

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 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ  
\* Директор ГАОУ ЦО №548  
Е.Л.Рачевский

Для  
Документ № 90/1  
от «16» февраля 2017 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**КЛУБ КУНГ-ФУ**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** ознакомительный

**Возраст учащихся:** учащиеся 5-6 китайских классов ГАОУ ЦО №548

**Срок реализации:** 2 года (114 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 – обучение детей базовой технике кунг-фу

*Задачи в обучении:*

1. Изучение основ Кунг-фу, умение выполнять комплексы УИ

*Задачи в развитии:*

1. Содействие физическому и духовному развитию

*Задачи в воспитании:*

1. воспитание привычки системного занятия спортом;

Группа/категория учащихся 5-6 китайские классы ГАОУ ЦО №5448

### **Формы обучения и виды занятий по программе**

очная (в спортивном зале), групповая (занятия проводятся в разновозрастных 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 30 человек 1 раз в неделю по 1,5 часа (время занятий включает 45 мин. учебного времени и обязательный 15-минутный перерыв + 45 мин. учебного времени);

Срок реализации программы 2 года (114 часов)

### **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; изучаемого набора комплексов – УИ: Чанцюань 16 форм, Меч цзянь/дао 16 форм, Гунь/цянь (палка/копье) 16 форм.

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

- развитие чувства дистанции
- умение продемонстрировать базовую технику
- выполнение комплексов – УИ

*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 1-2 года**

№	Название раздела/темы изучаемого курса	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	4	4		Опрос
2.	Правила обращения со спортивным инвентарем.	1	1		Опрос
3.	Изучение основных положений кисти	2	1	1	Зачет
4.	Изучение основных движений руками	2	1	1	Зачет
5.	Изучение основных позиций	2	1	1	Зачет
6.	Изучение основных видов перемещений	2	1	1	Зачет
7.	Изучение основных движений ногами	2	1	1	Зачет
8.	Общая физическая подготовка	14	2	12	Тест
9.	Средства развития гибкости «Жоугун»	14	2	12	Тест
10.	Изучение и отработка комплексов УИ	14	4	10	Зачет
	<b>Итого</b>	<b>57</b>	<b>18</b>	<b>39</b>	
	<b>Всего за 2 года</b>	<b>114</b>			

### **Содержание учебного (тематического) плана**

#### **1. Вводное занятие.**

Знакомство с ребятами. Задачи объединения. Правила поведения в ЦО "Царицыно". 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. История возникновения развития Кунг-Фу

2. Правила обращения со спортивным инвентарем  
Правила обращения со спортивным инвентарем. Подготовка инвентаря к работе, уборка зала. Гигиенические требования к одежде и обуви учащихся.

### **Основные базовые элементы Кунг-Фу:**

3. Основные положения кисти:  
Чжан – ладонь; Цюань – кулак; Гоушоу – «крюк» - кисть руки, где пальцы собраны в щёпоть.
4. Основные виды движений руками:  
Пинчунцюань – прямой удар кулаком; Пинлицюань – прямой удар вертикально расположенным кулаком; Туйчжан – удар ладонью; Пицюань – вертикальный рубящий удар кулаком в сторону; Цзацюань – удар тыльной частью кулака с поворотом сверху вниз.
5. Основные виды позиций:  
Мабу – П – образная позиция; Баньмабу – полу –П – образная позиция; Гунбу – позиция выпада; Сюйбу – позиция «пустого шага»; Пубу – низкая позиция с вытянутой ногой; Бинбу – позиция «стопы вместе».
6. Основные виды перемещений:  
Шанбу – шаг вперёд; Чабу – позиция зашагивания; Гайбу – отшагивание.
7. Основные виды движений ногами:  
Чжэньтитуй – удар выпрямленной ногой вперёд – вверх; Сетитуй – удар выпрямленной ногой к противоположному плечу; Цэтитуй – боковой удар выпрямленной ногой; Хоуляотуй – удар назад выпрямленной ногой; Даньтуй – удар ногой (носком) вперёд разгибом в колене; Дэнтуй – удар ногой (пяткой) вперёд разгибом в колене;
8. 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, противоходом.
  - d. Общеразвивающие упражнения для рук: поднимание и опускание рук вперёд, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги

руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочерёдные, 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 разновременно).

- 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 ногами в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног, различные прыжки.
9. 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. цзяньбужоугун – 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.
10. Изучение и отработка комплексов УИ
- a. Чанцюань 16 форм
  - b. Меч цзянь/дао 16 форм
  - c. Гунь/Цян (палка/копье) 16 форм

### ***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 зачеты комплексам УИ после изучения. Итоговые зачеты по двум из изученных комплексов: Чанцюань 16 форм, Дао/цзянь/гунь/цян 16 форм.

#### **Критерии оценки учебных результатов программы:**

Знание и умение продемонстрировать Базовую технику, задания по ОФП, упражнения по растяжке – Жоугун, изучаемый набор комплексов: Чанцюань 16 форм, Дао/цзянь/гунь/цян 16 форм. Умение чувствовать и держать дистанцию во время выполнения комплексов в группе с оружием и без оружия.

#### **Способы фиксации учебных результатов программы:**

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

выполнении комплекса учитывается чувство дистанции, правильность последовательности движений, четкость и скорость их выполнения, уровень стоек (для отличной оценки – бедро в основных стойках находится в положении «параллельно полу»)

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

Современный учебно-тренировочный процесс немыслим 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.

##### Учебно-методическое и информационное обеспечение

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

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов 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/academysma>