

МБОУ «Гимназия № 39»
Ассоциированная школа ЮНЕСКО

ЭКСПЕРТИЗА ПРОВЕДЕНА
на заседании кафедры/МО
учителей физической культуры и ОБЖ гимназии
Руководитель кафедры/МО Гришутина С.А.
протокол № 1 от 27.08.2016 г.



УТВЕРЖДАЮ
председатель НМС
директор гимназии № 39
И.П.Киекбаева
Приказ № № 428 от 29.08.2016 г.

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
физкультурно-спортивной направленности
по курсу
«Детская группа Кунг-Фу»
для детей с 5 лет

Автор: Зарипов Т.Р.,
тренер МБОУ Гимназия № 39

Пояснительная записка

Учебная программа по физической культуре общеобразовательной школы на сегодняшний день ограничена тремя обязательными уроками физической культуры в неделю. При таком объёме физической нагрузки практически невозможно восполнить дефицит двигательной активности ребёнка, развить физические качества ребёнка, заложить набор двигательных стереотипов, укрепить его здоровье. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительной группе даст благоприятное изменение в здоровье детей, усилит их интерес к занятиям спортом.

Для разработки программ по работе в спортивно-оздоровительных группах необходимо ориентироваться на сенситивные периоды развития двигательных качеств детей. Это позволит более рационально строить учебно-тренировочный процесс, а также, не навредить здоровью ребёнка. Не следует давать чрезмерные нагрузки на развитие морфофункциональных качеств не соответствующих возрасту обучающихся.

Кунг-фу является традиционным видом спорта, развившимся в процессе эволюции из различных форм физической культуры Китая. В его основе лежат приёмы кулачного боя и фехтования, различные виды традиционной акробатики, дыхательные гимнастики и специальные психорегулирующие упражнения.

Основные тренировочные средства:

- Общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- Подвижные игры и игровые упражнения;
- Элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты);
- Прыжки и прыжковые упражнения;
- Силовые упражнения.

Эффективность учебно-тренировочного и воспитательного процесса во многом зависит от правильного применения тренировочных и воспитательных средств, от соблюдения принципов спортивной тренировки, к которой относятся: единство общей и специальной подготовки, непрерывность учебно-тренировочного и воспитательного процессов, постепенность увеличения физических нагрузок и необходимость максимальных нагрузок, волнообразность их динамики, цикличность, индивидуализация применяемых средств и методов учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Спортивно-оздоровительные занятия создают предпосылки не только к успешной специализации в традиционном кунг-фу, но и дают возможность переориентации ребёнка на освоение более подходящего для него вида спорта. На этом этапе происходит отбор детей для занятий тем или иным видом спорта.

Целью программы «Детская группа Кунг-Фу» является формирование здорового образа жизни, профессионального самоопределения, развитие, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям, разносторонняя физическая подготовка.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучить технике традиционного кунг-фу;
- Обучить акробатическим навыкам;
- Обучение двигательным умениям и навыкам;
- Обучение техническим приемам;
- Обучение разнообразным комбинациям;
- Обучение комплексам и формам;
- Обучение приемам самообороны;
- Обучение работы в паре;
- Ознакомить с культурой Китая;

Воспитательные:

- Воспитание интереса к занятиям;

- Воспитание уважительного отношения к сопернику;
- Воспитание коммуникативных навыков;
- Воспитать настойчивость и выдержку;
- Формировать поведение на занятиях;
- Формировать здоровый образ жизни;
- Формировать культуру общения в коллективе;
- Формировать положительную самооценку;

Развивающие:

- Развивать физические качества;
- Развитие кондиционных и координационных способностей;
- Развивать навыки общения;
- Развивать познавательную активность;
- Развитие двигательных умений и навыков;
- Развитие тактического мышления;
- Развитие памяти.

Данная программа ориентирована на развитие физических качеств и раскрытие творческого потенциала школьников младших классов.

Программа учитывает возрастные и психологические особенности детей. Она составлена по принципу регулярного повторения и закрепления полученных навыков, постоянного нарастания сложности материала.

Цель программы:

1. Восполнить дефицит физической активности ребёнка, развить его физические качества, заложить набор двигательных стереотипов, укрепить его здоровье.
2. Воспитать в школьниках смелость, решительность, развить волевые качества.
3. Адаптировать организм детей к физическим нагрузкам, усилить их интерес к занятиям спортом.
4. Развитие мотивации к изучению китайского языка. Особое внимание в авторской программе уделяется усваиванию детьми информации о традициях и обычаях Китая.

Концепция программы:

1. Определяющим фактором является подбор и составление комплексов упражнений для формирования и развития физических, а также морально-волевых качеств.
2. Занятия проводятся с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Предлагается только такой материал, который вызывает у детей интерес.
3. Повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки.
4. Применение комплексного подхода к воспитанию личности методами физической культуры, содействии разностороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.

Программа рассчитана на учащихся 1-3 классов общеобразовательной школы. В группы принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся в группе до 15 человек. Количество учащихся может быть различным в зависимости от условий занятий.

Формы организации деятельности:

- Групповая
- Индивидуально-групповая

Формы организации занятий:

- Практические занятия
- Беседа
- Открытые уроки
- Показательные выступления
- Соревнования

- Контрольное тестирование
- Игровое занятие

Сороки реализации:

Данная программа рассчитана на первое и второе полугодие обучения 1-3 классов. Занятия в группе проводятся 2 раза в неделю по 1 часу ,72 часа за год.

Формы подведения итогов:

Учебное тестирование, ведение дневников успешности, методы педагогического наблюдения, анализ участия в соревнованиях и показательных выступлениях

Учебно-тематический план 1-й год обучения			
Раздел	Кол-во часов		
	Теория	Практика	Всего
1. Физическая подготовка			
1.1. Развитие гибкости	0,5	3	3,5
1.2. Развитие силовых навыков	0,5	3	3,5
1.3. Развитие акробатических навыков	0,5	3	3,5
1.4. Общефизическая подготовка	0,5	3	3,5
2. Основные стойки и перемещения			
2.1. Стойки	0,5	2	2,5
2.2. Перемещения	0,5	2	2,5
3. Удары руками			
3.1. Основные виды атакующих и защитных действий руками	0,5	2	2,5
3.2. Техника атакующих действий руками	0,5	3,5	4
3.3. Техника защитных действий руками	0,5	4	4,5
4. Удары ногами			
4.1. Основные виды атакующих и защитных действий ногами	0,5	2	2,5
4.2. Техника атакующих действий ногами из стойки	0,5	4	4,5
4.3. Техника атакующих действий ногами в прыжке	0,5	2	2,5
4.4. Техника защитных действий ногами из стойки	0,5	4	4,5
5. Основы техники борьбы стоя «Туй-шоу»			
5.1. Развитие равновесия	0,5	2	2,5
5.2. Основные виды атакующих и защитных приемов борьбы	0,5	2	2,5
5.3. Техника атакующих действий	0,5	4	4,5
5.4. Техника защитных действий	0,5	4	4,5
6. Комплексы таолу			
6.1. Комплекс «Игры Пяти Зверей»	0,5	2	2,5
6.2. Комплекс «Сиу Лим Тао»	0,5	2	2,5
7. Парная работа			
7.1. Парная работа	0,5	4	4,5
7.2. Условный спарринг	0,5	4	4,5
ИТОГО:	10,5	61,5	72

Содержание программы:

В программу включено 7 основных разделов которые позволяют изучить основы китайского боевого искусства кунг-фу:

1. Физическая подготовка
2. Основные стойки и перемещения

3. Удары руками
4. Удары ногами
5. Основы техники борьбы стоя «Туй-шоу»
6. Комплексы таолу
7. Парная работа

1. Физическая подготовка

1.1. Развитие гибкости:

- Роль гибкости в кунг-фу, спорте и жизни человека;
- Подводящие упражнения для развития гибкости (Растяжка, махи);
- Комплексы для развития гибкости и подвижности суставов;
- Комплексы для развития мышечно-сухожильной системы («Гимнастика Журавля»);
- Упражнения для развития гибкости;

1.2. Развитие силовых навыков:

- Роль силовых навыков в кунг-фу и спорте;
- Комплексы на развитие силы («Комплекс Тигра»);
- Упражнения с партнером;
- Упражнения на силовую выносливость;

1.3. Развитие акробатических навыков:

- Роль акробатики в кунг-фу и спорте;
- Подводящие упражнения;
- Выполнение элементов акробатики;
- Изучение акробатических приемов (Кувырки, прыжки, колесо);

1.4. Общефизическая подготовка:

- Роль ОФП в кунг-фу, спорте и в жизни;
- Разминка;
- Обучение базовым элементам физкультуры;

2. Основные стойки и перемещения

2.1. Стойки:

- Знакомство с основными статичными стойками (Мабу, Гунбу, Сюйбу, Пубу, Себу);
- Обучение основным стойкам;
- Обучение основным критериям правильности стойки;

2.2. Перемещения:

- Перемещения в основных стойках;
- Смены положения развороты, переходы из одной стойки в другую;
- Боевые и спарринговые перемещения;

3. Удары руками

3.1. Основные виды атакующих и защитных действий руками:

- Объяснение основных принципов ударной и защитной техники;
- Подводящие упражнения;
- Основные виды ударов руками;
- Основные виды защиты руками;

3.2. Техника атакующих действий руками:

- Изучение базового удара;
- Изучение работы по уровням;
- Изучение работы по сторонам;
- Изучение ударов ладонью;
- Изучение ударов локтями;
- Изучение других видов ударов;
- Изучение комбинаций;
- Изучение ударов из разных стоек;
- Изучение ударов в стойках с перемещениями;

3.3. Техника защитных действий руками:

- Изучение основных видов защиты;
- Изучение принципов защиты;

- Изучение защиты на разных уровнях;
- Изучение защиты с разных сторон;
- Изучение основных защитных упражнений для работы в парах (Чисао, Сейнсао);
- Изучение защиты в различных стойках;
- Изучение защиты в перемещениях;

4. Техника ударов ногами

4.1. Основные виды атакующих и защитных действий руками:

- Объяснение основных принципов ударной и защитной техники;
- Подводящие упражнения;
- Основные виды ударов ногами;
- Основные виды защиты ногами;

4.2 Техника атакующих действий ногами из стойки:

- Изучение базового прямого удара;
- Изучение бокового удара;
- Изучение заднего удара;
- Изучение круговых ударов;
- Изучение передней и задней подсечек;
- Изучение ударов коленями;
- Изучение ударов в стойках;
- Изучение ударов с задней и передней ноги;
- Изучение ударов в движении;
- Изучение комбинаций ударов;
- Изучение ударов на подходе и отходе;

4.3. Техника атакующих действий ногами в прыжке:

- Изучение базового прямого удара в прыжке;
- Изучение бокового удара;
- Изучение заднего удара;
- Изучение круговых ударов;
- Изучение ударов коленями;
- Изучение ударов с переменной ног в прыжке;
- Изучение комбинаций ударов прыжке;

4.4. Техника защиты ногами:

- Изучение основных видов защиты;
- Изучение принципов защиты;
- Изучение защиты на разных уровнях;
- Изучение защиты с разных сторон;
- Изучение защиты в различных стойках;
- Изучение защиты в перемещениях;

5. Основы техники борьбы стоя «Туй-шоу»

5.1. Развитие равновесия:

- Правильный перенос веса с одной ноги на другую;
- Удержание равновесия на одной ноге с различными положениями тела;
- Базовое упражнение первая форма «Туй-шоу»;

5.2. Основные виды атакующих и защитных приемов борьбы:

- Основные виды захватов;
- Выведение противника из равновесия;
- Встраивание;
- Подходы к выполнению приема;
- Выход на прием;
- Основные позиции при борьбе;

5.3. Техника атакующих действий:

- Броски (Через бедро, спину, плечо);
- Подсечки;
- Зацепы;

- Подбив;
- 5.4. Техника защитных действий
- Равновесие в защитных действиях; 2.
- Уход от броска;
- Освобождение от захвата;
- Контрдействия;

6. Комплексы Таолу

6.1. Комплекс «Игры Пяти Зверей»:

- Изучение формы «Тигра»;
- Изучение формы «Гепарда»;
- Изучение формы «Змеи»;

6.2. Комплекс «Сиу Лим Тао»:

- Основные защитные действия в комплексе;
- Основные атакующие действия в комплексе;
- Дыхание в комплексе;
- Комплекс целиком;

7. Парная работа

7.1 Парная работа:

- Отработка атакующих и защитных действий ударов руками в парах на месте;
- Отработка атакующих и защитных ударов ногами в парах на месте;
- Отработка атакующих и защитных действий ударов руками в парах в движении;
- Отработка атакующих и защитных ударов ногами в парах в движении;
- Парная работа на слушание оппонента «Руки змеи» и «Липкие руки» (Сейнсао, Чисао);
- Вывод из равновесия в парах;
- Первая форма «толкающих рук» («Туйшоу»);
- Подходы к выполнению приемов в парах;
- Выполнение приемов в парах;

7.2. Условный спарринг:

- Бой с тенью;
- Свободная работа без контакта;

Ожидаемые результаты:

По окончании обучения учащиеся будут **знать**:

- правила техники безопасности на занятиях кунг-фу;
- движения руками;
- движения ногами
- основные стойки;
- передвижения;
- удары ногами;
- удары руками;
- формы зверей;
- основы акробатики;
- держать равновесие;

Уметь:

- выполнять акробатические упражнения;
- демонстрировать способность держать равновесие;
- выполнять силовые упражнения на различные группы мышц;
- демонстрировать форму зверей;
- демонстрировать технику рук;
- демонстрировать технику ног и перемещений;
- демонстрировать прыжки;

Список литературы для учителя и учащихся

1. Музруков Г.Н. Основы ушу. /Москва-2004 г.
2. Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика / М.: Физкультура и спорт, 1979. - 264 с.
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. /Учеб. Пособие для студентов пед.ин-тов./М.: Просвещение, 1987. – 287 с.
4. Люсинь Гу. Пушечные удары. /М.: Изд-во Ганга, 2008 г., 480 с.
5. Кью-Кит Вон. Тайцзи-цюань. / М.: ФАИР-ПРЕСС, Информпресс+, 1999. - 384 с.
6. Люсинь Гу. Тайцзи-цюань стиль Чэнь. / М: 1996. – 484 с.
7. Маслов А.А. Длинный кулак: Чаньцюань. Ушу. / - М.: Росторгреклама, 1991. – 76 с.
8. Вейхань Л. Вин Чунь. / 2002. – 128 с
9. Сильберсторф Я. Тайцзи-цюань стиль Чэнь. / М.: 2005. – 178 с.