

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ \_\_\_\_\_

Принята на заседании  
методического (педагогического)  
совета  
от «\_\_» \_\_\_\_\_  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор ГБОУ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ ФИО  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Кунг-фу»**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ**

*Уровень: базовый  
Возраст обучающихся: 12 - 16 лет  
Срок реализации: 4 года*

Автор-составитель (разработчик):  
\_\_\_\_\_  
ФИО,  
*педагог дополнительного образования*

г. Москва  
2018 год

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебный (тематический) план 1 года обучения .....	10
3. Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения.....	11
4. Учебный (тематический) план 2 года обучения .....	13
5. Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения .....	14
6. Учебный (тематический) план 3 года обучения .....	16
7. Содержание учебного (тематического) плана 3 года обучения.....	17
8. Учебный (тематический) план 4 года обучения .....	20
9. Содержание учебного (тематического) плана 4 года обучения.....	21
10. Формы контроля и оценочные материалы.....	24
11. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	30
12. Список литературы.....	33
13. Приложение 1.....	34
14. Приложение 2.....	40
15. Приложение 3.....	42

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Кунг - фу» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе программы «Кунг-фу для детей» педагога дополнительного образования ГБОУ ДО «ДДТ на Таганке» Тардова А.В.

### **Актуальность программы**

В современном обществе наблюдается нарастание кризисных асоциальных явлений, присутствует информационная перегруженность обучающихся в школе, развивается гиподинамия, дети не защищены от свободного негативного влияния СМИ. Во многих семьях дети, в частности мальчики, воспитываются без отцов и не получают необходимого примера мужского поведения, что негативно влияет на их способность принимать решения во взрослой жизни, брать на себя ответственность за свои поступки, выдерживать стрессы, преодолевать трудности. Как следствие, дети недостаточно развиваются физически и психически, у них отсутствует интерес и стремление к чему-либо, они не умеют прикладывать и концентрировать свои силы для каких-либо достижений, часто не могут самоопределиваться.

Современная наука рассматривает системы обучения и воспитания в кунг-фу как один из потенциалов формирования целостной, гармонично развитой, культурной, способной к самоопределению личности. Данная программа, в первую очередь, ориентирована на развитие индивидуальных физических и психологических качеств подростка, что имеет главенствующее значение в формировании его личности. Данная Программа рекомендована для реализации в кадетских классах.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Благодаря занятиям по дополнительной общеразвивающей программе «Кунг-фу» при применении методов древних школ кунг-фу реализуется возможность всестороннего гармоничного развития детей, совершенствования не только их физических и волевых качеств, но и воспитания в них общечеловеческих основ морали и нравственности, обучения решению и преодолению трудностей, сложных жизненных ситуаций, развитию стрессоустойчивости обучающихся в сложных психологических условиях мегаполисов, формирования у занимающихся в юном возрасте понимания основ здорового образа жизни, предупреждения и профилактики вредных привычек, возможность воспитания здоровой полноценной творческой личности с активной гражданской позицией, целями и средствами самоосуществления в конкретных жизненных обстоятельствах.

## **Отличительные особенности**

В данной программе используются малоизвестные методики старых школ кунг-фу и муай-тай (Лаос, Бирма, Таиланд), которые позволяют быстро и эффективно развить координацию, внимание, ловкость, преодолеть барьеры страха, выработать умение владеть своим телом. Обучающиеся учатся работать в парах и с предметами (различные гимнастические снаряды), заниматься на специальных тренажерах, выполнять акробатические элементы различной сложности, обращаться с традиционным оружием стран Востока.

В данной программе используется и синтезируется опыт, полученный в различных сферах деятельности: учебной, педагогической, организаторской, спортивно-медицинской, соревновательной. Также в содержательной части программы были учтены практические наработки из многолетнего опыта работы и изучения (практики) боевых искусств.

Метапредметный подход, являющийся одним из главных принципов обучения в кунг-фу, показывает связи принципов восприятия, понимания, реагирования и действия, принятия решений и отношение к ним в боевом искусстве и в жизни каждого конкретного человека. Данные принципы раскрываются через связь боевого искусства с историей и социологией, психологией, анатомией и физиологией, базовыми понятиями медицины, а также другими видами искусств. Термин кунг-фу означает «высшее мастерство», которое может проявляться во всём. Мастера кунг-фу говорят: есть кунг-фу актера (когда его игра вызывает самые сильные эмоции у зрителей), есть кунг-фу повара (когда даже самое простое его блюдо - шедевр кулинарии), есть кунг-фу воина (когда противник по одному взгляду понимает, что уже проиграл этот поединок). Такой подход в обучении наиболее полно раскрывает суть данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Авторами предусмотрен принцип построения программы, предполагающий изучение учебного материала по повторяющимся темам с изменением/углублением его содержания.

Данная программа носит практический характер, так как 90 % времени отводится на практические занятия и 10 % на теоретические.

**Цель программы** - обучение детей основам умений и навыков системы восточных единоборств кунг-фу (боевому искусству, владению оружием).

### **Задачи программы**

#### Обучающие:

- обучение владению своим телом через выполнение общих и специальных физических упражнений;
- обучение понятиям (терминология упражнений, техники боевого искусства) и истории боевых искусств;
- обучение владению основной и стилевой техникой единоборства кунг-фу;
- обучение владению традиционными видами оружия;
- обучение навыкам самозащиты и поведения в экстремальных ситуациях как в городе, так и в природе;
- обучение методам самосовершенствования, работы над ошибками;
- обучение психологической адаптации к меняющимся условиям внешней среды;

#### Развивающие:

- развитие основных физических качеств обучающихся я: силы, скорости, гибкости, выносливости, ловкости;
- развитие у обучающихся основных психических процессов: внимания, памяти, мышления, речи, ощущения, восприятия, воображения;
- развитие и совершенствование у обучающихся умений самонаблюдения, планирования, действия на опережение;
- развитие у обучающихся мотивации к созидательной, творческой деятельности, личному совершенствованию;
- развитие и укрепление иммунитета обучающихся (устойчивость их организма к инфекционным, простудным заболеваниям);

#### Воспитательные:

- воспитание в обучающихся осмысленности в жизни, в понимании требований со стороны социально-культурной среды;
- воспитание в обучающихся общечеловеческих основ морали и нравственности, уважительного отношения к окружающим;
- воспитание в обучающихся истинно боевого Духа, присущего практикующим воинские (боевые) искусства, его нравственных основ;

- воспитание в обучающихся уравновешенности, самодисциплины, самоорганизации, терпения и устремленности в достижении поставленных целей;
- воспитание в обучающихся понятия и потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание в обучающихся адекватной оценки своих сил и желаний;
- воспитание в обучающихся характера и воли, правильного отношения к победам и поражениям;
- воспитание гармонически и всесторонне развитой, психологически устойчивой активной личности.

### **Категория обучающихся, принцип формирования групп**

Возраст обучающихся – 12-16 лет.

При формировании групп с желающими обучаться по данной программе проводятся собеседования с целью выяснения мотивации и интереса к предмету обучения, желания заниматься и серьезности подхода к обучению, и пробные тестовые занятия для выяснения уровня физического и психического развития. Зачисление в группы также осуществляется только при отсутствии медицинских противопоказаний (обязательно наличие медицинской справки о состоянии здоровья и допуске к занятиям в объединении).

В ходе обучения по программе «Кунг-фу для детей» учитывается успеваемость обучающихся, что также может влиять на формирование групп – для хорошо успевающих и желающих заниматься более серьезно и интенсивно младших учеников возможен перевод в старшие возрастные группы, т.е. более способные младшие обучающиеся не ограничиваются общим уровнем успеваемости своей группы и могут максимально развивать свои способности на более высоком уровне со старшими.

### **Срок реализации программы**

Программа рассчитана на 4 года обучения.

1-й год обучения – 144 часа;

2-й год обучения – 144 часа;

3-й год обучения – 144 часа;

4-й год обучения – 144 часа.

### **Формы организации образовательной деятельности и режим занятий**

Форма обучения - групповая, количество обучающихся в группе не более 15 человек на всех годах обучения. Это обосновано координационной сложностью большинства упражнений, постоянной необходимостью корректировки их выполнения учениками на протяжении всего процесса обучения. Для обеспечения безопасности проводятся два плановых инструктажа с обучающимися по технике безопасности во время занятий в спортивном зале. Также проводятся внеплановые инструктажи и обеспечивается система контроля старших учеников над младшими во время занятий.

Занятия проводятся два раза в неделю по 2 академических часа.

Занятия проходят в форме спортивной тренировки; обязательным фрагментом каждой тренировки являются разминочные, общеразвивающие, акробатические упражнения и упражнения, направленные на развитие гибкости. Структура тренировки строится по классическому типу: вводная, основная, заключительная части.

Важными этапами в обучении являются итоговая (в конце года обучения) и промежуточная (в первом полугодии) аттестация.

### **Ожидаемые результаты программы**

По окончании первого года обучения обучающиеся

#### **будут знать:**

- технику безопасности на занятиях кунг-фу;
- терминологию и технику выполнения общеразвивающих и физических упражнений;
- терминологию и базовую технику кунг-фу;
- технику выполнения начальных акробатических элементов;

#### **будут уметь:**

- выполнять суставную разминку, основные общеразвивающие и физические упражнения;
- стоять и передвигаться в основных стойках;
- делать базовые удары руками и ногами, блоки руками;

- выполнять упражнения «ката на позиции» и «ката квадрат»;
- выполнять 1-ую, 2-ую и 3-ью базовые атаки;
- выполнять элементы акробатики и самостраховки.

По окончании второго года обучения обучающиеся

**будут знать:**

- терминологию и технику выполнения новых физических упражнений;
- терминологию и базовую технику работы с оружием нунчаки;
- терминологию и продвинутую технику кунг-фу;
- терминологию и стилевую технику атак кунг-фу;
- технику выполнения новых акробатических элементов;

**будут уметь:**

- выполнять более сложные физические упражнения;
- стоять и передвигаться в высоких и средних стойках;
- делать связки ударов ног и рук, новые удары ногами;
- выполнять базовую технику владения нунчаками;
- выполнять 1-ую атаку (ката) по Чёрному коту и 1-ую атаку (ката) по Кобре;
- выполнять более сложные элементы акробатики и самостраховки.

По окончании третьего года обучения обучающиеся

**будут знать:**

- терминологию и технику выполнения новых физических упражнений;
- терминологию и новую технику работы с оружием нунчаки;
- терминологию и новую продвинутую технику кунг-фу;
- терминологию и новую стилевую технику атак кунг-фу;
- технику выполнения новых акробатических элементов;
- терминологию и основы спарринговой подготовки;

**будут уметь:**

- выполнять новые более сложные физические упражнения;



- стоять и передвигаться в стилевых стойках;
- делать стилевые удары и блоки руками, новые удары ногами;
- выполнять продвинутую технику владения нунчаками;
- выполнять 2-ую атаку (ката) по Чёрному коту и 2-ую атаку (ката) по Кобре;
- выполнять более сложные элементы акробатики и самостраховки;
- спарринговаться в учебном варианте, используя только технику ударов руками.

По окончании четвертого года обучения обучающиеся

**будут знать:**

- терминологию и технику выполнения новых физических упражнений;
- терминологию и сложную технику работы с оружием;
- терминологию и новую стилевую технику кунг-фу;
- технику выполнения новых акробатических элементов;
- терминологию и основы спарринговой подготовки;

**будут уметь:**

- выполнять новые более сложные физические упражнения;
- выполнять новую более сложную технику владения нунчаками;
- выполнять 3-ую атаку (ката) по Чёрному коту и 3-ую атаку (ката) по Кобре;
- выполнять более сложные элементы акробатики и самостраховки;
- спарринговаться в учебном варианте, используя технику ударов рук и ног.

По окончании программы ожидается, что обучающиеся приобретут индивидуально-личностную позицию саморазвития и самосовершенствования в отношении изучаемого предмета, начнут формировать такую позицию в отношении всех сфер своей жизнедеятельности; у них сформируется мотивация к обучению, познанию и самопознанию, характерное отношение к жизнедеятельности, как к длительному и интересному процессу обучения.

Обучающиеся будут уметь самостоятельно ставить и удерживать цели и решать поставленные задачи в обучении, используя наиболее эффективные методы, реагировать на меняющиеся условия задач; контролировать и корректировать свои действия, адекватно оценивать результаты; формулировать свои затруднения, обращаясь за помощью.

Обучающиеся смогут проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач, определяя цели, функции, участников, способы такого взаимодействия, формулируя и отстаивая свое мнение и позицию, оказывать взаимопомощь, разрешать возможные конфликты; приобретут знания по применению в жизни полученных в ходе обучения умений и навыков.

Также обучающиеся укрепят свое физическое и психическое здоровье, будут обладать элементарными знаниями в области истории, социологии, анатомии, физиологии, медицины, психологии, гигиены, разных видов искусств.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный (тематический) план.

#### 1-й год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Педагогическое наблюдение и устный опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	1	33	34	Тестирование ОФП/СФП и выполнение учениками диагностических заданий. Соревнования
3.	Базовая техника кунг-фу	1	42	43	Демонстрация элементов техники кунг-фу. Показательные выступления
4.	Первый ученический комплекс	1	38	39	Демонстрация элементов техники кунг-фу. Показательные выступления
5.	Начальная акробатика	1	23	24	Выполнение учениками диагностических заданий
6.	Итоговое занятие	1	1	2	Внутреннее контрольное занятие
<b>Всего часов:</b>		<b>6</b>	<b>138</b>	<b>144</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана.

### 1-й год обучения

#### 1. Вводное занятие

**Теория (1 час):** Знакомство с обучающимися, введение в программу, правила поведения в спортивном зале, инструктаж по технике безопасности. Ответы на вопросы.

**Практика (1 час):** Диагностика физического состояния и здоровья обучающихся, выполнение общеразвивающих и физических упражнений.

#### 2. Общая и специальная физическая подготовка

**Теория (1 час):** Понятия суставная разминка, вис, стойка в упоре лежа и сидя, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, подтягивание из вися на высокой перекладине, сгибание/разгибание ног стоя и в упоре сидя, поднимание туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами, наклоны к ногам в положениях «барьерный шаг», «полулотос», «бабочка», «шпагат», «сед ноги вместе», «кобра», «корова», прыжки на месте, в длину и через барьер, махи ногами и руками, бег, челночный бег, передвижение в приседе, метание теннисного мяча. Объяснение техники выполнения упражнений и техники безопасности при их выполнении. Объяснение позитивного влияния физических упражнений на организм человека и важности здорового образа жизни. Ответы на вопросы.

**Практика (33 часа):** Выполнение упражнений суставная разминка, вис, стойка в упоре лежа и сидя, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, подтягивание из вися на высокой перекладине, сгибание/разгибание ног стоя и в упоре сидя, поднимание туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами, наклоны к ногам в положениях «барьерный шаг», «полулотос», «бабочка», «шпагат», «сед ноги вместе», «кобра», «корова», прыжки на месте, в длину и через барьер, махи ногами и руками, бег, челночный бег, передвижение в приседе, метание теннисного мяча.

#### 3. Базовая техника кунг-фу

**Теория (1 час):** Понятие стоек «киба-дачи», «дзенкуцу-дачи», «ура-дзенкуцу». Понятие ударов руками «прямой», «боковой», «апперкот», «уракен», блоков от ударов руками. Понятие ударов ногами «мая-гири», «маваши-гири», «йоко-гири». Объяснение техники выполнения упражнений,

техники безопасности при их выполнении. История возникновения, развития и применения боевых искусств. Ответы на вопросы.

**Практика (42 часа):** Выполнение стоек «киба-дачи», «дзенкуцу-дачи», «ура-дзенкуцу», переходы из стойки в стойку, передвижения в стойках, изучение и наработка движений рук и ног в стойках. Выполнение ударов руками «прямой», «боковой», «апперкот», «уракен» и блоков от ударов руками в стойках и в передвижениях на воздух и по боксерским лапам. Выполнение ударов ногами «мая-гири», «маваши-гири», «йоко-гири» в стойке «дзенкуцу-дачи» на воздух и по боксерским лапам.

#### **4. Первый ученический комплекс**

**Теория (1 час):** Понятие базовой атаки (ката). Понятие упражнений «ката на позиции» и «ката квадрат». Объяснение техники выполнения и техники безопасности при их выполнении. Базовая техника кунг-фу: база - фундамент, основание для всего дальнейшего обучения в кунг-фу, циклический принцип обучения в кунг-фу - постоянный возврат к базовой технике на каждом новом уровне обучения. Ответы на вопросы.

**Практика (38 часов):** Выполнение базовых атак (ката) техники начального уровня: 1-ая, 2-ая, 3-ья базовые атаки (ката), работа над формой, базовой геометрией и четкостью, моторикой движений, выполнение техники. Выполнение упражнений «ката на позиции» и «ката квадрат».

#### **5. Начальная акробатика**

**Теория (1 час):** Понятия кувырок вперед и назад, кувырок через плечо, страховка при падении на грудь, на спину, объяснение техники выполнения упражнений и техники безопасности при их выполнении. Важность умения владеть своим телом. Умения и навыки акробатики - помощь в преодолении своих страхов и управлении ими. Ответы на вопросы.

**Практика (23 часа):** Выполнение на матах кувырков вперед и назад, кувырка через плечо. Выполнение страховок при падении (на мягких матах) на грудь, на спину.

#### **6. Итоговое занятие**

**Теория (1 час):** Внутреннее контрольное занятие. Итоговая аттестация. Объяснение правил сдачи итоговой аттестации. Подведение итогов учебного года. Ответы на вопросы. Задание на летний период.

**Практика (1 час):** Устный зачет, выполнение учениками диагностических заданий, демонстрация элементов техники кунг-фу, тестирование по физической подготовке.

### Учебный (тематический) план.

#### 2-й год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Педагогическое наблюдение и устный опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	1	31	32	Тестирование ОФП/СФП и выполнение учениками диагностических заданий. Соревнования
3.	Углублённое изучение базовой техники кунг-фу	1	31	32	Демонстрация элементов техники кунг-фу. Показательные выступления.
4.	Второй ученический комплекс	1	36	37	Демонстрация элементов техники кунг-фу. Показательные выступления
5.	Работа с оружием	1	20	21	Демонстрация элементов техники владения нунчаками. Показательные выступления.
6.	Акробатика	1	17	18	Выполнение учениками диагностических заданий
7.	Итоговое занятие	1	1	2	Внутреннее контрольное занятие
	<b>Всего часов:</b>	<b>7</b>	<b>137</b>	<b>144</b>	

### Содержание учебного (тематического) плана.

#### 2-й год обучения

##### 1. Вводное занятие

**Теория (1 час):** Введение в программу, правила поведения в спортивном зале, инструктаж по технике безопасности. Ответы на вопросы.

**Практика (1 час):** Диагностика физического состояния и здоровья обучающихся, выполнение общеразвивающих и физических упражнений.

## **2. Общая и специальная физическая подготовка**

**Теория (1 час):** Понятия суставная разминка, вис, стойка в упоре лежа и сидя, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, подтягивание из вися на высокой перекладине, сгибание/разгибание ног стоя и в упоре сидя, поднимание туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами, наклоны к ногам в положениях «барьерный шаг», «полулотос», «бабочка», «шпагат», «сед ноги вместе», «кобра», «корова», прыжки на месте, в длину и через барьер, махи ногами и руками, бег, челночный бег, передвижение в приседе, метание теннисного мяча. Объяснение техники выполнения упражнений и техники безопасности при их выполнении. Объяснение позитивного влияния физических упражнений на организм человека и важности здорового образа жизни. Ответы на вопросы.

**Практика (31 час):** Выполнение упражнений суставная разминка, вис, стойка в упоре лежа и сидя, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, подтягивание из вися на высокой перекладине, сгибание/разгибание ног стоя и в упоре сидя, поднимание туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами, наклоны к ногам в положениях «барьерный шаг», «полулотос», «бабочка», «шпагат», «сед ноги вместе», «кобра», «корова», прыжки на месте, в длину и через барьер, махи ногами и руками, бег, челночный бег, передвижение в приседе, метание теннисного мяча.

## **3. Углублённое изучение базовой техники кунг-фу**

**Теория (1 час):** Понятие стилевых стоек, связок ударов, ударов ногами «микадзуки» и «урамикадзуки». Объяснение техники выполнения упражнений и техники безопасности при их выполнении. История возникновения, развития и применения боевых искусств. Ответы на вопросы.

**Практика (31 час):** Выполнение высоких и средних стоек «Передний кот», «Задний кот» и передвижения в них; выполнение связок ударов ног и рук «прямой+боковой», «боковой+апперкот», «прямой+боковой+апперкот»; выполнение новых ударов ногами «микадзуки» и «урамикадзуки»; выполнение на более сложном уровне 1-ой, 2-ой, 3-ей базовых атак (ката): совершенствование геометрии и четкости, моторики движений; наработка техники с утяжелениями, на боксерские лапы и мешок.

## **4. Второй ученический комплекс**

**Теория (1 час):** Понятие стиливой атаки (ката): форма движений, упражнений без партнера, основа - боевые линии, техники перемещения при атаке с одной- четырех сторон, содержание - блоки, удары, уклоны, уходы,

захваты, типы дыханий и перемещений, отдельные приемы (связки, боевые «дорожки»). Объяснение техники выполнения атак и упражнений, техники безопасности при их выполнении. «Звериные» стили кунг-фу Чёрный кот, Кобра: особенности техник передвижений, форм ударов и блоков, принцип взятия энергии в конкретном стиле. Ответы на вопросы.

**Практика (36 часов):** Выполнение 1-ой атаки (ката) по Чёрному коту и 1-ой атаки (ката) по Кобре. Работа над формой, базовой геометрией и четкостью, моторикой движений, выполнение техники.

## **5. Работа с оружием**

**Теория (1 час):** Понятие традиционного оружия нунчаки, работы с оружием, вращений и ударов. Объяснение техники хвата, выполнения вращений и ударов, техники безопасности при их выполнении. История возникновения, развития и применения традиционного оружия стран Востока. Ответы на вопросы.

**Практика (20 часов):** Выполнение вращения «рычаг», удара «сверху» и «снизу».

## **6. Акробатика**

**Теория (1 час):** Понятия кувырок вперед и назад, кувырок через плечо, длинный кувырок, кувырок через препятствие, перекат, страховка при падении на грудь, на спину, на бок. Объяснение техники выполнения упражнений и техники безопасности при их выполнении. Важность умения владеть своим телом. Умения и навыки акробатики - помощь в преодолении своих страхов и управлении ими. Ответы на вопросы.

**Практика (17 часов):** Выполнение на матах кувырков вперед и назад, кувырка через плечо, длинных кувырков, кувырков через препятствие; перекатов, выполнение страховок при падении на грудь, на спину, на бок с места стоя.

## **7. Итоговое занятие**

**Теория (1 час):** Внутреннее контрольное занятие. Итоговая аттестация. Объяснение правил сдачи итоговой аттестации. Подведение итогов учебного года. Ответы на вопросы. Задание на летний период.

**Практика (1 час):** Устный зачет, выполнение учениками диагностических заданий, демонстрация элементов техники кунг-фу и владения нунчаками, тестирование по физической подготовке.

**Учебный (тематический) план.**

### 3-й год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Педагогическое наблюдение и устный опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	1	29	30	Тестирование ОФП/СФП и выполнение учениками диагностических заданий. Соревнования
3.	Углубленное изучение базовой техники кунг-фу, 1-го и 2-го ученического комплекса	1	24	25	Демонстрация элементов техники кунг-фу. Показательные выступления.
4.	Третий ученический комплекс	1	34	35	Демонстрация элементов техники кунг-фу. Показательные выступления.
5.	Работа с оружием	1	14	15	Демонстрация элементов техники владения нунчаками. Показательные выступления.
6.	Сложная акробатика	1	9	10	Выполнение учениками диагностических заданий
7.	Подготовка к показательным выступлениям	1	13	14	Участие в показательных выступлениях
8.	Спарринговая подготовка	1	10	11	Педагогическое наблюдение. Соревнования
9.	Итоговое занятие	1	1	2	Внутреннее контрольное занятие
	<b>Всего часов:</b>	<b>9</b>	<b>135</b>	<b>144</b>	

### Содержание учебного (тематического) плана.

#### 3-й год обучения

#### 1. Вводное занятие

**Теория (1 час):** Введение в программу, правила поведения в спортивном зале, инструктаж по технике безопасности. Ответы на вопросы.

**Практика (1 час):** Диагностика физического состояния и здоровья обучающихся, выполнение общеразвивающих и физических упражнений.



## **2. Общая и специальная физическая подготовка**

**Теория (1 час):** Понятия суставная разминка, вис, стойка в упоре лежа и сидя, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, подтягивание из вися на высокой перекладине, сгибание/разгибание ног стоя и в упоре сидя, поднимание туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами, наклоны к ногам в положениях «барьерный шаг», «полулотос», «бабочка», «шпагат», «сед ноги вместе», «кобра», «корова», прыжки на месте, в длину и через барьер, махи ногами и руками, бег, челночный бег, передвижение в приседе, метание теннисного мяча. Объяснение техники выполнения упражнений и техники безопасности при их выполнении. Объяснение позитивного влияния физических упражнений на организм человека и важности здорового образа жизни. Ответы на вопросы.

**Практика (29 часов):** Выполнение упражнений суставная разминка, вис, стойка в упоре лежа и сидя, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, подтягивание из вися на высокой перекладине, сгибание/разгибание ног стоя и в упоре сидя, поднимание туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами, наклоны к ногам в положениях «барьерный шаг», «полулотос», «бабочка», «шпагат», «сед ноги вместе», «кобра», «корова», прыжки на месте, в длину и через барьер, махи ногами и руками, бег, челночный бег, передвижение в приседе, метание теннисного мяча.

## **3. Углублённое изучение базовой техники кунг-фу, первого и второго ученического комплекса**

**Теория (1 час):** Понятие стилевых стоек, ударов и блоков руками, связок ударов, ударов ногами «урамаваши» и «уширо». Объяснение техники выполнения упражнений и техники безопасности при их выполнении. История возникновения, развития и применения боевых искусств. Ответы на вопросы.

**Практика (24 часа):** Выполнение высоких и средних стилевых стоек «передний кот», «задний кот», «боковой кот», «кобра» и передвижений в этих стойках; выполнение новых ударов руками: удар верхним и нижним ребром ладони, короткие прямые и боковые удары кулаком; выполнение стилевого блока блок-накладка; выполнение новых ударов ногами «урамаваши» и «уширо»; выполнение на более сложном уровне 1-ой, 2-ой, 3-ей базовых атак (ката), 1-ой атаки (ката) по Чёрному коту и 1-ой атаки (ката) по Кобре: совершенствование геометрии и четкости, моторики движений; выполнение техники с утяжелениями, на боксерские лапы и мешок.

## **4. Третий ученический комплекс**

**Теория (1 час):** Понятие стилевой атаки (ката): форма движений, упражнений без партнера, основа – боевые линии, техники перемещения при атаке с одной - четырех сторон, содержание – блоки, удары, уклоны, уходы, захваты, типы дыханий и перемещений, отдельные приемы (связки, боевые «дорожки»). Объяснение техники выполнения атак и упражнений, техники безопасности при их выполнении. «Звериные» стили кунг-фу Чёрный кот, Кобра: особенности техник передвижений, форм ударов и блоков, принцип взятия энергии в конкретном стиле. Ответы на вопросы.

**Практика (34 часа):** Выполнение 2-ой атаки (ката) по Чёрному коту и 2-ой атаки (ката) по Кобре. Работа над формой, базовой геометрией и четкостью, моторикой движений, выполнение техники.

## **5. Работа с оружием**

**Теория (1 час):** Понятие традиционного оружия нунчаки, работы с оружием, правильного хвата, вращений «рычаг», «восьмерка», перехвата нунчаки и блока и ударов: сбоку, диагональный. Объяснение техники хвата, выполнения вращений и ударов, техники безопасности при их выполнении. История возникновения, развития и применения традиционного оружия стран Востока. Ответы на вопросы.

**Практика (14 часов):** Выполнение вращений «рычаг», «восьмерка», «перехват», ударов «снизу», «сверху», «сбоку», «диагональный».

## **6. Сложная акробатика**

**Теория (1 час):** Понятия кувырок вперед и назад, кувырок через плечо, длинный кувырок, кувырок через препятствие, перекат, фляг вперед, страховка при падении на грудь, на спину, на бок, через препятствие, с большой высоты. Объяснение техники выполнения упражнений и техники безопасности при их выполнении. Важность умения владеть своим телом. Умения и навыки акробатики - помощь в преодолении своих страхов и управлении ими. Ответы на вопросы.

**Практика (9 часов):** Выполнение на матах кувырков вперед и назад, кувырка через плечо, длинных кувырков, кувырков через препятствие; перекатов, фляга вперед, выполнение страховок при падении на грудь, на спину, на бок, через препятствие, с большой высоты.

## **7. Подготовка к показательным выступлениям**

**Теория (1 час):** Объяснение техники синхронного выполнения базовой и стилевой техники, объяснение акцентов в выполнении техники на показательных выступлениях. Поведения на сцене, удерживание внимания и

концентрации, способы преодоления волнения и страха публичного выступления. Объяснение техники безопасности при подготовке к показательным выступлениям. Ответы на вопросы.

**Практика (13 часов):** Командная и индивидуальная отработка всей пройденной техники. Выполнение техники с определенными акцентами. Тренировка сохранения внимания и концентрации на сцене. Выполнение «сетов» - коротких показательных поединков с обоюдным применением различных элементов техники.

## 8. Спарринговая подготовка

**Теория (1 час):** Понятие спарринга, учебного спарринга, спарринговой подготовки. Спарринг - это практическое комплексное применение всего изученного материала и одновременно проверка уровня изучения данного материала обучающимися. Объяснение техники спарринга, техники безопасности при спарринговой подготовке. Ответы на вопросы.

**Практика (10 часов):** Спарринговая подготовка - только удары руками. Практика учебных спаррингов.

## 9. Итоговое занятие

**Теория (1 час):** Внутреннее контрольное занятие. Итоговая аттестация. Объяснение правил сдачи итоговой аттестации. Подведение итогов учебного года. Ответы на вопросы. Задание на летний период.

**Практика (1 час):** Устный зачет, выполнение учениками диагностических заданий, демонстрация элементов техники кунг-фу и владения нунчаками, тестирование по физической подготовке.

### Учебный (тематический) план.

#### 4-й год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Педагогическое наблюдение и устный опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	1	29	30	Тестирование ОФП/СФП и выполнение учениками диагностических заданий. Соревнования.

3.	Углубленное изучение базовой техники кунг-фу, 1-го, 2-го и 3-го ученического комплекса	1	25	26	Демонстрация элементов техники кунг-фу. Показательные выступления.
4.	Четвертый ученический комплекс	1	34	35	Демонстрация элементов техники кунг-фу. Показательные выступления
5.	Работа с оружием	1	14	15	Демонстрация элементов техники владения нунчаками. Показательные выступления
6.	Сложная акробатика	1	9	10	Выполнение учениками диагностических заданий
7.	Подготовка к показательным выступлениям	1	13	14	Участие в показательных выступлениях
8.	Спарринговая подготовка	1	9	10	Педагогическое наблюдение. Соревнования
9.	Итоговое занятие	1	1	2	Внутреннее контрольное занятие
	<b>Всего часов:</b>	<b>9</b>	<b>135</b>	<b>144</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана.

### 4-й год обучения

#### 1. Вводное занятие

**Теория (1 час):** Введение в программу, правила поведения в спортивном зале, инструктаж по технике безопасности. Ответы на вопросы.

**Практика (1 час):** Диагностика физического состояния и здоровья обучающихся, выполнение общеразвивающих и физических упражнений.

#### 2. Общая и специальная физическая подготовка

**Теория (1 час):** Понятия суставная разминка, вис, стойка в упоре лежа и сидя, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, подтягивание из вися на высокой перекладине, сгибание/разгибание ног стоя и в упоре сидя, поднимание туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами, наклоны к ногам в положениях «барьерный шаг», «полулотос», «бабочка», «шпагат», «сед ноги вместе», «кобра», «корова», прыжки на месте, в длину и через барьер, махи ногами и руками, бег, челночный бег, передвижение в приседе, метание теннисного мяча. Объяснение техники выполнения упражнений и техники безопасности при их выполнении. Объяснение позитивного влияния физических упражнений на организм человека и важности здорового образа жизни. Ответы на вопросы.

**Практика (29 часов):** Выполнение упражнений суставная разминка, вис, стойка в упоре лежа и сидя, сгибание/разгибание рук в упоре лежа, подтягивание из вися на высокой перекладине, сгибание/разгибание ног стоя и в упоре сидя, поднимание туловища в положении лежа на спине с согнутыми ногами, наклоны к ногам в положениях «барьерный шаг», «полулотос», «бабочка», «шпагат», «сед ноги вместе», «кобра», «корова», прыжки на месте, в длину и через барьер, махи ногами и руками, бег, челночный бег, передвижение в приседе, метание теннисного мяча.

### **3. Углублённое изучение базовой техники кунг-фу, первого, второго и третьего ученического комплекса**

**Теория (1 час):** Понятие стилевых стоек, стилевых ударов и блоков руками, связок ударов, ударов ногами «маваши-кубо», «мая-нож» и «уширо-нож». Объяснение техники выполнения упражнений и техники безопасности при их выполнении. История возникновения, развития и применения боевых искусств. Ответы на вопросы.

**Практика (25 часов):** Выполнение высоких и средних стилевых стоек «передний кот», «задний кот», «боковой кот», «кобра» и передвижений в этих стойках; выполнение новых стилевых ударов и блоков руками: удар лапой прямой, сверху, боковой, наотмашь, блоки лапой от ударов прямых в голову и корпус, боковых и снизу; выполнение новых ударов ногами «маваши-кубо», «мая-нож» и «уширо-нож»; выполнение на более сложном уровне 1-ой, 2-ой, 3-ей базовых атак (ката), 1-ой и 2-ой атаки (ката) по Чёрному коту и 1-ой и 2-ой атаки (ката) по Кобре: совершенствование геометрии и четкости, моторики движений; выполнение техники с утяжелениями, на боксерские лапы и мешок.

### **4. Четвёртый ученический комплекс**

**Теория (1 час):** Понятие стилевой атаки (ката): форма движений, упражнений без партнера, основа - боевые линии, техники перемещения при атаке с одной- четырех сторон, содержание - блоки, удары, уклоны, уходы, захваты, типы дыханий и перемещений, отдельные приемы (связки, боевые «дорожки»). Объяснение техники выполнения атак и упражнений, техники безопасности при их выполнении. «Звериные» стили кунг-фу Чёрный кот, Кобра: особенности техник передвижений, форм ударов и блоков, принцип взятия энергии в конкретном стиле. Ответы на вопросы.

**Практика (34 часа):** Выполнение 3-ей атаки (ката) по Чёрному коту и 3-ей атаки (ката) по Кобре. Работа над формой, базовой геометрией и четкостью, моторикой движений, выполнение техники.

## **5. Работа с оружием**

**Теория (1 час):** Понятие традиционного оружия нунчаки, работы с оружием, правильного хвата, вращений «рычаг», «восьмерка», «перехвата» нунчаки и блоков и ударов: сбоку, диагональный. Объяснение техники хвата, выполнения вращений, перехватов, блоков и ударов, техники безопасности при их выполнении. История возникновения, развития и применения традиционного оружия стран Востока. Ответы на вопросы.

**Практика (14 часов):** Выполнение вращений «рычаг», «восьмерка», «перехват», ударов «снизу», «сверху», «сбоку», «диагональный». Повторение и выполнение изученных вращений, перехватов и ударов.

## **6. Сложная акробатика**

**Теория (1 час):** Понятия кувырок вперед и назад, кувырок через плечо, длинный кувырок, кувырок через препятствие, перекат, фляг вперед, сальто вперед, страховка при падении на грудь, на спину, на бок, через препятствие, с большой высоты. Объяснение техники выполнения упражнений и техники безопасности при их выполнении. Важность умения владеть своим телом. Умения и навыки акробатики - помощь в преодолении своих страхов и управлении ими. Ответы на вопросы.

**Практика (9 часов):** Выполнение на матах кувырков вперед и назад, кувырка через плечо, длинных кувырков, кувырков через препятствие; перекатов, фляг вперед, сальто вперед, выполнение страховок при падении на грудь, на спину, на бок, через препятствие, с большой высоты.

## **7. Подготовка к показательным выступлениям**

**Теория (1 час):** Объяснение техники синхронного выполнения базовой и стилевой техники, объяснение акцентов в выполнении техники на

показательных выступлениях. Поведения на сцене, удерживание внимания и концентрации, способы преодоления волнения и страха публичного выступления. Объяснение техники безопасности при подготовке к показательным выступлениям. Ответы на вопросы.

**Практика (13 часов):** Командная и индивидуальная отработка всей пройденной техники. Выполнение техники с определенными акцентами. Тренировка сохранения внимания и концентрации на сцене. Выполнение «сетов» - коротких показательных поединков с обоюдным применением различных элементов техники.

## **8. Спарринговая подготовка.**

**Теория (1 час):** Понятие спарринга, учебного спарринга, спарринговой подготовки. Спарринг - это практическое комплексное применение всего изученного материала и одновременно проверка уровня изучения данного материала обучающимися. Объяснение техники спарринга, техники безопасности при спарринговой подготовке. Ответы на вопросы.

**Практика (9 часов):** Спарринговая подготовка - удары руками и ногами. Практика учебных спаррингов.

## **9. Итоговое занятие**

**Теория (1 час):** Внутреннее контрольное занятие. Итоговая аттестация. Объяснение правил сдачи итоговой аттестации. Подведение итогов учебного года. Ответы на вопросы. Задание на летний период.

**Практика (1 час):** Устный зачет, выполнение учениками диагностических заданий, демонстрация элементов техники кунг-фу и владения нунчаками, тестирование по физической подготовке.

## **ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Формы и содержание контрольных занятий:**

- внутренние контрольные занятия, открытые уроки, показательные выступления, соревнования;
- беседа с обучающимися, сдача обучающимися устных зачетов, выполнение диагностических заданий, демонстрация элементов техники кунг-фу;
- прохождение тестирования по физической подготовке (Приложение 3), участие в показательных выступлениях, внутренних и межклубных соревнованиях.

### **Критерии оценки результатов реализации программы:**

- уровень активности обучающихся на занятиях/показательных выступлениях/соревнованиях;
- результаты устных тестов (теоретические знания);
- результаты выполнения диагностических заданий;
- результаты тестирования по физической подготовке, результаты участия в показательных выступлениях;
- результаты соревнований, уровень демонстрации элементов техники кунг-фу (практические знания и умения);
- уровень дисциплины и общей культуры обучающегося, его моральные и нравственные качества (личные качества обучающихся);
- медицинские показатели здоровья обучающегося.

**Механизм выявления результатов реализации программы:**

<b>Предмет оценивания</b>	<b>Формы/методы оценивания</b>	<b>Высокий уровень освоения программы</b>	<b>Средний уровень освоения программы</b>	<b>Низкий уровень освоения программы</b>
Теоретические знания				



Общие теоретические знания	Результативность освоения конкретных тем отслеживается с помощью текущего, промежуточного и итогового контроля (беседа с обучающимися, устный зачёт)	Обучающийся знает изученный материал; может дать развёрнутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом; понимает место излагаемого материала в общей системе в области знаний	Обучающийся знает изучаемый материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы; взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	Обучающийся фрагментарно знает изученный материал; изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами; не может самостоятельно встроить материал темы в общую систему полученных знаний, требуется значительная помощь педагога
Знание специальной терминологии		Обучающийся свободно оперирует терминами, может их объяснить	Обучающийся знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Обучающийся неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий		Обучающийся может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей, понимает значение и смысл своих действий	Обучающийся объясняет порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Обучающийся показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой
Практические знания				

Умение подготовиться к действию (под действиями понимаются практические навыки и умения, ожидаемые при освоении программы)	Результативность освоения практических знаний отслеживается с помощью текущего, промежуточного и итогового контроля (демонстрация элементов техники кунг-фу, тестирование по физической	Обучающийся умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Обучающийся умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов её выполнения	Подготовительные действия носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений, но в целом направлены на предстоящую деятельность
Алгоритм проведения действия	подготовке, участие в показательных выступлениях и соревнованиях)	Последовательность действий отработана. Порядок действий выполняется правильно, аккуратно, тщательно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действий выполняется аккуратно, видна нацеленность на конечный результат	Порядок действий напоминает педагогом. Порядок действий выполняется аккуратно, но нацелен на промежуточный результат
Результат действия		Результат не требует исправлений	Результат требует незначительной корректировки	Результат в целом получен, но требует серьезной доработки

#### Личностные характеристики обучающихся

Коммуникабельность	Развитие личностных качеств обучающихся определяется методом постоянного наблюдения, а их коррекция проводится с помощью бесед (в том числе индивидуальных), конкретных заданий и других мероприятий	Обучающийся легко общается и знакомится с людьми, способен договориться с другим человеком, объяснить свои претензии без ссоры	Обучающийся легко знакомится и общается с людьми, но договориться самостоятельно не может. При спорной ситуации скандалит и обвиняет во всем других	Обучающийся стеснительный, обидчивый. Хочет общаться, но не знает, как завязать разговор. При конфликтных ситуациях обижается, вместо того, чтобы выяснить отношения
--------------------	--	--	---	--

Лидерские качества		Способен взять на себя руководство группой младших обучающихся в отсутствие руководителя, объяснить, что непонятно, ответить на некоторые вопросы детей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации, если такая случится	Может ответить на вопросы младших обучающихся, руководить их деятельностью, если ситуация не требует принятия решений	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить младшими товарищами
Аккуратность и дисциплинированность		Ответственно относится к порученному делу, не путается в собранном материале, регулярно и без напоминаний записывает все для себя новое	Ответственно относится к порученному делу, но забывает многое записать, надеется на свою память. Путается в собственных записях и воспоминаниях	Не способен к самостоятельной деятельности без стимуляции со стороны руководителя, все теряет и забывает

Методы выявления результатов обучения: педагогическое наблюдение, анализ результатов внутренних контрольных занятий, устных зачетов, анализ уровня демонстрации элементов техники кунг-фу, показательных выступлений, ведение педагогического дневника.

Методы выявления результатов развития: педагогическое наблюдение, анализ устного зачета, выполнение диагностических заданий, тестирование по физической подготовке, уровень демонстрации элементов техники кунг-фу, общение с родителями.

Методы выявления результатов воспитания: беседы с обучающимися, педагогическое наблюдение (во время занятий и участия в совместных мероприятиях), общение с родителями и окружением обучающихся.

По годовым результатам освоения программы на каждого обучающегося составляется Индивидуальная карта динамики развития (Приложение 2).

## **Формы контроля и подведения итогов реализации программы.**

С целью определения уровня здоровья и физической подготовленности обучающихся на начало учебного года проводится входящий контроль.

С целью систематической проверки и оценки образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях проводится текущий контроль.

С целью предотвращения травм и ухудшения здоровья обучающихся, а также контроля за функциональным состоянием занимающихся и оценкой переносимости ими нагрузки на каждом занятии проводится оперативный контроль.

С целью определения результатов обучения в течение учебного года (конец первого полугодия) производится промежуточная аттестация в виде внутреннего контрольного занятия.

С целью определения изменения уровня развития обучающихся, их способностей по окончании каждого учебного года производится итоговая аттестация в виде внутреннего контрольного занятия, показательных выступлений.

*Таблица*

<b>Виды контроля</b>	<b>Содержание</b>	<b>Методы/формы</b>	<b>Сроки</b>
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки обучающихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года)	Диагностика физического состояния и здоровья обучающихся, выполнение общеразвивающих и физических упражнений	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья	На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого занимающегося (измерение пульса)	В течение учебного года

Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия	Устный зачет по теоретическому материалу. Выполнение диагностических заданий. Демонстрация элементов техники кунг-фу. Тестирование по физической подготовке. Участие в показательных выступлениях	Декабрь/январь
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы за год	Устный зачет по теоретическому материалу. Выполнение диагностических заданий. Демонстрация элементов техники кунг-фу. Тестирование по физической подготовке. Участие в показательных выступлениях. Участие в соревнованиях	Март/апрель

### **Работа с родителями**

В коллективе проводятся тематические родительские собрания, совместные посещения показательных выступлений и соревнований по боевым искусствам и единоборствам, также совместный активный отдых с детьми (посещение родителями с детьми летнего тренировочного лагеря, пейнтбол, общегородской субботник и др.).

### **Дополнительная воспитательная работа**

Помимо приобщения в рамках реализации образовательной программы к этике боевых искусств, спортивной этике, в перерывах между занятиями и на совместных мероприятиях проводятся беседы на темы применения в жизни боевых навыков обучающимися. Ставится акцент на избежание насилия в решении конфликтных ситуаций, применение вышеуказанных навыков только в ситуациях, угрожающих жизни и здоровью обучающихся и их близких; занятиях более для развития и совершенствования себя путём работы над своими ошибками и недостатками, преодоления своих страхов и слабостей, для самозащиты, нежели для самоутверждения за счет полученных навыков.

Результаты выступлений обучающихся на показательных выступлениях и соревнованиях доводятся до членов коллектива с просмотром видеозаписей выступлений.

Также обучающиеся в рамках реализации данной образовательной программы могут принимать участие в проведении ежемесячных субботников (уборка спортивного зала, спортивного снаряжения, а также в апрельском общегородском субботнике вместе с родителями) и последующих чаепитиях (чайных церемониях), где реализуется возможность воспитательных бесед и привития культуры употребления чая, правильного питания, здорового образа жизни.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-технические условия реализации программы**

<b>Название учебной темы</b>	<b>Название и форма материально-технического обеспечения</b>
1. Общая физическая подготовка	Шведская стенка, гимнастический турник, гимнастические маты, гимнастические мячи (медицинболы), гантели 1 - 2 кг, теннисные мячи
2. Упражнения на гибкость, координацию и выносливость	Спортивный зал 80-100 кв. м. (хорошо проветриваемый или с воздухоочистительной системой), наличие магнитофона или музыкального центра
3. Акробатика	Шведская стенка, гимнастические маты
4. Изучение техники кунг-фу	Спортивный зал 80-100 кв. м, пол должен иметь твердое/полутвердое гладкое покрытие (татами). Обязательно наличие индивидуальной формы для занятий у обучающихся (свободное хлопковое кимоно черного цвета и обувь с твердой подошвой)
5. Практическая наработка техники кунг-фу	Боксерские «лапы», большие «лапы» и «ракетки» для ударов ногами, снаряженные перчатки (для ударов по лапам), боксерские мешки с настенными металлическими креплениями (подвесная система), боксерские груши, настенные макивары
6. Спарринговая подготовка	Защитное снаряжение: боксерский шлем, боксерские перчатки, боксерская капа, раковина (защита паха), защитный нагрудный жилет, защита голени, локтей и коленей
7. Работа с оружием	Поролоновые учебные нунчаки, учебный резиновый нож-макет

## Методическое обеспечение программы

<i>Название учебной темы</i>	<i>Форма методического материала</i>	<i>Название методического материала</i>
1. Общая физическая подготовка	а) методические рекомендации; б) материалы для самостоятельной работы	а) таблица возрастных оценочных нормативов ОФП и СФП; б) Нормы ГТО: методическое пособие «По самостоятельной подготовке» МС РФ
2. Упражнения на гибкость, координацию и выносливость	а) методические рекомендации; б) материалы для самостоятельной работы	а) Таблица возрастных оценочных нормативов ОФП и СФП; б) Левшинов А.А., Йога для детей. 100 лучших упражнений, - М.: АСТ, 2011.
3. Акробатика	а) методические рекомендации; б) аудио-, видеоматериалы	а) Коркин В.П., Акробатика, - М.: Физкультура и спорт, 1983 г. б) видеозаписи показательных выступлений спортсменов и соревнований по гимнастике
4. Изучение и практика техники кунг-фу	а) наглядный материал, иллюстрации, материалы для самостоятельной работы; б) аудио-, видеоматериалы	а) тетради по технике кунг-фу (зарисовки и записи); б) видеозаписи показательных выступлений педагога, старших учеников
5. Спарринговая подготовка	а) методические рекомендации; б) аудио-, видеоматериалы, тематические подборки; в) наглядный материал	а) Садков А.В., Комиссаров Е.Л., Фомичев А.В., Организация системы подготовки в рукопашном бою: учебно-методическое пособие, - М.: Советский спорт, 2013; б) видеозаписи соревнований по различным боевым искусствам; в) совместное посещение соревнований по различным боевым искусствам
6. Работа с оружием	а) методические рекомендации,	а) Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо - традиция воинских

	б) аудио-, видеоматериалы, материалы для самостоятельной работы.	искусств.- М.: АНС-Принт, 1991; Садков А.В., Комиссаров Е.Л., Фомичев А.В., Организация системы подготовки в рукопашном бою: учебно-методическое пособие, - М.: Советский спорт, 2013; б) видеозаписи показательных выступлений педагога и учеников, соревнований по владению нунчаками и ножевому бою
--	--	--

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Список используемой литературы**

1. Андреева Г.М. Социальная психология: учебник. 5-е изд., испр. и доп. – М.: Аспект Пресс, 2006.
2. Барчуков И.С., Кикоть В.Я. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. – М.: Юнити-Дана, 2012.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник. – К.: Олимпийская литература, 2002.
4. Гудман Ф. Большая иллюстрированная энциклопедия. Боевые искусства. – М.: АСТ, 2011.
5. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо - традиция воинских искусств. – М.: АНС-Принт, 1991.
6. Максимова С.С., Щенникова А.Г., Дружинина О.Ю. 160 игр для детей школьного возраста на уроках гимнастики. – И.: УдГУ, 2012.
7. Шеланов А.Б. «Восстановительная медицина в спорте». – И.: Институт Компьютерных Исследований, 2016.
8. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта. Курс лекций: учебное пособие, 2014.

### **Список литературы для педагога**

1. Абрахамс П. Энциклопедия детского здоровья. От рождения до подросткового возраста. – М.: Фолиант, 2015.
2. Бокатов А., Сергеев С., Детская йога. – К.: Ника-Центр, 2004.



3. Миямото М., Дайдодзи Ю., Михайлов Н.Н., «Путь война».  
– М.: Серебряные нити, 2013.
4. Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков. / Под ред. А. Маркосяна. – М., 1969.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. – К.: Олимпийская литература, 2014.
6. Садков А.В., Комиссаров Е.Л., Фомичев А.В., Организация системы подготовки в рукопашном бою: учебно-методическое пособие.  
– М.: Советский спорт, 2013.
7. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера.  
– Ростов н/Д.: Феникс, 2003.
8. Коркин В.П. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
9. Паршикова Н.В., Бабкин В.В., Виноградов П.А., Уваров В.А.  
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы. – М.: Советский спорт, 2014.

#### **Список литературы для обучающихся и их родителей**

1. Быкова А.С. «Психологическая безопасность ребенка в школе».  
– Ростов н/Д.: Феникс, 2016.
2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь.  
– Ростов н/Д.: Феникс, 2014 г.
3. Комаровский Е.О.. Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников, 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Экспо, 2015.
4. Левшинов А.А. Йога для детей. 100 лучших упражнений для укрепления здоровья. – М.: АСТ, 2011.
5. Микулин А. А., Активное долголетие. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
6. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 7-12 лет: учебно-методическое пособие.  
– И.: Мозаика-Синтез, 2013.
7. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.  
– М.: Метафора, 2010.

## Методические особенности реализации программы

### 1. Что такое кунг-фу?

В современном мире воинские искусства Востока до сих пор вызывают немало разноречивых, порой спорных, толков и представлений.

Муай-тай, Каратэ, Ушу, Айкидо, Капоэйра и прочие систематизированные традиционные формы рукопашного боя и техники работы с холодным оружием разнообразны и разнолики. На сегодняшний день выходит колоссальное количество книг, журналов, научных и художественных фильмов, раскрывающих практические аспекты тех или иных школ воинских искусств, методические пособия и исторические обзоры. И, тем не менее, трудно выделить работу какого - либо автора, охватывающую весь спектр и все грани феномена, заключенного в понятии «Воинские искусства». В большинстве своем они освещают лишь частные вопросы или дают пересказ распространённых легенд, причем зачастую они овеяны мистическим ореолом и излишне изобилуют экзотикой.

Изучая целое, легче разобраться в частных случаях, школах и методах. Все системы восточных и не восточных единоборств в далекой древности имели свое единое основание, единое Учение-мировоззрение, Единое Кунг-фу. Недаром в Учениях старых Школ термин «Гун-Фу» обозначал «тяжелый труд во имя человека Высшего», что изображается в виде совмещения четырёх иероглифов: «измерение», «сила», «идущий человек», «двойная работа».

Законы Кунг-фу - это законы Природы. Мастер Кунг-фу - это человек, живущий по законам Природы, Ученик - это тот, кто возвращает в себе мастера через двойную работу - жить и учиться. Философия природы боя раскрывается через концепцию универсальных Вселенских Законов: три принципа - равновесие, порождение, подавление - управляют единством двух противоположностей Инь-Янь при взаимодействии пяти первоэлементов. На самом деле борьба Инь-Янь - это огромный творческий потенциал, проявляющийся во всех гранях человеческого существа. А потому при обучении важно постижение способов приложения силы, ее жесткого и мягкого проявления

«... как нет Холодного без Горячего, Дня без Ночи, Добра без Зла».

Жизнь любого технического элемента находится в промежутке между началом (рождение) и концом (смертью) - это и есть упрощенное понимание принципов равновесия, порождения, подавления Инь-Янь.

Живая передача знаний всех Школ Кунг-фу заключена в комплексах формальных упражнений - катовых системах. Внешне это комплекс упражнений, имитирующих «бой без партнера» (цуань, ката, тао). Этот метод имеют в своем арсенале практически все виды боевых искусств. Какое понимание вкладывается в эти комплексы в различных Школах? Секрет кроется в названии упражнения. Ката - форма движений, упражнений без партнера, формальное упражнение (тестовое, экзаменационное), направляющее технику ученика на правильность формы - геометрию. Тао (Дао) - Путь, Истина, форма того, что не имеет формы, то есть «бой без партнера» для познания Внутренней и Внешней Силы. Цуань - урок, тема для раскрытия и соединения всего, что было сказано выше (ката и тао).

Все эти смысловые значения данных методов «боя без партнера» (для каждого из названных) по разным традициям этого термина являются как бы символом роста, развития, символом пересмотра и вспоминания (возвращения к начальной точке).

Основа - боевые линии, техники перемещения при атаке с четырех сторон. Содержание - блоки, удары, уклоны, уходы, захваты; типы дыханий и перемещений, отдельные приемы - связки, боевые «дорожки». Определенный стиль боя и его психическое состояние в учебном и реальном (боевом) исполнении.

Изначально старые Школы Кунг-фу, в отличие от гимнастики (в западном понимании этого слова), обладали цельными системами знаний, которые включали, помимо формальных комплексов, оздоровительные разделы Ци-гун и Йоги, разделы медитативных практик, практик концентрации внимания, координации движения и медицины. Все они предполагают в комплексном подходе гармоническое развитие тела и духа.

Если бы дело было только в «приемах борьбы», то Кунг-фу выродилось бы с появлением огнестрельного оружия, как это произошло с рыцарскими единоборствами Европы. Однако традиция живет и развивается - появляются новые виды боевых систем и оздоровительных методик.

## **2. Тренировка и особенности ее проведения с детьми**

Тренировка с детьми направлена на совершенствование физической подготовки, развитие гибкости, выносливости, координации движений. В процессе тренировки обучение происходит систематически, по определенному плану, что позволяет постепенно дозировать нагрузку, увеличивая ее в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка и его физического развития.

Целесообразной является частая смена упражнений при многократном повторении одного и того же упражнения. Обязательным фрагментом каждой тренировки являются разминочные, общеукрепляющие упражнения и упражнения, направленные на развитие гибкости.

В зависимости от конкретных задач на тренировках используются фронтальный способ организации занятий, при котором все дети выполняют одновременно одинаковые движения, и индивидуальный, когда дети выполняют одно движение в порядке очередности. Начинать занятия лучше с детьми 8 лет. До 10 лет занятия в основном по общей физической подготовке и растяжке, включающие в себя базовые элементы кунг-фу и начальные стилевые комплексы, подача части материала осуществляется в игровой форме.

В процессе тренировки необходимо добиваться осознанного отношения детей к выполнению упражнений.

Структура тренировки строится по классическому типу: вводная, основная, заключительная части. Содержание тренировки может изменяться в зависимости от состояния здоровья и психического развития детей, возраста, уровня физической подготовленности, места проведения (спортивный зал, улица), климатических условий.

### **Вводная часть тренировки**

Задача этой части - активизация внимания, подготовка организма ребенка к физической нагрузке, повышение эмоционального состояния детей. Содержанием вводной части являются: построение, приветствие тренера, перестроение, выполнение строевых упражнений. Кроме того, используются различные виды ходьбы, бега, прыжков, передвижений на четвереньках с опорой на ладони и стопы, ускорения из разных исходных положений и т.д.

### **Основная часть тренировки**

Ставит своей задачей формирование двигательных умений, навыков и развитие физических качеств. Кроме общеразвивающих упражнений, занятия также включают в себя комплексы упражнений на гибкость и растяжку, а также дыхательные упражнения, элементы базовой техники кунг-фу (положений рук, кулака, ладони, запястья, ног, стоп; базовые стойки), подвижные игры с элементами кунг-фу, общую физическую подготовку (ОФП).

### **Заключительная часть (заминка)**

Ставит своей задачей снижение эмоциональной и физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, построение и ритуал окончания тренировки.

### **3. Возрастные особенности детей 8-12 лет.**

Это так называемый период второго детства. Его начало совпадает с завершением полуростового скачка (6-8 лет). В этом периоде замедляются темпы роста, прогрессирует созревание ЦНС, в связи с чем, совершенствуются формы реагирования организма на воздействия биологической и социальной среды. Дети в этом возрасте проявляют полную мобилизационную готовность к словесной инструкции.

Начиная с 8 лет, формируется сложнокоординационный механизм управления движениями, присущий взрослому человеку. Дифференцировка двигательных нервных окончаний, совершенствование центрального механизма, программирующего движения, повышает способность к длительной динамической работе.

Параметры, характеризующие качество быстроты в период второго детства возрастают и составляют прочную основу для ее дальнейшего развития. Сокращается время двигательной реакции, время одиночного движения.

Ловкость, основу которой составляют творческие функции мозга, зависит от зрелости ЦНС, ее высшего отдела коры больших полушарий, в первую очередь лобных долей. В 8 лет и дальше он имеет все ступени ловкости (ловкость в точности, в точности и быстроте, в точности и быстроте при изменяющейся ситуации). После 8 лет увеличиваются аэробные возможности организма, отмечается прирост физической работоспособности и МПК.

В динамике первого и второго детства повышается уровень морфологического и функционального созревания сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Проявляется экономичность ЧСС и частоты дыхания. Повышается средняя величина жизненной емкости легких. Острота зрения, дающая возможность видеть предмет, различать его форму, окраску, размер, а также определять расстояние, на котором он находится, у детей с момента рождения постепенно возрастает и к периоду второго возраста составляет максимально возможное значение.

При проведении тренировочного процесса у детей рассматриваемого возрастного периода необходимо учитывать:

- позднее окостенение отдельных участков скелета;

- нарушение пропорциональности в отношениях отдельных элементов сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- частое несоответствие реакций организма значимости, величине и силе раздражителя;
- слабость тормозных и преобладание возбуждательных процессов.

В период первого и второго детства ребенок осваивает примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в жизни. Чем большим объемом движений он овладевает в этот период, тем легче осваиваются элементы технического мастерства в избранной специализации. Процесс овладения двигательными навыками зависит от типологических свойств нервной системы.

#### 4. Восстановительные мероприятия.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в физкультурно-спортивных секциях.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы на занятиях бывают при скоростных нагрузках и при выполнении сложных акробатических элементов, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять в конце занятия упражнения на расслабление и массаж.

7. Освоить упражнения на растягивание.
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические, гигиенические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных секциях возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет определение психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

**Индивидуальная карта динамики развития обучающегося**

Уровень природной одаренности \_\_ баллов

Параметры	Г од обучения/баллы		
	1 201_-201_	2 201_-201_	3 201_-201_
<b>Результат в области обучения</b>			
<b>Теоретические знания</b>			
• История боевых искусств			
• Владение специальной терминологией			
<b>Практические действия (умения и навыки)</b>			
• Уровень владения техникой кунг-фу			
• Уровень владения техническими и тактическими особенностями спарринга			
• Уровень владения оружием			
• Уровень физического развития			
• Уровень владения акробатикой			
<b>Результат в области развития</b>			
<b>Развитие общих способностей</b>			
• Концентрация внимания			
• Развитие памяти			
• Общее развитие мышления			
• Творческие способности			
<b>Развитие специальных способностей</b>			
• Физическая выносливость			
• Развитие координации			
• Пластичность			
<b>Результат в области воспитания</b>			
• Терпение			
• Воля			
• Самоконтроль			
• Самооценка			
• Интерес к занятиям			



• Открытость к сотрудничеству			
• Уровень воспитанности			
• Уровень физической культуры			
• Лидерские качества			
<b>Общее количество баллов</b>			
<b>Уровень освоения программы</b>			
<b>Динамика развития обучающегося</b>			

**Система оценки – 3-х балльная**

**Уровень освоения программы:**

Низкий уровень: 0 – 22 балла

Средний уровень: 23 – 44 балла

Высокий уровень: 45 – 69 баллов

**Динамика развития обучающегося = Общее количество баллов - Уровень природной одаренности**

Таблица по тестированию по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	Нормативы по годам обучения			
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
Челночный бег 3x10 м	10,5 секунд	10 секунд	9,5 секунд	9 секунд
Подтягивание из виса на высокой перекладине	5 раз	7 раз	9 раз	10 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15 раз	18 раз	21 раз	24 раза
Наклон вниз из положения стоя на полу с прямыми ногами вместе	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	155 см	170 см	185 см	200 см
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	35 раз	40 раз	45 раз	50 раз
Метание мяча в цель с 6 м из 6 попыток	2 попадания	3 попадания	4 попадания	5 попаданий
Прыжки со скакалкой за 1 мин	40 раз	50 раз	60 раз	70 раз