

Казан шәһәре Совет районынын
«148нче балалар бакчасы»
мәктәпкәчә белем
муниципаль бюджет учреждениесе
420083, Интернациональная 11
Тел. /факс: 222-16-20
ОГРН 1021600817237
ИНН 1616009411
КПП 166101001



Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад №148» Советского района
города Казани
420083, Интернациональная 11
Тел. /факс: 222-16-20
ОГРН 1021600817237
ИНН 1616009411
КПП 166101001

«Согласовано»
Педагогическом совете №1
МБДОУ «Детский сад №148»
от «25» 08 2020 года

Протокол № 1



« Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №148»
Шафигуллина Д.Ш.

Приказ № 160 от «23» 09 2020г

Рабочая программа кружка «Кунг-фу панда» школа боевых искусств.

Руководитель кружка: тренер Ерхова С.В.

1. Главная цель.

Научиться защищать себя, своих родных, друзей, более слабых, беспомощных и беззащитных людей от любых несправедливых и насильственных действий в различных экстремальных и угрожающих жизни ситуациях.

2. Главные задачи.

- 2.1. Приобщение к здоровому образу жизни.
- 2.2. Воспитание уважения к «Старшим», к учителям и к своим родителям.
- 2.3. Изучение, отработка и совершенствование техники.
- 2.4. Развитие силы духа и воли.
- 2.5. Развитие физических качеств: силы и выносливости.

3. Программа обучения детей на учебных теоретических и практических занятиях в течение учебного года.

- 3.1. Техника защиты от различных ударов руками и ногами.
- 3.2. Техника защиты от различных захватов одной или двумя руками: за шею, за одежду, за корпус (туловище), за руки и т.д. – спереди и сзади.
- 3.3. Бросковая техника (при наличии специального инвентаря и снаряжения в спортивном зале - матов или татами): броски, подножки, подсечки, подбивы и т.д.
- 3.4. Гимнастика и акробатика: упражнения на гибкость и акробатику (кувырки для страховки при различных падениях).
- 3.5. Техника выполнения разрешённых и запрещённых ударов руками и ногами в целях самозащиты.
- 3.6. Отработка силы ударов руками и ногами по лапам, макиварам.
- 3.10. Отработка скорости ударов руками и ногами.
- 3.11. Техника и тактика ведения боя, и передвижений в бою.
- 3.12. Учебно-тренировочные бои (игровые учебные спарринги (поединки)) в лёгкое касание.
- 3.13. Упражнения на развитие координации движений (для умения в совершенстве владеть своим телом) и упражнения для выработки реакции и рефлекса самозащиты.
- 3.14. Игровые тренировки: спортивные, подвижные игры и соревнования с элементами Кунг-фу и акробатики.
- 3.15. Упражнения с физической нагрузкой для развития силы и выносливости.
- 3.16. Изучение классической техники Кунг-фу, в том числе и техники от начинающего.

3.17. Изучение истории развития Кунг-фу в Мире и истории .

4. Пояснения к Программе занятий.

4.1. В среднем, тренировки необходимо проводить 2 раза в неделю. Для детей младшего и среднего дошкольного возраста (3 –5 лет) не более чем по 20-25 минут, для детей старшей и подготовительной к школе групп и перспективных учеников (6-7 лет) - не более чем 25-30 минут.

4.2. При планировании физической нагрузки на тренировках и сложности технических приёмов, учитывая физическое и интеллектуальное развитие всех детей, их способности (талантливость) и реальные технические возможности, интересы и желания, также, учитываются и возрастные особенности детей (включающую в себя детскую психологию).

5. Расписание занятий:

1 группа: (младшая)	3 – 5 лет	2 раза в неделю	по 15-25 минут
2 группа: (старшая)	6 – 7 лет	2 раза в неделю	по 25-30 минут

6.1. Основные стойки в кунг-фу .

1.1. Учебная стойка .

1.2. Стойка отдыха.

1.3. Стойка ожидания и готовности.

1.4. Боевая стойка.

6.2. Разрешённые и запрещённые удары в кунг-фу.

2.1. Разрешённые и запрещённые удары руками.

2.2. Разрешённые и запрещённые удары ногами.

7. Техника из учебной стойки.

7.1. Основные удары руками.

7.2. Запрещённые удары руками.

7.3. Основные удары ногами.

7.4. Запрещённые удары ногами.

7.5. Основные удары руками и ногами.

7.6. Запрещённые удары руками и ногами.

7.7. Основные блоки руками и ногами.

7.8. Основные блоки и контратака руками.

7.9. Основные блоки и запрещённые удары руками.

7.10. Основные блоки и контратака ногами.

7.11. Основные блоки и запрещённые удары ногами.

7.12. Основные блоки и контратака руками и ногами.

7.13. Основные блоки и запрещённые контрудары руками и ногами.

8. Техника из боевой стойки.

8.1. Основные удары руками.

8.2. Запрещённые удары руками.

8.3. Основные удары ногами.

8.4. Запрещённые удары ногами.

8.5. Основные удары руками и ногами.

8.6. Запрещённые удары руками и ногами.

8.7. Основные блоки руками и ногами.

8.8. Основные блоки и контратака руками.

8.9. Основные блоки и запрещённые удары руками.

8.10. Основные блоки и контратака ногами.

8.11. Основные блоки и запрещённые удары ногами.

8.12. Основные блоки и контратака руками и ногами.

8.13. Основные блоки и запрещённые контрудары руками и ногами

9. Работа в парах. Техника защиты и контратаки при работе в парах из боевой стойки.

9.1. Основные удары руками.

9.2. Запрещённые удары руками.

9.3. Основные удары ногами.

9.4. Запрещённые удары ногами.

9.5. Основные удары руками и ногами.

9.6. Запрещённые удары руками и ногами.

9.7. Основные блоки руками.

9.8. Основные блоки ногами.

9.9. Основные блоки и контратака руками.

9.10. Основные блоки и запрещённые удары руками.

9.11. Основные блоки и контратака ногами.

9.12. Основные блоки и запрещённые контрудары ногами.

9.13. Основные блоки и контратака руками и ногами.

9.14. Основные блоки и запрещённые контрудары руками и ногами.

9.15. Основные блоки руками с захватом (перехватом) руки противника.

9.16. Основные блоки руками с захватом (перехватом) ноги противника.

9.17. Основные блоки ногами с захватом (перехватом) ноги противника.

9.18. Основные блоки руками с захватом (перехватом) руки противника и контратакой руками.

9.19. Основные блоки руками с захватом (перехватом) руки противника и контратакой ногами.

9.20. Основные блоки руками с захватом (перехватом) ноги противника и контратакой руками.

9.21. Основные блоки руками с захватом (перехватом) ноги противника и контратакой ногами.

10. Техника страховки при падениях (акробатика).

10.1. Кувырки вперёд и назад.

10.2. Кувырки с выходом на шпагат (вперёд и назад).

10.3. Кувырки назад с выходом на руки.

10.4. Кувырки вперёд и назад через левое и правое плечо.

10.5. «Колесо» с правой и левой руки.

10.4. Полёт-кувырок вверх и вперёд; прямо, через правое и левое плечо.

11. Передвижения ногами.

11.1. Техника передвижений в бою.

11.2. Передвижения ногами - как уходы с линии атаки.

11.3. Передвижения ногами - как технические и тактические приёмы ведения боя.

12. Необходимые знания и технические действия.

12.1. Правильные захваты и перехваты.

12.2. Замки.

12.3. Рычаги.

12.4. Скручивания.

12.5. Болевые приёмы.

12.7. Удержания на животе.

12.8. Удержания на спине.

12.9. Техника и тактика ведения боя.

13. Освобождения от захватов.

3.1. Освобождения от захватов за руки:

3.1.1. Простейшие освобождения от захватов за руки.

3.1.2. Одноимённый захват: правая рука за правую руку (спереди, сзади) (или левая рука за левую руку).

13.1.3. Разноимённый захват: левая рука за правую руку (спереди, сзади) (или правая рука за левую руку).

13.1.4. Захват: двумя руками за правую руку (спереди, сзади) (или обе руки за левую руку).

13.1.5. Захват: двумя руками за две руки (спереди, сзади).

13.2. Освобождения от захватов за одежду:

13.2.1. Захват: правая рука за одежду спереди (или левая рука за одежду спереди).

13.2.2. Захват: двумя руками за одежду спереди.

13.2.3. Захват: Правая рука за плечо (спереди, сзади) (или левая рука за плечо (спереди, сзади)).

13.2.4. Захват: за одежду сзади (за шиворот).

13.3. Освобождения от разных захватов:

13.3.1. Освобождение от захвата за шею (за горло) (спереди, сзади).

13.3.2. Освобождение от обхвата за корпус (спереди, сзади).

13.3.3. Освобождение от обхвата за руки и корпус (спереди, сзади).

13.3.4. Освобождение от захвата за волосы (спереди, сзади).

14. Бросковая техника.

14.1. Подсечки.

14.2. Подножки.

14.4. Броски.

15. Техника защиты и контратаки при работе в парах из боевой стойки с применением приёмов.

15.1. Основные блоки руками с захватом (перехватом) руки противника, контратакой руками и приёмом.

15.2. Основные блоки руками с захватом (перехватом) руки противника, контратакой ногами и приёмом.

15.3. Основные блоки руками с захватом (перехватом) ноги противника, контратакой руками и приёмом.

15.4. Основные блоки руками с захватом (перехватом) ноги противника, контратакой ногами и приёмом.

15.5. Основные блоки руками с захватом (перехватом) руки противника, контратакой руками и ногами.

15.6. Основные блоки руками с захватом (перехватом) ноги противника, контратакой руками и ногами.

15.7. Основные блоки руками с захватом (перехватом) руки противника, контратакой руками, ногами и приёмом.

5.8. Основные блоки руками с захватом (перехватом) ноги противника, контратакой руками, ногами и приёмом.

5.9. Основные блоки руками с захватом (перехватом) руки противника, контратакой руками, ногами, приёмом, укладкой и удержанием.

5.10. Основные блоки руками с захватом (перехватом) ноги противника, контратакой руками, ногами, приёмом, укладкой и удержанием.

16. Работа в парах. Отработка силы и скорости ударов с использованием специального инвентаря.

16.1. Отработка силы ударов руками по «лапам».

16.2. Отработка силы ударов ногами по «лапам».

16.3. Отработка силы ударов руками и ногами по «лапам»

17. Теория.

17.1. Правила «Этикета» (вежливости) и поведения в зале.

17.2. Клятва бойцов и их ответственность.

17.3. Техника безопасности на занятиях Кунг-фу.

17.4. Кунг-фу – это здоровый образ жизни.

17.5. История развития Кунг-фу.

17.6. История жизни основателя .

17.7. Словарь терминов.

17.8. Правила соревнований по Кунг-фу (судейство).

Перспективный план по кунг-фу

Месяц	№	Тема занятия
Ноябрь	1	Знакомство с основами движений, упражнений и так же, сутью процесса занятий
	2	Отработка базовой техники кунг- фу. Базовые стойки.
	3	Отработка упражнений в комплексе.
	4	Формирование двигательных умений, навыков и развития физических качеств.
	5	Отработка комплекса восемь ударов кулаком.
	6	Базовые стойки. Подвижные игры с элементами кунг - фу
	7	Упражнение сосредотачивать внимание, развивать память.
	8	Отработка комплекса пять ударов локтем. Общая физическая подготовка.
	9	Отработка упражнений в комплексе на гибкость и растяжку.
Декабрь	1	Отработка упражнений в комплексе на гибкость и растяжку
	2	Отработка комплекса восемь ударов кулаком.
	3	Отработка базовой техники кунг-фу
	4	Базовые стойки. Подвижные игры с элементами кунг-фу.
	5	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.
	6	Основные методы дыхания. Изучение счета и команд.
	7	Основы суставной гимнастики. Отработка гибкости и акробатики.
	8	Отработка комплекса восемь ударов кулаком.
Январь	1	Учебная стойка. Разрешённые и запрещённые удары руками
	2	Кувьрки вперёд и назад
	3	Стойка отдыха Разрешённые и запрещённые удары ногами
	4	Кувьрки с выходом на шпагат (вперёд и назад).
	5	Стойка ожидания и готовности. Основные удары руками.
	6	Кувьрки назад с выходом на руки
	7	Боевая стойка. Запрещённые удары руками.
	8	Техника передвижений в бою.
Февраль	1	Основные удары ногами. Запрещенные удары ногами
	2	Правила «Этикета» (вежливости) и поведения в зале. Клятва бойцов и их ответственность.
	3	Основные удары руками и ногами. Запрещённые удары руками и ногами.
	4	Кувьрки вперёд и назад через левое и правое плечо. «Колесо» с правой и левой руки.
	5	Основные блоки руками и ногами. Основные блоки и контратака руками
	6	Основные блоки руками с захватом (перехватом) руки противника, контратакой ногами и приёмом.
	7	Основные блоки и запрещённые удары руками. Основные блоки и контратака ногами.
	8	Подсечки. Подножки. Броски
Март	1	Основные блоки и запрещённые удары ногами. Основные блоки и контратака руками и ногами.
	2	Передвижения ногами - как уходы с линии атаки.
	3	Основные блоки и контратака руками и ногами. Основные блоки и запрещённые контрудары руками и ногами.
	4	Основные блоки руками с захватом (перехватом) руки противника, контратакой руками и приёмом.
	5	Основные удары руками.
	6	Запрещённые удары руками
	7	Освобождения от захватов за руки. Простейшие освобождения от захватов за руки.
	8	Основные удары ногами. Запрещённые удары ногами.
Апрель	1	Передвижения ногами - как технические и тактические приёмы ведения боя
	2	Основные удары руками и ногами. Запрещённые удары руками и ногами
	3	Удержания на животе. Удержания на спине. Техника и тактика ведения боя.
	4	Основные блоки руками и ногами. Основные блоки и контратака руками
	5	Правильные захваты и перехваты. Замки. Рычаги.
	6	Основные блоки и запрещённые удары руками. Основные блоки и контратака ногами
	7	Правильные захваты и перехваты.
	8	Основные блоки и запрещённые удары ногами. Основные блоки и контратака руками и ногами.
Май	1	Основные блоки и запрещённые контрудары руками и ногами
	2	Основные блоки и запрещённые контрудары руками и ногами
	3	Основные блоки руками с захватом (перехватом) руки противника
	4	Основные блоки руками с захватом (перехватом) ноги противника
	5	Основные блоки руками с захватом (перехватом) руки противника и контратакой руками.
	6	Основные блоки руками с захватом (перехватом) руки противника и контратакой ногами.
	7	Основные блоки руками с захватом (перехватом) ноги противника и контратакой руками.
	8	Основные блоки руками с захватом (перехватом) ноги противника и контратакой ногами.

В данном документе пронумеровано,
прошнуровано и скреплено печатью

10 (десять) листов.

Заведующий: Д.Ш. Шафигуллина

