

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Калининграда центр развития ребенка - детский сад № 111

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогический совет  
МАДОУ ЦРР д/с № 111  
протокол № 1  
от 31.08.2017 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 111  
*Л. Д. Лапина*  
И. Д. Лапина  
Приказ № 143/1-0 от 31 августа 2017 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**секция «ВИН ЧУН»**

Возраст детей: 6-7 лет

Нормативный срок освоения программы: 64 часа

Составитель:

педагог дополнительного образования  
Коробков С.А.

г. Калининград  
2017г.

## Пояснительная записка

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности секция "ВИН ЧУН" разработана с учётом нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 11.12. 2006г. 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Конвенция ООН о правах ребенка 1989 года.

Опыт работы спортивных секций свидетельствует о том, что при правильной организации учебного процесса и высоком качестве деятельности педагогического состава дошкольные образовательные учреждения могут стать отличными базами привлечения детей к систематическим занятиям Вин Чун, воспитания юных спортсменов.

Один из самых важных моментов изучения Вин Чун с детьми дошкольного возраста — подвижная игра, создающая атмосферу радости и делающая занятия более эффективными. Подвижные игры расширяют общий кругозор и стимулируют позитивное отношение старшего дошкольника к занятиям.

Изучение базовой техники самозащиты сочетается с общей физической подготовкой. На занятиях по ВИН ЧУН технико-тактические элементы единоборства подбираются дифференцированно, с учетом возраста занимающихся, и построены на принципах сознательности, активности, наглядности и доступности процесса обучения. Психологические факторы в занятии Вин Чун играют важную роль, так как занятия подразумевают непосредственный контакт двух или несколько лиц. Во многих случаях выигрывает тот, кто более подготовлен психологически; даже если физическое превосходство на другой стороне.

Такая психологическая подготовка достигается путем систематических интенсивных тренировок. Высшей целью занятий Вин Чун является не победа или проигрыш, а совершенствование своего характера, воспитание воли и лучших человеческих качеств.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

Основные принципы обучения:

- принцип сознательности и активности, который предусматривает прежде всего воспитание осмысленного овладения техникой Вин Чун; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные, использование тренажеров и имитаторов и т.д.)
- принцип доступности, который требует, чтобы перед ребенком ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однако необходимо приучать детей к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей детей, их возможностей в освоении конкретных элементов.
- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности детей.

Методика обучения элементам Вин Чун.

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап (ознакомление) - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ребенка, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап (разучивание, закрепление навыка) - непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и ребенка уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

Третий этап (совершенствование техники) - На данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять

ритмически верно техники в любых стойках и перемещениях, в том числе при взаимодействии с соперником.

Занятия Вин Чун для детей прежде всего — отличная система психофизической подготовки. Занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений).

Кроме того, занятия ВИН ЧУН под руководством квалифицированного педагога (тренера, инструктора) стимулируют детей умственное развитие — учат сосредотачивать внимание, развивают память, логическое и образное мышление, уводят от стереотипного мышления, укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Занятия проводятся с детьми групповым методом обучения, вырабатывающим соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы занимающихся должна позволять использовать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля. Отличительной особенностью занятий Вин Чун является разностороннее воздействие на организм человека, при котором успешно решаются задачи общего физического развития, разностороннего совершенствования двигательных способностей, оказывается воздействие на координационные механизмы нервной системы.

**Цель программы** — формирование развитой личности, укрепление здоровья детей, физическое и нравственное воспитание, достижение высоких спортивных результатов.

Первоначальная задача обучения — развитие физических навыков у занимающихся, что является необходимой базой для формирования спортсменов высокого уровня.

Задачами второго этапа обучения является углубление полученных знаний, усовершенствование технического уровня, развития психологического облика спортсмена.

Более сложные задачи стоят перед обучающимися на последнем этапе — это достижение высокого технического уровня, глубокая психологическая подготовка, участие в соревнованиях различного уровня.

Дети зачисляются в группы начальной подготовки с любым уровнем физического развития. В дальнейшем проводится тестирование и контрольные нормативы с целью определения уровня физической подготовленности.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

Освоение спортивных комплексов ВИН ЧУН начального уровня.

### **Условия набора и добора в группы:**

Добор в группы обучения производится в течение всего учебного года, реализация программы осуществляется с текущей темы. Введение обучающегося возможно с любой темы программы.

**Календарный учебный график**  
 реализации дополнительной общеразвивающей программы  
 физкультурно-спортивной направленности  
 секция «ВИН ЧУН»

Содержание	Возраст 6-7 лет
Количество групп	1
Начало учебного года	02 октября
Окончание учебного года	31 мая
Сроки проведения родительских организационных и тематических собраний	сентябрь, май

**Продолжительность учебного года**

Всего недель	32
1-е полугодие	12
2-е полугодие	20
Продолжительность рабочей недели	5 дней
Дни занятий	вторник, пятница
Время занятий	15.30 – 16.00
Недельная образовательная нагрузка занятий	2
Периодичность показа деятельности	октябрь-май
Темы итогового занятия	

## Учебный план

Разделы подготовки	Кол-во часов
Тема 1. Охрана здоровья и техника безопасности. Вводная часть.	2
Тема 2. История ВИН ЧУН. Упражнения на развитие гибкости	4
Тема 3. Спортивная этика. Упражнения на развитие гибкости	2
Тема 4. Правила поведения в спортивном зале. Упражнения на развитие гибкости.	2
Тема 5. Спортивная одежда и правила ее ношения. Упражнения на развитие гибкости.	2
Тема 6. Правила личной гигиены. Упражнения на развитие гибкости.	2
Тема 7. Пословицы и поговорки ВИН ЧУН. Упражнения на развитие гибкости.	2
Тема 8. Современные мастера ВИН ЧУН. Упражнение на развитие гибкости.	3
Тема 9. ВИН ЧУН как составная часть развития человека. Упражнение на развитие гибкости.	2
Тема 10. Система выставления оценок ВИН ЧУН. Упражнение на развитие гибкости.	2
Тема 11. Отработка ударов руками.	10
Тема 12. Отработка ударов ногами.	10
Тема 13. Спортивные комплексы ВИН ЧУН	5
Тема 14. Правила соревнований по комплексам ВИН ЧУН.	2
Тема 15. Исполнение комплексов начального уровня.	6
Контрольное тестирование	4
Участие в соревнованиях	4
<b>Итого часов:</b>	<b>64 часа</b>

### Тематическое планирование

#### Тема № 1

#### Охрана здоровья и техника безопасности.

#### Упражнения для развития гибкости (жоугун) - вводная часть.

Базовые элементы Вин Чун - основные положения кисти (ладонь - Чжан, кулак - Цюань, крюк - Гоушоу)

Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков

Разминка, растяжка, игровые упражнения

## **Тема №2**

### **Краткая история развития УШУ.**

#### **Упражнения для развития гибкости (жоугун) - плечевой сустав (Цзяньбу жоугун).**

Базовые элементы Вин Чун - основные виды движения руками (прямой удар кулаком - Пинчунцюань, прямой удар вертикальным кулаком - Пинлицюань, удар ладонью - Туйчжан)

Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков

Разминка, растяжка, игровые упражнения

## **Тема №3**

### **Спортивная этика и основы этики Вин Чун (понятие «Удэ»).**

#### **Упражнения для развития гибкости (жоугун) - грудной отдел позвоночника (Сюнбэйбу жоугун).**

Базовые элементы Вин Чун - основные виды движения руками (вертикальный рубящий удар кулаком в сторону - Пицюань, удар тыльной частью кулака с поворотом сверху вниз - Цзацюань)

Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков

Разминка, растяжка, игровые упражнения.

## **Тема №4**

### **Правила поведения в спортивном зале.**

#### **Упражнения для развития гибкости (жоугун) - поясничного отдела позвоночника (Яобу жоугун).**

Базовые элементы Вин Чун - основные виды позиций (П-образная позиция - Мабу, полу-П-образная позиция - Баньмабу, позиция выпада - Гунбу)

Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков

Разминка, растяжка, игровые упражнения.

## **Тема №5**

### **Спортивная форма и правила её ношения.**

#### **Упражнения для развития гибкости (жоугун) - запястий (Ваньбу жоугун).**

Базовые элементы Вин Чун - основные виды позиций (позиция «пустого шага» - Сюйбу, низкая позиция с вытянутой ногой - Пубу, позиция «стопы вместе» - Бинбу)

Подтягивание, отжимание в упоре, упражнения на равновесие «пинхэн»

Разминка, растяжка, игровые упражнения.

## **Тема №6**

### **Правила личной гигиены.**

#### **Упражнения для развития гибкости (жоугун) - тазобедренного, коленного сустава и голеностопа (Туйбу жоугун).**

Базовые элементы Вин Чун - основные виды позиций (П-образная позиция - Мабу, полу-П-образная позиция - Баньмабу, позиция выпада - Гунбу)

Подтягивание, отжимание в упоре, упражнения на равновесие «пинхэн»

Разминка, растяжка, игровые упражнения.

## **Тема №7**

### **Пословицы и поговорки Вин Чун.**

**Упражнения для развития гибкости (жоугун) - запястий (Ваньбу жоугун) и плечевого сустава (Цзяньбу жоугун).**

Базовые элементы Вин Чун - основные виды перемещений (шаг вперед - Шанбу, шаг назад - Туйбу, позиция зашага - Чабу, отшагивание - Гайбу)

Подтягивание, отжимание в упоре, упражнения на равновесие «пинхэн»

Разминка, растяжка, игровые упражнения.

**Тема №8**

**Современные мастера Вин Чун.**

**Упражнения для развития гибкости (жоугун) - грудной отдел позвоночника (Сюнбэйбу жоугун) и поясничного отдела позвоночника (Яобу жоугун).**

Базовые элементы Вин Чун - основные виды перемещений (шаг вперед - Шанбу, шаг назад - Туйбу, позиция зашага - Чабу, отшагивание - Гайбу)

Подтягивание, отжимание в упоре, упражнения на равновесие «пинхэн»

Разминка, растяжка, игровые упражнения.

**Диагностика:**

**1 уровень**

**Тест по ОФП:**

\* Жоугун (растяжка), тест выполняется на фиксацию по времени:

- Ча (шпагат):

Шуча (продольный шпагат) - 30 сек.,

Хэнча (поперечный шпагат) - 30 сек.,

- Ся яо (мост) - 30 сек.;

**\*Силовая подготовка**

- приседания - 20;

- пресс - 20;

- спина - 20;

- отжимания - 10.

**Тест по Вин ЧУН:**

**\*Теория (вопросы):**

- Что такое УШУ (страна происхождения, как переводится)?

- Наш девиз? (Здоровье, Красота, Сила)

**\*Техника:**

- приветствие;

Цзибэнь шоусин (основные положения кисти):

1. Чжан (ладонь)

2. Цюань (кулак)

3. Гоушоу (крюк)



Цзибэнь бусин ( основные виды позиций):

1. Бинбу (ноги вместе)
2. Мабу (П-образная стойка «шаг лошади»)
3. Гунбу (позиция выпада «шаг лука»)
4. Пубу (позиция «стелящийся шаг»)
6. Динбу (Т-образная позиция «шаг-гвоздь»)
7. Себу (скрученная позиция «шаг-остановка»)
8. Сюйбу (позиция «пустого шага»)

Цзибэнь шоуфа (основные виды движений руками):

1. Чунцюань (прямой удар кулаком)
2. Туйчжан (удар ладонью)
3. Чуаньчжан (прямой удар пальцами ладони)
4. Тяочжан (фиксация ладони в запястье «рука коромысло»)
5. Цечжан (нижний блок рукой)

Цзибэнь туйфа (основные виды движений ногами):

1. Дэнтуй (прямой удар пяткой ноги)

Простейшие связки (5 связок):

1. Мабу шуантуйчжан
2. Гунбу чунцюань
3. Дулибу чуаньчжан
4. Сюйбу тяочжан
5. Пубу цечжан

### **Самооборона:**

Уклонения от руки.

- приседания - 20;
- пресс - 20;
- спина - 20;
- отжимания - 10.

### **Тест по ВИН ЧУН:**

\*Теория (вопросы):

- Что такое УШУ (страна происхождения, как переводится)?
- Наш девиз? (Здоровье, Красота, Сила)

\*Техника:

- приветствие;

Цзибэнь шоусин (основные положения кисти):

1. Чжан (ладонь)
2. Цюань (кулак)
3. Гоушоу (крюк)

Цзибэнь бусин ( основные виды позиций):

1. Бинбу (ноги вместе)
2. Мабу (П-образная стойка «шаг лошади»)
3. Гунбу (позиция выпада «шаг лука»)
4. Пубу (позиция «стелящийся шаг»)
6. Динбу (Т-образная позиция «шаг-гвоздь»)
7. Себу (скрученная позиция «шаг-остановка»)
8. Сюйбу (позиция «пустого шага»)

Цзибэнь шоуфа (основные виды движений руками):

1. Чунцюань (прямой удар кулаком)
2. Туйчжан (удар ладонью)
3. Чуаньчжан (прямой удар пальцами ладони)
4. Тяочжан (фиксация ладони в запястье «рука коромысло»)
5. Цечжан (нижний блок рукой)

Цзибэнь туйфа (основные виды движений ногами):

1. Дэнтуй (прямой удар пяткой ноги)

Простейшие связки (5 связок):

1. Мабу шуантуйчжан
2. Гунбу чунцюань
3. Дулибу чуаньчжан
4. Сюйбу тяочжан
5. Пубу цечжан

**Самооборона:**

Уклонения от руки.

## Тема №9

**ВИН ЧУН** как составная часть гармоничного развития человека.

**Упражнения для развития гибкости (жоугун) - тазобедренного, коленного сустава и голеностопа (Туйбу жоугун).**

Базовые элементы ВИН ЧУН - основные виды движения ногами (удар выпрямленной ногой вперед-вверх - Чжэнтитуй, удар выпрямленной ногой к противоположному плечу - Сетитуй, боковой удар выпрямленной ногой - Цэтитуй)

Упражнения для развития различных групп мышц без отягощений

Разминка, растяжка, игровые упражнения.

## Тема №10

**Критерии выставления оценок на соревнованиях по комплексам - таолу ВИН ЧУН**

Базовые элементы ВИН ЧУН - основные виды движения ногами (удар назад выпрямленной ногой - Хоуляотуй, удар ногой вперед - Даньтуй)

Упражнения для развития различных групп мышц без отягощений

Разминка, растяжка, игровые упражнения.

### **Тема №11**

#### **Отработка ударов руками.**

прямой удар кулаком - Пинчунцюань - 2 часа,

прямой удар вертикальным кулаком - Пинлицюань - 2 часа,

удар ладонью - Туйчжан - 2 часа

вертикальный рубящий удар кулаком в сторону - Пицюань - 2 часа,

удар тыльной частью кулака с поворотом сверху вниз - Цзацюань - 2 часа

Упражнения для развития различных групп мышц с отягощениями на ноги

Разминка, растяжка, игровые упражнения.

### **Тема №12**

#### **Отработка ударов ногами.**

удар выпрямленной ногой вперед-вверх - Чжэнтитуй - 2 часа,

удар выпрямленной ногой к противоположному плечу - Сетитуй - 2 часа,

боковой удар выпрямленной ногой - Цэтитуй - 2 часа,

удар назад выпрямленной ногой - Хоуляютуй - 2 часа,

удар ногой вперед - Даньтуй - 2 часа.

Упражнения для развития различных групп мышц с отягощениями на руки

Разминка, растяжка, игровые упражнения.

### **Тема №13**

#### **Спортивные комплексы ВИН ЧУН**

##### **Изучение комплексов чанцюань начального уровня.**

У Бу Цюань («кулак 5 стоек»)

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Разминка, растяжка, игровые упражнения.

### **Тема №14**

#### **Правила соревнований по комплексам - таолу ВИН ЧУН.**

##### **Изучение комплексов чанцюань начального уровня.**

16 форм чанцюань (шиллюши чанцюань)

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Разминка, растяжка, игровые упражнения.

### **Тема №15**

#### **Исполнение комплексов чанцюань начального уровня.**

Психологическая подготовка. Работа над скоростью, реакцией, техническими навыками с использованием базовой техники.

Достижение оптимального совершенствования и технического мастерства.

Индивидуальная коррекция. Работа над ошибками.

## диагностика:

### 2 уровень

#### **Тест по ОФП:**

\* Жоугун (растяжка), тест выполняется на фиксацию по времени:

- Ча (шпагат):

Шуча (продольный шпагат) - 45 сек.,

Хэнча (поперечный шпагат) - 45 сек.,

- Ся яо (мост) - 45 сек.;

#### \*Силовая подготовка:

- приседания - 30;

- пресс - 30;

- спина - 30;

- отжимания - 20.

#### **Тест по УШУ:**

##### \*Теория (вопросы):

- Что такое УШУ (страна происхождения, как переводится)?

- Наш девиз?

##### \*Техника:

Цзибэнь бусин (основные виды позиций):

1. Чабу (позиция зашага)
2. Баньмабу (полу-П-образная стойка)
3. Цзопаньбу (скрученная позиция сидя)

Цзибэнь шоуфа (основные виды движений руками):

1. Гэчжоу (блокирующее движение предплечьем руки в горизонтальной

плоскости) - 2 варианта (ли--- - снаружи внутрь; вай--- - изнутри наружу)

2. Динчжоу (удар острием кулака в сторону)
3. Лушоу (захват изнутри наружу) чунцюань.

Цзибэнь туйфа (основные виды движений ногами):

1. Даньтуй (удар носком ноги вперед)
2. Цэчуайтуй (удар ногой в сторону)

Простейшие связки (5 связок):

1. Баньмабу вайгэчжоу
2. Баньмабу вайгэчжоу гунбу чунцюань
3. Гунбу динчжоу
4. Гунбу динчжоу пубу цечжан
5. Себу чунцюань тиси пубу чуаньчжан

Комплексы Вин Чун:

1. У Бу Цюань («кулак 5 стоек»)
2. Шилюши чанцюань (16 форм «длинного кулака»).

**Самооборона:**

Уклонения от руки.

Уклонения от короткого мягкого меча.

**Комплекс ВИН ЧУН :**

16 форм «длинного кулака»

Шилюши чанцюань

Названия форм.

Юбэйши

Бинбу баоцюань

Ди и дуань (первая часть)

1. Мабу шуантуйчжан.
2. Баньмабу гэда.
3. Гунбу чунцюань.
4. Даньтуй чунцюань.
5. Гунбу туйчжан.
6. Хуань тяобу мабу ячжоу.
7. Мабу гуаби.
8. Чжэньцзяо цзайцюань.

Ди эр дуань (вторая часть)

9. Гунбу динчжоу.
10. Тиси чуаньчжан.
11. Пубу чуаньчжан.
12. Чжэньцзяо лушоу.
13. Ю дэнцзяо.
14. Гунбу чунцюань.
15. Мабу чунцюань.
16. Чжэньцзяо цзацюань.

Бинбу баоцюань

## Материально-техническое и методическое обеспечение программы

1. Гимнастические скамейки;
2. Стульчики;
3. Гимнастическая стенка;
4. Наклонная доска;
5. Мячи;
1. Гимнастические палки;
2. Плоские кольца;
3. Обручи;
4. Утяжеленные мячи;
5. Скакалки;
6. Мешочки с песком;
7. Гантельки;
8. Фитболы;
9. Кегли;
10. Большие и малые кубы;
11. Дуги;
12. Бревно;
13. Мячики-ежики;
14. Массажные дорожки и коврики;
15. Гимнастические маты.