

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «03» мая 2023 г.  
МБОУ ДО ЦРТДЮ  
Протокол № 3 от «03» мая 2023 г.

Утверждаю  
Директор  
МБОУ ДО ЦРТДЮ  
\_\_\_\_\_ М. Д. Ибрагимова  
«03» мая 2023 г.  
Приказ № 37-Об

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Культура движения и оздоровления Вьет Во Дао»**

Уровень программы: базовый

(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год: 216 ч.

(общее количество часов, количество часов по годам обучения)

Возрастная категория: от 9 до 17 лет

Состав группы: до 12 человек

(количество учащихся)

Форма обучения: очная, очно-заочная, очно-дистанционная, дистанционная

Вид программы: авторская

(модифицированная, авторская)

Программа реализуется: на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 18610

Авторы - составители:

Карпухин А.П.,

Артюхов А.И.

педагоги дополнительного  
образования

Бурлака Е.И. методист

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».**

### **1.1 Пояснительная записка**

#### **1.1.1 Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Культура движения и оздоровления Вьет Во Дао» имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### **1.1.2 Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы**

**Новизна.** Вьетнамская система движения и оздоровления *Вьет Во Дао* комплексно подходит к проблеме здоровья и включает арсенал технологий, формирующих у учащихся ключевые компетенции в области здорового образа жизни, защиты себя, своего здоровья и психики от негативных влияний окружающего мира.

**Актуальность программы.** Здоровье человека на 50 % зависит от образа его жизни, и в меньшей степени от других факторов. Поэтому воспитывать культуру здоровья необходимо с детства.

Сохранение и укрепление здоровья детей является одной из главных задач нашего государства, т.к. здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Приобщение школьников к регулярным оздоровительным занятиям позволит избежать таких проблем, как детская безнадзорность, наркомания, алкоголизм.

Возникает необходимость в реабилитации школьников и обучении способам и методам восстановления и защиты своего физического, социального, психического здоровья.

**Педагогическая целесообразность.** Примером решения этой проблемы являются восточные оздоровительные системы (восточные единоборства, различные виды дыхательных оздоровительных гимнастик и др.), одной из которых является Вьет Во Дао – Вьетнамская система

движения и оздоровления.

Конструктивная психология (философско-психологическая дисциплина, изучающая принципы и методы эффективного восстановления, оптимального функционирования и интегрального развития человека в течение жизненного цикла) считает восстановление человека одним из важнейших бытийных процессов и относит эффективное восстановление к достижениям восточной (китайской) духовной культуры. Эффективность и популярность восточных техник оздоровления определяет актуальность их использования в системе образования в качестве восстановительных.

### **1.1.3 Отличительная особенность данной программы**

Программа «Культура движения и оздоровления Вьет Во Дао» является модульной и охватывает систему физического воспитания юного поколения.

Программу отличает:

- целостный (комплексный) подход к проблеме здоровья личности (здоровья физического, психического и социального);
- реабилитационно-педагогическая направленность (педагогическая реабилитация - это восстановление внутренних сил и энергии человека, прежде всего, душевно-духовных, для активного самовосстановления, позитивного самоизменения и саморазвития). Тем самым создаются условия для дальнейшего нормального, т. е. максимально возможного при соответствующих условиях функционирования и развития человека;
- использование в обучении, широкого арсенала дыхательных упражнений, методов саморегуляции;
- единство прикладной и оздоровительной направленности;
- учет индивидуальных способностей подростков и выбор своего направления в дальнейшем саморазвитии.

**1.1.4 Адресат программы:** обучение по программе осуществляется с детьми в возрасте 9 – 17 лет, с любым видом и типом психофизиологических особенностей (в том числе и с детьми ОВЗ, талантливыми детьми, детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации), с разным уровнем

интеллектуального развития, имеющими разную социальную принадлежность, пол и национальность и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности.

**Наполняемость группы:** до 12 человек.

**Условия приема детей:** запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>

Обучающие в течение учебного года могут быть зачислены в любое время года при наличии свободных мест успешно прошедшие диагностику стартовых возможностей.

### **1.1.5 Уровни программы, объем и сроки реализации**

Уровень освоения программы базовый, что предполагает освоение обучающимися специализированных знаний, обеспечение трансляции общей и целостной картины тематического содержания программы. Является разноуровневой. Запланированное количество часов для реализации программы – 216 часов.

Срок реализации программы – 1 год.

Модуль 1 – 64 часов;

Модуль 2 – 88 часа;

Модуль 3 – 64 часа.

### **1.1.6 Формы обучения**

Формы обучения: очная, очно-заочная, очно-дистанционная, дистанционная («допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» ФЗ № 273, г.2, ст.17, п.4). Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Культура движения и оздоровления Вьет Во Дао» реализуется на основе очной формы обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в образовательном процессе. Программа может быть реализована также в сетевой и комбинированной формах при наличии необходимых

условий.

#### **1.1.7 Режим занятий:**

Общее количество часов в год – 216 часа.

Количество часов в неделю – 6 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий для детей 9-17 лет не более 45 минут.

Между занятиями предусмотрен перерыв 10 минут.

#### **1.1.8 Особенности организации образовательного процесса:**

Занятия проводятся в группах учащихся разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный. Занятия групповые. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают практические тематические и тренинговые занятия, показательные выступления, соревнования и другие виды учебных занятий.

Программа разработана на основе модульного подхода (ФЗ №273, ст.13, п.3; Порядок №196, п.10) и состоит из трех модулей. Каждый, из модулей представляет собой относительно самостоятельные дидактические единицы (части образовательной программы). Все модули программы взаимосвязаны друг с другом и объединены единой целью дополнительной образовательной общеразвивающей программы. Содержание каждого модуля формируется с учётом сохранения преемственности образовательных частей. В программе учитываются возрастные особенности учащихся, изложение материала строится от простого к сложному. Содержание заданий может быть скорректировано в связи с участием в общих мероприятиях клуба и центра.

При организации образовательного процесса педагог учитывает специфику конкретной учебной группы (успеваемость, творческую активность, предпочтения детей).

**1.2 Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью, здоровому образу жизни,**

формирования навыков защиты своего здоровья и личности.

*Оздоровление* – раздел Вьет Во Дао, основанный на изучении и выполнении формальных комплексов упражнений – *куэнов* различных стилей («тигр», «дракон», «птица» и др.), направленный на развития индивидуальных двигательных навыков, физических качеств и способностей обучающихся.

### **1.3 Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

- изучение комплексов упражнений общей физической подготовки;
- изучение базовой техники;
- изучение и формирование техники выполнения комплексов – куэнов;
- изучение базовых навыков дыхания и саморегуляции;
- формирование начальных знаний и умений в области самообороны.

#### **Личностные:**

- повышение личного уровня общей физической подготовленности;
- формирование коммуникативных навыков, обеспечивающих совместную деятельность в группе, сотрудничество, общение;
- развитие самодисциплины.

#### **Метапредметные:**

- обеспечение эмоционального благополучия обучающихся;
- привитие осознанного отношения к своему здоровью, здоровому образу жизни.

### **1.4 Содержание программы**

Содержание программы обучения, объемом - 216 часов, отражено в учебном плане, его содержании и состоит из 3 основных образовательных разделов/модулей:

Модуль 1 - 64 часа.

Модуль 1 - 88 часа.

Модуль 1 - 64 часа.

### 1.4.1. Учебный план программы

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>МОДУЛЬ 1. 64 часа. Специальная подготовка.</b>				
1.1	Раздел 1. Вводное занятие и диагностика	4	2	2	Входная (начальная) диагностика, текущий контроль, промежуточная диагностика
1.2.	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка и техника дыхания	26		26	
1.3.	Раздел 3. Базовая техника	34	4	30	
<b>2</b>	<b>МОДУЛЬ 2. 88 часов. Знакомьтесь: «Звери!»</b>				
2.1	Раздел 4. Техника змеи	22		22	Текущий контроль, промежуточная диагностика
2.2.	Раздел 5. Техника птицы	22		22	
2.3.	Раздел 6. Техника дракона	22		22	
2.4.	Раздел 7. Техника обезьяны	22		22	
<b>3</b>	<b>МОДУЛЬ 3. Царь зверей. 64 часа.</b>				
3.1.	Раздел 8. Техники «зверей» с предметами	44 часов		44	Текущий контроль, промежуточная диагностика, или итоговая аттестация
3.2.	Раздел 9. Творческий экзамен	20 часа	2	20	
	Итого	216 часов	8	208	

### 1.4.2 Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Вводное занятие и диагностика.

Программа, цели и задачи обучения. Техника безопасности. Вводная диагностика.

## **Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка и техника дыхания.**

Комбинации специальных упражнений для развития физических качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости.

## **Раздел 3. Базовая техника.**

Изучение базовых стоек и способов передвижения в них. Применение в оздоровительных и прикладных целях. Техника ударов и блоков руками. Изучение блокирующих движений руками, ударов ребром руки, ударов кулаком и локтями. Техника ударов ногами. Изучение ударов ногами. постановка техники.

## **Раздел 4. Техника змеи и тигра 11.**

Изучение куэна «Летающий змей». «Дыхание тигра».

## **Раздел 5. Техника птицы 11.**

Изучение куэнов «Дыхание птицы», «Крылья птицы», «Ноги птицы», «Танец птицы». Выполнение куэнов птицы с веерами.

## **Раздел 6. Техника дракона 11.**

Изучение куэнов «Локти дракона», «Колени дракона», «Хвост дракона», «Полет дракона». Выполнение куэнов дракона с шестом.

## **Раздел 7. Техника обезьяны 11.**

Изучение куэнов «Обезьяна с яблоками», «Лапы обезьяны», «Ноги обезьяны», «Подарок обезьяны». Выполнение куэнов обезьяны с мячами.

**Раздел 8. Техники «зверей» с предметами 22.** Изучение куэнов «Стоячий тигр», «Прыгающий тигр», «Рычащий тигр». Выполнение куэнов тигра в практике с партнерами.

**Раздел 9. Творческий экзамен 10.** Составление и демонстрация индивидуального куэна по техникам змеи, птицы, дракона, обезьяны.



## **1.5 Планируемые результаты**

### **1.5.1 Образовательные (предметные) результаты:**

- будут изучены комплексы упражнений общей физической подготовки;
- будет изучена базовая техника движений;
- будут изучены и сформирована техника выполнения комплексов – кувенов;
- будут изучены базовые навыки дыхания и саморегуляции;
- будут сформированы начальные знания и умения в области самозащиты.

### **1.5.2 Личностные результаты:**

- повысится личный уровень общей физической подготовленности;
- сформируются коммуникативные навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество, общение;
- получит развитие самодисциплина.

### **1.5.3 Метапредметные результаты:**

- повысится эмоциональное благополучие обучающихся;
- будут привиты осознанное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.

**Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».**

**2.1. Календарный учебный график программы**

п/п	Дата	Тема занятия	Ко л- во ча сов	Форма занятия	Форма контро ля
<b>МОДУЛЬ 1. 64 часа. Специальная подготовка.</b>					
<b>Раздел 1. Вводное занятие и диагностика. 4 часа.</b>					
1		Вводное занятие. Ознакомление с программой обучения, техника безопасности	2	Учебно-тренинговое занятие	Беседа, демонстрация
2		Стартовая диагностика физической подготовленности	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование
<b>Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка. 26 часов.</b>					
3		Круговая разминка - ознакомление	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование
4		Круговая разминка – изучение	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование
5		Круговая разминка – закрепление	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование
6		Комплекс «Сила Ханумана» - изучение	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование
7		Комплекс «Сила Ханумана» - закрепление	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование
8		Комплекс «Приветствие солнцу» - ознакомление	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование
9		Комплекс «Приветствие солнцу» - закрепление	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование
10		Комплекс упражнений для растяжки – ознакомление	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование

11		Комплекс упражнений для растяжки – закрепление	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование
12		Комплекс упражнений базовой акробатики и страховок – ознакомление	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование
13		Комплекс упражнений базовой акробатики и страховок – закрепление	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование
14		Комплекс упражнений для закаливания тела и ударных частей – ознакомление	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование
15		Комплекс упражнений для закаливания тела и ударных частей – закрепление	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование

### Раздел 3. Базовая техника. 34 часа.

16		Изучение стойки Чун Би (Основной) и перемещений в ней	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование
17		Изучение стойки Лап Тан (Готовности) и перемещений в ней	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование
18		Изучение стойки Чун Бин Тан (Всадника) и перемещений в ней	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование
19		Изучение стойки Лиен Хоа Тан (Лотоса) и перемещений в ней	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование
20		Изучение стойки Дин Тан (Боевой) и перемещений в ней	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование
21		Изучение стойки Чао Ма Тан (Кота) и перемещений в ней	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование
22		Изучение Фапа (комплекса) стоек	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование
23		Изучение прямого удара кулаком (Дам Тханг Мот)	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование
24		Изучение бокового удара кулаком (Дам Мок Мот)	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование
25		Изучение удара ребром руки изнутри (Тьем Мот)	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование
26		Изучение удара ребром руки снаружи (Тьем Хай)	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование
27		Изучение блока изнутри (Гат Мот)	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование

28		Изучение блока снаружи (Гат Хай)	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
29		Изучение блока вниз (Гат Ба)	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
30		Изучение восходящего удара ногой (Да Хат)	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
31		Изучение прямого удара ногой (Да Тханг)	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
32		Изучение обводного удара ногой (Да Тат)	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
<b>МОДУЛЬ 2. 88 часов. Знакомьтесь: «Звери!»</b>					
<b>Раздел 4. Техника тигра и змеи. 22 часа.</b>					
33		Изучение дыхательного куэна «Зьонгшинь» (Поддержание жизни)	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
34		Изучение куэна «Дыхание тигра»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
35		Закрепление куэна «Дыхание тигра»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
36		Изучение 1 части куэна «Летающий змей»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
37		Изучение 2 части куэна «Летающий змей»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
38		Изучение 3 части куэна «Летающий змей»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
39		Изучение 4 части куэна «Летающий змей»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
40		Изучение 5 части куэна «Летающий змей»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
41		Изучение 6 части куэна «Летающий змей»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
42		Изучение 7 части куэна «Летающий змей»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
43		Изучение комплексного выполнения куэна «Летающий змей»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
<b>Раздел 4. Техника птицы. 22 часа.</b>					
44		Изучение куэна «Дыхание птицы»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование

45		Закрепление куэна «Дыхание птицы»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
46		Изучение куэна «Крылья птицы»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
47		Закрепление куэна «Крылья птицы»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
48		Изучение куэна «Ноги птицы»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
49		Закрепление куэна «Ноги птицы»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
50		Изучение куэна «Танец птицы»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
51		Закрепление куэна «Танец птицы»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
52		Изучение полного комплекса техники птицы	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
53		Закрепление полного комплекса техники птицы	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
54		Совершенствование полного комплекса техники птицы	2	Учебно-трен. занятие	тестирование

**Раздел 5. Техника дракона. 22 часа.**

55		Изучение куэна «Локти дракона»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
56		Закрепление куэна «Локти дракона»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
57		Изучение куэна «Колени дракона»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
58		Закрепление куэна «Колени дракона»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
59		Изучение куэна «Хвост дракона»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
60		Закрепление куэна «Хвост дракона»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
61		Изучение куэна «Полет дракона»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
62		Закрепление куэна «Полет дракона»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
63		Изучение полного комплекса техники дракона	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
64		Закрепление полного комплекса техники дракона	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
65		Совершенствование полного комплекса	2	Учебно-трен. занятие	тестирование

		техники дракона		занятие	ование
<b>Раздел 6. Техника обезьяны. 22 часа.</b>					
66		Изучение куэна «Лапы обезьяны»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
67		Закрепление куэна «Лапы обезьяны»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
68		Изучение куэна «Ноги обезьяны»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
69		Закрепление куэна «Ноги обезьяны»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
70		Изучение куэна «Яблоки обезьяны»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
71		Закрепление куэна «Яблоки обезьяны»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
72		Изучение куэна «Подарок обезьяны»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
73		Закрепление куэна «Подарок обезьяны»	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
74		Изучение полного комплекса техники обезьяны	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
75		Закрепление полного комплекса техники обезьяны	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
76		Совершенствование полного комплекса техники обезьяны	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
<b>МОДУЛЬ 3. «Царь зверей». 64 часа.</b>					
<b>Раздел 8. Техника «зверей» с предметами. 44 часа.</b>					
77		Изучение комплекса «Дыхание тигра» с эспандером	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
78		Закрепление комплекса «Дыхание тигра» с эспандером	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
79		Совершенствование комплекса «Дыхание тигра» с эспандером	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
80		Изучение куэна «Летающий змей» с мечами	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
81		Закрепление куэна «Летающий змей» с	2	Учебно-трен. занятие	тестирование

		мечами		занятие	ование
82		Совершенствование куэна «Летящий змей» с мечами	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
83		Изучение комплекса «Техника птицы» с веерами	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
84		Закрепление комплекса «Техника птицы» с веерами	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
85		Совершенствование комплекса «Техника птицы» с веерами	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
86		Изучение комплекса «Техника дракона» с шестом	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
87		Закрепление комплекса «Техника дракона» с шестом	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
88		Совершенствование комплекса «Техника дракона» с шестом	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
89		Изучение комплекса «Техника обезьяны» с платками	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
90		Закрепление комплекса «Техника обезьяны» с платками	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
91		Совершенствование комплекса «Техника обезьяны» с платками	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
92		Парное выполнение: тигр против змеи	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
93		Парное выполнение: птица против змеи	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
94		Парное выполнение: дракон против обезьяны	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
95		Парное выполнение: тигр против обезьяны	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
96		Парное выполнение: дракон против птицы	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
97		Парное выполнение: обезьяна против змеи	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
98		Парное выполнение: дракон против змеи	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
<b>Раздел 9. Творческий экзамен. 20 часов.</b>					
99		Моделирование (составление) личного комплекса в технике <i>птицы</i>	2	Учебно-трен. занятие	тестирование
100		Отработка личного комплекса в технике <i>птицы</i>	2	Учебно-трен. занятие	тестирование

101		Экзамен – демонстрация личного комплекса в технике <i>птицы</i>	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование
102		Моделирование (составление) личного комплекса в технике <i>дракона</i>	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование
103		Отработка личного комплекса в технике <i>дракона</i>	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование
104		Экзамен – демонстрация личного комплекса в технике <i>дракона</i>	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование
105		Моделирование (составление) личного комплекса в технике <i>обезьяны</i>	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование
106		Отработка личного комплекса в технике <i>обезьяны</i>	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование
107		Экзамен – демонстрация личного комплекса в технике <i>обезьяны</i>	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование
108		Итоговое занятие: тестирование	2	Учебно-тренинговое занятие	тестирование
		<b>Итого часов:</b>	<b>216</b>		

## 2.2 Условия реализации программы:

**Материально-техническое обеспечение** - освоение программы «Вьет Во Дао. Оздоровление» требует наличия спортивного зала. Помещение кабинета должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и быть оснащено необходимым оборудованием.

### **Перечень оборудования, необходимых для реализации программы:**

- спортивный инвентарь: гимнастические мат, мячи, шесты, веера, макеты ножей;
- спортивная форма - кимоно (по возможности);
- специальная литература.
- может быть мультимедийное оборудование, компьютер, сеть Интернет, посредством которых участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию по учебной дисциплине.

### **Информационное обеспечение:**



Интернет-источники:

- <https://rnc23.ru/> Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края;
- <https://p23.навигатор.дети/> Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края;
- <http://knmc.kubannet.ru/> Краснодарский НМЦ;
- <http://dopedu.ru/> Информационно-методический портал системы дополнительного образования;
- <http://mosmetod.ru/> Московский городской методический центр
- <http://www.dop-obrazovanie.com/> сайт о дополнительном внешкольном образовании;

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, имеющей профессиональное высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (Профессиональный стандарт № 513).

## 2.3 Формы аттестации

Таблица 1

Время проведения	Цель проведения	Формы мониторинга
<b>Начальная или входная диагностика</b>		
По факту зачисления в объединение	для определения уровня здоровья, физической подготовленности и сформированности двигательных умений и навыков, мотивации к занятиям, социально-	Беседа, опрос, тестирование.

	психологической комфортности	
<b>Текущий контроль</b>		
В течение всего учебного года	<p>Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.</p>	Беседа, опрос, тестирование.
<b>Промежуточная (итоговая) диагностика</b>		
В конце обучения	<p>Определение степени усвоения учебного материала. Определение результатов обучения.</p>	Беседа, опрос, тестирование.

## 2.4 Оценочные материалы.

В данном разделе отражается перечень (пакет) диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов (Закон № 273-ФЗ, ст. 2, п. 9; ст. 47, п.5).

**Мониторинг предметных результатов.** В соответствии с целями и задачами программы предусмотрено проведение мониторинга и диагностических исследований учащихся.

1. Уровень **сформированности теоретических знаний** - оценивается по трёхбалльной шкале методом опроса. Критерий - *соответствия теоретических знаний обучающегося программным требованиям.*

- **низкий уровень** (ребенок овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой);

- **средний уровень** (объем усвоенных знаний составляет более 1/2);

- **высокий уровень** (ребенок усвоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).

2. Уровень общей физической подготовленности (ОФП) оценивается на основе базовых тестов для своего возраста – по выбору тренера. Таблица нормативов по физкультуре для школьников 2020-2021 (физическая культура) приведена на сайте [Таблица нормативов по физкультуре для школьников 2020-2021 \(физическая культура\) \(gto-normativy.ru\)](http://gto-normativy.ru)

3. Уровень сформированности двигательных умений и навыков определяется по трёхбалльной шкале.

- **низкий уровень:** ребенок выполняет двигательные задания (технические комплексы и приемы) согласно описанию, но медленно и с нарушением слитности движения или допущена потеря равновесия, но конечная цель достигнута;

- **средний уровень:** ребенок выполняет двигательные задания (технические комплексы и приемы) согласно описанию, но недостаточно быстро и уверенно;

- **высокий уровень:** ребенок выполняет двигательные задания (технические комплексы и приемы) согласно описанию, быстро и уверенно.

**Общая оценка** уровня сформированности двигательных умений и навыков складывается из оценок за выполнение отдельных технических заданий и приемов, и выставляется исходя из среднего показателя.

Результаты оцениваются по трехбалльной шкале: 3 балла – высокий уровень; 2 балла – средний уровень; 1 балл – низкий уровень.

Диагностические таблицы (Приложение 1) фиксируют результаты детей, полученные при тестировании в начале учебного года, в середине учебного года, в середине периода обучения и при итоговой аттестации.

Мониторинг метапредметных результатов. Система внутренней оценки метапредметных результатов включает в себя следующие процедуры: решение задач творческого и поискового характера: творческие задания,

интеллектуальный марафон, информационный поиск, задания вариативного повышенного уровня, решение открытых задач А. А. Гина.

В конце каждого года обучения, по итогам аттестации, воспитаннику присваивается «очередной пояс» с одной, двумя или тремя нашивками.

## **2. 5 Методические материалы.**

При реализации программы необходимо применять различные методы обучения: словесные методы обучения, практические методы обучения, метод «Моделирование», наглядные методы обучения.

Важно изучить и применять такие педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология блочно-модульного обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология решения изобретательских задач, здоровьесберегающие технологии, информационно-коммуникационные технологии.

Формы организации учебного занятия. В соответствии с содержанием учебного плана и поставленным для данного занятия задачами (функциями) определяется вид занятия (диагностическое занятие, вводное занятие, практическое занятие, учебно-тренировочное занятие и т.д.) и выбирается форма организации образовательного процесса (коллективная, групповая, парная, индивидуальная форма или одновременное их сочетание).

Теоретические и практические занятия могут проходить в дистанционном формате.

Дидактические материалы. Учебно-методический комплекс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Вьет Во Дао. Оздоровление» в Приложении № 3 к программе.

Алгоритм учебного занятия:

- I этап - организационный.

Задача: подготовка детей к работе на занятии,

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

- II этап - подготовительный (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

- III этап - основной. В качестве основного этапа могут выступать следующие:

- 1 Усвоение новых знаний и способов действий.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2. Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3. Закрепление знаний

Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4. Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

- IV этап – контрольный.

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их

коррекция.

Используются тестовые задания, виды устного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности.

Типовая общая схема распределения времени на занятии приведена в таблице 2.

**Таблица 2**

Части	Содержание	Дозировка (время), мин.
Вводная часть	1. Построение, доведение целей и задач занятия	3
	2. Ходьба и бег по кругу, общая разминка	5
Основная часть	3. Выполнение гимнастик, комплексов	15
	4. Дыхательная гимнастика	15
	5. Изучение базовой техники	10
	6. Практика самообороны	40
Заключительная часть	7. Упражнения на расслабление	2
Всего:		90

## **2. 6. Рабочие программы.**

Общеобразовательная, общеразвивающая программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности базового уровня «Культура движения и оздоровления Вьет Во Дао».

## **2.7. Список литературы**

**Для педагога**

*Нормативная база*

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утверждённый приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629.
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г. № 28;
4. Л.Н.Буйлова. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ.

#### **Основная**

1. Адамович Г.Э. Первый год обучения. Учебное пособие. – Минск, 1995, - 160 с., ил.
2. Егорова Е.А., Семенова А.П., Карпухин А.П. Сборник дополнительных образовательных программ для детей по Вьет Во Дао «Тхиен Дыонг». – Йошкар-Ола: ГОУ ДПО (ПК) С «Марийский институт образования, 2011. – 148 с.
3. Камаев С.В. Техника захватов и бросков: Учебно-методическое пособие. – Воронеж, 2002. – 200 с., ил.
4. Морозова М.Н., Сухарева Г.И. Многоликий веер. – Минск, 2007. – 120 с., ил.
5. Чыонг Куан Ан. Вьет Во Дао. Школа Боевых искусств Вьетнама. Пер. с вьетнамского. – Киев: «Врата», 1998. – 240 с.

#### **Дополнительная**

1. Материалы II международного круглого стола: «Место традиционных вьетнамских систем оздоровления и воинского искусства в современном мире»: сборник докладов / Под общ. Ред. Г.Э Адамовича. – Минск: Центр обучающих технологий «Белхард», 2012. – 88 с.
2. Материалы III Международного круглого стола: «25-летие деятельности Международной Школы Вьет Во Дао «Тхиен Дыонг». Развитие

Вьет Во Дао на территории стран СНГ»: сборник докладов / Под общ. Ред. Г.Э Адамовича. – Минск: Центр обучающих технологий «Белхард», 2014. – 41 с.

### **Для обучающихся**

#### **Основная**

1. Адамович Г.Э. Первый год обучения. Учебное пособие. – Минск, 1995, - 160 с., ил.
2. Камаев С.В. Техника захватов и бросков: Учебно-методическое пособие. – Воронеж, 2002. – 200 с., ил.
3. Морозова М.Н., Сухарева Г.И. Многоликий воевр. – Минск, 2007. – 120 с., ил.
4. Чыонг Куан Ан. Вьет Во Дао. Школа Боевых искусств Вьетнама. Пер. с вьетнамского. – Киев: «Врата», 1998. – 240 с.

### **Дополнительная**

#### **Для родителей**

##### *Электронные ресурсы*

1. Официальный сайт МБОУ ДО ЦРТДЮ. - Режим доступа:  
<http://crtdu.centerstart.ru/>



**Приложение 1**

**Таблица 3**

**Сводная диагностическая таблица**

**по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

**За 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

№	ФИО	Теоретические знания	Общая физическая подготовленность	Двигательная подготовленность	Общий уровень: пояс с количеством нашивок

Минимальный уровень 1 балл

Средний уровень 2 балла

Максимальный уровень 3 балла

Учебно-методический комплекс к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе

Таблица 4.

№	Модуль/ тема программы	Дидактические материалы	Техническое оснащение
<b>Модуль 1</b>			
1.	Раздел 1. Вводное занятие и диагностика	Учебно-методические пособия, Видеоролики: <a href="https://vk.com/club174190093">https://vk.com/club174190093</a> Объединение "Традиции мира" <a href="https://vk.com/id347446134">https://vk.com/id347446134</a> Вьет Во Дао Краснодар	Мультимедийное оборудование. Проектор. Компьютер. Сеть Интернет.
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	Учебно-методические пособия, Видеоролики: <a href="https://vk.com/club174190093">https://vk.com/club174190093</a> Объединение "Традиции мира" <a href="https://vk.com/id347446134">https://vk.com/id347446134</a> Вьет Во Дао Краснодар	Фото, иллюстрации, видео материал
3.	Раздел 3. Ритмико-статическая гимнастика «Зыонгшинь»	Учебно-методические пособия, Видеоролики: <a href="https://vk.com/club174190093">https://vk.com/club174190093</a> Объединение "Традиции мира" <a href="https://vk.com/id347446134">https://vk.com/id347446134</a> Вьет Во Дао Краснодар	Фото, иллюстрации, видео материал
4.	Раздел 4. Ознакомление с подражательными техниками «зверей»	Учебно-методические пособия, Видеоролики: <a href="https://vk.com/club174190093">https://vk.com/club174190093</a> Объединение "Традиции мира" <a href="https://vk.com/id347446134">https://vk.com/id347446134</a> Вьет Во Дао Краснодар	Фото, иллюстрации, видео материал
<b>Модуль 2</b>			
5.	Раздел 5. Техника обезьяны	Учебно-методические пособия, Видеоролики: <a href="https://vk.com/club174190093">https://vk.com/club174190093</a> Объединение "Традиции мира" <a href="https://vk.com/id347446134">https://vk.com/id347446134</a> Вьет Во Дао Краснодар	Фото, иллюстрации, видео материал
6.	Раздел 6. Техника дракона	Учебно-методические пособия, Видеоролики: <a href="https://vk.com/club174190093">https://vk.com/club174190093</a> Объединение "Традиции мира" <a href="https://vk.com/id347446134">https://vk.com/id347446134</a> Вьет Во Дао	Фото, иллюстрации, видео материал

		Краснодар	
7.	Раздел 7. Техника птицы	Учебно-методические пособия, Видеоролики: <a href="https://vk.com/club174190093">https://vk.com/club174190093</a> Объединение "Традиции мира" <a href="https://vk.com/id347446134">https://vk.com/id347446134</a> Вьет Во Дао Краснодар	Фото, иллюстрации, видео материал
8.	Раздел 8. Техника леопарда	Учебно-методические пособия, Видеоролики: <a href="https://vk.com/club174190093">https://vk.com/club174190093</a> Объединение "Традиции мира" <a href="https://vk.com/id347446134">https://vk.com/id347446134</a> Вьет Во Дао Краснодар	Фото, иллюстрации, видео материал
<b>Модуль 3</b>			
9.	Раздел 9. Техника тигра	Учебно-методические пособия, Видеоролики: <a href="https://vk.com/club174190093">https://vk.com/club174190093</a> Объединение "Традиции мира" <a href="https://vk.com/id347446134">https://vk.com/id347446134</a> Вьет Во Дао Краснодар	Фото, иллюстрации, видео материал
10.	Раздел 10. Творческий экзамен	Учебно-методические пособия, Видеоролики: <a href="https://vk.com/club174190093">https://vk.com/club174190093</a> Объединение "Традиции мира" <a href="https://vk.com/id347446134">https://vk.com/id347446134</a> Вьет Во Дао Краснодар	Фото, иллюстрации, видео материал

### Принципы Вьет Во Дао

Основы методики физического воспитания школьников построены на базе *Международной школы Вьет Во Дао «Тхиен Дыонг»*.

Методика физического воспитания (ФВ) школы Вьет Во Дао «Тхиен Дыонг» преследует главную цель физической культуры (ФК) – воспитание здоровых, гармонично развитых людей, физически подготовленных к творческому труду и защите Родины и основана на следующих принципах:

- оздоровительной направленности;
- всестороннего и гармоничного развития личности;
- рекреативной направленности.

Принцип оздоровительной направленности обуславливается большим количеством дыхательных упражнений (метод сочетания дыхания с движением, различные типы дыхания), типологическим подходом к занимающимся (выборность в направлении, индивидуализация тренировочного процесса), психофизическими упражнениями (метод релаксации, стабилизация психики), статическими и ритмико-статическими упражнениями (йога, зыонгшинь), методом физиологического воздействия (различные виды массажа).

Принцип всестороннего и гармоничного развития личности отражается в программе обучения школы, методике проведения занятий, широкомасштабном обучении занимающихся.

Программа школы содержит разделы знаний:

- Техника (общая физическая подготовка (ОФП), изучение стоек, передвижений, ударов, блоков, формальных комплексов упражнений, приемов самообороны, работы с оружием, подражательных стилей);
- Зыонгшинь (обучение техникам дыхания, ритмико-статической гимнастике, мышечному контролю, динамике движений);

- История и философия (изучение истории возникновения школы и др. восточных единоборств, основных философских направлений);
- Анатомия, изучение различных видов массажа, фитотерапии, восточной диагностике.

### **Формальные комплексы - куэны**

Куэны – это комбинации разнообразных движений телом и его частями. Комбинации состояются из более простых движений, технически несложных, но выполняемых в соответствии с требованиями стиля. Куэны – формальные комплексы движений, имеющих как практический – боевой, так и подготовительно-оздоровительный характер, хотя значение их многообразно:

во-первых – это классическая техника школы, передаваемая в виде совокупности стоек, передвижений, ударов, блоков, поворотов и прыжков, выполняемая определенным образом, в строго определенной последовательности. Куэны строго регламентированы по уровню необходимой подготовки для их выполнения;

во-вторых, это своеобразный банк данных, в котором хранится наследие создавшего его мастера, раскрывающегося по мере его усвоения учеником.

Велико значение куэнов в овладении «школой» движения, в воспитании быстроты, выносливости, подвижности в суставах, ловкости. Занимающиеся получают представление о таких характеристиках движений, как направление и амплитуда, темп, ритм, силовые оттенки, точность положений тела и его частей, чистота линий, пластичность и выразительность.

Куэны носят характер подражательных техник и называются «Ноги обезьян», «Хвост дракона», «Ленивый леопард», «Полет птицы», «Играющий медведь», «Танец змеи», «Тигр, разрывающий добычу» и другие. Каждое «животное» развивает определенные качества у занимающихся: тигр – силу и уверенность, змея – пластичность и мудрость, обезьяна – ловкость и хитрость, птица – силу рук и легкость перемещений и т. д.

Куэны оцениваются на аттестациях по десятибалльной шкале. Учитывается сила и скорость выполнения, координация движений, степень концентрации.

### Оздоровительная гимнастика Зыонгшинь

Вьетнамская оздоровительная система Зыонгшинь (поддержание жизни, вьет.) является одной из разновидностей индийской йоги. Особенностью данной системы являются ритмико-статические упражнения. Это такие положения тела, которые выполняют не в обычной статической манере с длительным удержанием позы, а кратковременно и с некоторыми повторениями. Достоинство этого вида упражнений – минимальный риск растяжения сухожилий и повреждения суставов.

В психологической саморегуляции различают два вида направления – самоубеждение и самовнушение. Для освоения психомышечной тренировки, во-первых, надо «погружаться» в дремотное состояние, когда мозг становится повышено чувствителен к словам и связанным с ними мысленными образами. Во-вторых, надо научиться сосредотачивать внимание на том, чем заняты мысли и на данный период отключить их от всего постороннего.

В основе деятельности нервной системы человека лежат два процесса – процесс возбуждения и процесс торможения. Эти процессы контролируются вегетативной нервной системой. Одним из путей, при помощи которого можно добиться уравнивания двух частей вегетативной нервной системы, научиться путем расслабления мышц и сосредоточения мысли управлять своей нервной системой.

В практике Лечебной физической культуры (ЛФК) широко применяется при аутогенной тренировке (аутогенной – дословно «самородный») расслабление мышц, и их пассивный отдых. Аутогенная тренировка – это система самовнушения, осуществляемая в условиях расслабления мышц всего тела.

Академик Е. Б. Бабский в книге «Философия человека» писал: «У человека тонус мышц в известных пределах может регулироваться произвольно – по желанию можно почти полностью расслабиться или

несколько напрячь их, не совершая при этом движения». Психофизический комплекс Зыонгшинь можно приравнять к методу психической регуляции. Основными методами обоих является система самовнушения, осуществляемая в условиях расслабления мышц всего тела. Задача тоже одна – защитить психику от стрессовых ситуаций, снять чувство тревоги, страха, неуверенности в своих силах. При помощи психической саморегуляции удается снизить уровень нервно-психической напряженности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым оказать существенное влияние на ускорение процессов восстановления в других органах и системах организма. Психическая саморегуляция – это воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов.

Зыонгшинь используется также для развития гибкости позвоночника, подвижности суставов, силы мышц.

Ученики учатся входить в расслабленное состояние, снимать усталость, контролировать дыхание, и, через него, психофизическое состояние.