, переход в положение сидя, поднимание туловища из положения лёжа на животе, ноги удерживаются партнёром.
 - f. Для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами, поднимание на носки, полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног, различные прыжки.
- ## 4. Средства для развития гибкости (жоугун), очень важные, поскольку Кунг-Фу основано на широкоамплитудных движениях, предполагающих активную нагрузку на позвоночник, плечевой, тазобедренный и голеностопный суставы, мышцы передней и задней поверхности бедра. Упражнения для развития гибкости подразделяются на три группы:
- a. цяньбужоугун – упражнения для увеличения подвижности плечевого сустава;
 - b. яобужоугун – упражнения для увеличения подвижности позвоночника;
 - c. туйбужоугун – упражнения для увеличения подвижности тазобедренного и оптимизации подвижности коленного и голеностопного суставов.
- ## 5. Базовая Техника «Цзибэнгун»
- a. **Махи и удары ногами:** Чжэньтитуй, Сетитуй, Цэтитуй, Хоуляотуй, Даньтуй, Дэнтуй
 - b. **Удары руками:** Пинчунцюань, Пинлицюань, Туйчжан, Пицюань, Цзацюань
 - c. **Стойки:** Мабу, Баньмабу, Гунбу, Пубу, Сюйбу, Себу, Цзопаньбу, Тиси

Календарный учебный график

См. Приложение 2 к календарному учебному графику дополнительного образования на 2016-2017 учебный год.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы и содержание итоговых занятий:

Зачёт по базовой технике, промежуточные тесты по ОФП и Растяжке. Итоговые зачеты по ОФП.

Критерии оценки учебных результатов программы:

Знание и умение продемонстрировать Базовую технику, задания по ОФП, упражнения по растяжке – Жоугун.

Способы фиксации учебных результатов программы:

За занятие ставится оценка в соответствии с правильностью выполнения заданий: соблюдением техники упражнений, временными и количественными показателями.

Методы выявления результатов воспитания:

Во время занятия налажены уважительные взаимоотношения педагога и воспитанников. Организовано сотрудничество с группой учащихся.

Методы выявления результатов развития:

Занимающиеся осознанно подходят к вопросу разминки, растяжки и выполняемым ими действиям.

Формы подведения итогов реализации программы:

Видео с выполнением изученных комплексов в Группе / участие в показательных выступлениях / участие в соревнованиях.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия

Изучение программного материала по Кунг-Фу проводится в форме практических и теоретических занятий. Последние проводятся в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий. Теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин.).

При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению основных отдельных технико-тактических приемов.

Эмоциональное построение тренировочного процесса с широким использованием подвижных и спортивных игр, эстафет, а также введения элементов игры, соревнования в основной части занятий способствует снижению влияния астенических эмоций.

Участие в соревнованиях является важнейшим моментом в процессе подготовки занимающихся, т.к. в ходе их проявляются все стороны подготовки, а также ошибки, которые не всегда можно увидеть в процессе тренировочных занятий. Уровень соревнований должен соответствовать уровню психической, физической и технико-тактической подготовок и органически вплетаться в тренировочный процесс. По

окончанию соревнований необходимо сделать анализ результатов выступления всех участников соревнований, указав на допущенные ошибки и наметить пути их исправления.

Современный учебно-тренировочный процесс немаловажен без использования научно-исследовательской аппаратуры. Широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки дает применение видео-фотосъемки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия, как в процессе тренировок, так и ходе соревнований.

Занятия организованы в соответствии с «Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения). Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.4.1251-03».

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Литература, использованная педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

1. Гогунев Е.Н., Мартынов Б.И., Психология физического воспитания и спорта.- М: Издательский центр «Академия», 2000.- 288с.
2. Дидур М.Д., Потапчук А.А., Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений, СПб.: Речь, 2001.- 166с.
3. Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры. Учебное пособие для образовательных заведений физической культуры, - СПб.: СПбГАФКим.П.Ф.Лесгафта, 1999.-324с.
4. Музруков Г.Н., «Основы ушу». Учебник для спортивных школ, - М: Независимое издательство «Пик», 2001.- 623с.
5. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-240с.
6. Чувалов Е.В., «Ушу». Учебная программа по ушу – таолу для спортивных школ, Сочи: «Феникс», 2002.-40с.
7. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г., «Физическое воспитание»,- М: Высшая школа, 1984.- 98с.
8. Фёдоров А.И., Шарманова С.Б., Здоровье и поведение школьников: Социально-педагогический мониторинг здоровья, физической активности и образа жизни школьников.- Челябинск: Урал ГАФК, ЧГНОЦ УрО РАО, 2004.-88 с.
9. Модифицированная образовательная программа физического воспитания по ушу. – п. Ревда , 2011 г.

Интернет-сайты:

1. Группа Вконтакте с видеоматериалами для занятий <https://vk.com/academyema>