Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 68»

Утверждена:
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 68»
_____ Л.А. Фирсова

ПЛАН – ПРОГРАММА
дополнительной образовательной услуги
«Кунг-Фу»
(спортивное направление)

Руководитель:
Москвина Ирина Владимировна,
педагог дополнительного
образования

МО «Город Березники», 2023

Пояснительная записка

Данная программа по кунг-фу составлена на основе конституции РФ, всоответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», нормативными документами Министерства Образования «Нормативно - правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.1995 г. и Государственного комитета РоссийскойФедерации по физической культуре, спорту и туризму за № 390 от 28 июня 2001 г., Законе "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", распоряжении Президента № 805-рп от 2007, Указе Президента РФ от 3 декабря 2008 г. 1715, приказе № 48 Министерства спорта и туризма России от 21 ноября 2008 г. "Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной классификации", письма Росспорта от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685. Программы для образовательных учреждений опираются на нормативно - правовые основы, регулирующие деятельность государственных и негосударственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ.

Данный план занятий, призван способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни,профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям каждого ребенка. Также, установка на разностороннее развитие личности, овладение основами кунг - фу. Его слагаемые – крепкое здоровье, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области кунг-фу, мотивы и умения (освоенные способы) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Современное кунг-фу, как и большинство восточных единоборств, воспитывает в занимающихся такие качества, как: целеустремлённость, дисциплинированность, терпение, справедливость, самокритичность, уважение к окружающим, мужество, трудолюбие, честность. Воспитание этих качеств, становится всё более необходимым в современной жизни, как и всестороннее развитие физических возможностей организма.

С точки зрения оздоровления организма, кунг-фу является прекрасным средством укрепления физического и психического здоровья. Доказано, что занятия кунг-фу развивают координацию, прекрасно влияют на дыхательную систему, исправляют и улучшают осанку, укрепляют сердечнососудистую систему.

В наше время дети реже бывают на свежем воздухе, проводя большую часть времени дома за компьютером, играя в электронные игры или просматривая все без исключения телепередачи. Результаты исследований подтверждают, что из инертных детей обычно вырастают рыхлые взрослые, подверженные серьезным заболеваниям, связанным с малой подвижностью. В школьные годы ребятам необходимо выработать

привычку к спортивным занятиям. Вболее зрелом возрасте она поможет им сохранить здоровье. По мнению многих родителей, главное в воспитании ребенка – учеба, а посещение кружков и секций отнимает у ребенка драгоценное время. Однако это мнение ошибочно. Исследования и опыт показывают, что занятия детейспортом положительно влияют на успеваемость в школе. Хорошая физическая форма способствует сохранению хорошего здоровья и самочувствия. Регулярные занятия спортом не только улучшаютсамочувствие ребенка и его внешний вид, но и предупреждают недомогания,а впоследствии развитие хронических заболеваний, болезней сердца, гипертонии, закупорки артерий, ожирения, желчекаменной болезни, диабета, остеопороза, инсульта.

Программа направлена на развитие в учащихся самостоятельности, внимательности, воспитание стремления к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни. Кунг-фу способствует развитию таких качеств как ловкость, сила, выносливость, гибкость, скорость и быстрота реакции, развивает координацию.

Занятия кунг-фу способствуют обогащению двигательного опыта, совершенствованию многофункциональных свойств детского организма, развитию двигательных способностей. При занятиях кунг-фу соблюдается соответствие развития гибкости и силы. Игровые задания и игровой образ, связанные с необходимостью своевременно и быстро реагировать на разные сигналы, способствует развитию быстроты двигательной реакции, а такжеподталкивает детей к выполнению подражательных движений, чтонепосредственно влияет на развитие воображения и мышления.

Таким образом, дети получают опыт творческой деятельности на основедвижений своего тела.

Цель:

обучение детей основам умений и навыков системы восточных единоборств Кунг-фу (боевому искусству). Через практику занятий кунг-фу дать детям знания о своём психофизиологическом потенциале, помочь его раскрыть и научить развивать, показать направление гармоничного личного развития, воспитать потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, привить интерес к боевому искусству Кунг-фу и мотивировать на дальнейшее его изучение и совершенствование себя через занятия данным боевым искусством.

Задачи:

Образовательные:

- обучить основным приемам кунг-фу.

Воспитательные:

- воспитать стремление к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни;
- сформировать у воспитанников силу воли, уверенность в себе, честность,открытость, толерантность;

- воспитать умение устанавливать и поддерживать гармоничные отношения.

Развивающие:

- развить физические навыки и умения воспитанников;
- развить у воспитанников умение адекватно оценивать свои поступки;
- развить коммуникативные навыки;
- развить у воспитанников стремление к трудолюбию, исполнительности, дисциплинированности.

Гимнастические упражнения делятся на разминочные и базовые. На каждом движении (мах руками, смена стоек и т.д.) строится куст боевых приемов. Базовая техническая часть состоит из базовых упражнений, методика изучения которыхпредставлена ниже.

Стойки - начальные базовые упражнения делятся на классические и прикладные. Сначала изучаются классические (учебные) стойки, а затем прикладные (боевые).

Алгоритм изучения:

- подводящие упражнения;
- общее представление о стойке (показ, предназначение);
- изучение стойки (постановка стоп, положение ног, корпуса);
- принятие стойки из основного положения;
- принятие стойки из различных положений (из упора лежа, сидя и т.д.).

В зависимости от степени сложности стойки и перемещения в ней, а также от степени усвояемости стоек учащимися, алгоритм может быть сокращен или, наоборот, увеличен.

Способы для кулака, ладони, локтя, ног с прямым махом и с выпрямлением принадлежат к ударным базовым упражнениям и делятся на классические (учебные) и прикладные (боевые).

В первую очередь изучаются классические стойки, которые являются основой для прикладных, технически сложных способов, которые осваиваются после классических.

Подводящие упражнения.

Общее представление о способе.

- Разбор техники по ключевым составным звеньям.
- Соединение более мелких частей в более крупные.
- Выполнение способа в целом, сначала в медленном темпе, затем в более быстром.
- Выполнение удара рывком, с максимальным усилием.
- Выполнение способа в различных стойках и в передвижениях.

Общая физическая подготовка:

- бег и беговые упражнения;
- упражнения, развивающие гибкость (полушпагат, шпагат);
- упражнения, развивающие силовые, скоростно-силовые способности (отжимания, выпрыгивание);
- равновесие (ласточка, "наблюдение луны")

Специальная физическая подготовка:

- стойки и передвижения (в парах)
- ударная техника руками;
- ударная техника ногами.

Традиционное кунг-фу

- стойки и передвижения;
- удары руками и ногами;
- связки разученных движений.

Планирование занятий по кунг-фу

№ п/п	Разделы программы	1 год обучения
1.	Теоретическая подготовка	3 ч.
2.	Общая физическая подготовка	28 ч.
3.	Специальная подготовка	24 ч.
4.	Игровые упражнения	7 ч.
		Итого: 62 часа

Сдача на пояса для учеников проводится в соответствии с учебно - тренировочным Планом на 2023-2024 годы «Школы Кунг - Фу Хонг-За» под руководством М. В. Мартюшева после окончания обучения годового цикла.

Сроки реализации программы «Кунг-фу» - 1год

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 6 - 7 лет.

По количеству детей - подгрупповая (10 – 15 чел.).

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю с октября по май, длительностьзанятий – 30 минут

Планируемые результаты:

По окончании первого года обучения учащиеся

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 1-й базовый комплекс.

будут знать:

- техникубезопасности на занятиях кунг-фу;
- терминологию и технику выполнения общеразвивающих и физических упражнений;
- терминологию и базовую технику кунг-фу;
- технику выполнения базовых элементов комплекса «8 ударов кулаком».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597410

Владелец Фирсова Людмила Анатольевна

Действителен С 17.02.2023 по 17.02.2024