

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«ДЕТСКИЙ МОРСКОЙ ЦЕНТР ИМЕНИ
АДМИРАЛА ФЁДОРА ФЁДОРОВИЧА УШАКОВА»

Принята на заседании
педагогического совета МБОУ ДО ДМЦ
от «15» февраля 2024 г.
Протокол № 2



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ВЬЕТ ВО ДАО»**

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 144 часа (1 год)
(общее количество часов)
Возрастная категория: 10 14 лет
Состав группы: 12- 15 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Бабенко Александр Александрович

Краснодар, 2024

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.

1.1. Пояснительная записка

ВЬЕТ ВО ДАО - это система традиционных вьетнамских единоборств, которая считается одной из самых древних, а также способом самообороны и гармоничного развития личности.

Вьет во дао призывает своих учеников

- быть едиными в духе и сердце, уважать старших, быть добрыми к сверстникам;

- уважать дисциплину, поддерживать высокий уровень личного поведения и чести ученика боевого искусства.

- уважать другие школы боевых искусств, использовать навыки боевых искусств только для самообороны и защиты справедливости.

- быть прилежными, укреплять ум, обогащать свои мысли и поведение.

- быть уверенными в себе, сдержанными, скромными .

Нормативно-правовой базой создания программы послужили следующие документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». (ред. от 06.02.2023)

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р.

3. Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.»

4. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. N 1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации

[Введите текст]

и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

8. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242).

9. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).

10. Письмо Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 24.03.2020 г. № 47.01-13-6067/20 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ).

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского края,

<https://rnc23.ru/wp-content/uploads/2024/05/2.-Методический-рекомендации-по-программе.pdf>), 2024.

12. Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования муниципального образования город Краснодар «Детский морской центр имени адмирала Фёдора Фёдоровича Ушакова».

Направленность программы физкультурно-спортивная: она способствует созданию условий для обеспечения соответствия личностных интересов детей с учетом уровня их физического развития, физической подготовленности, особенностей здоровья и доступных возможностей для занятий спортом, удовлетворяющих запросам детей на двигательную активность.

Актуальность программы, новизна, педагогическая целесообразность

Актуальность программы обусловлена ее высоким воспитательным, реабилитационным и образовательным потенциалом в развитии личности юных граждан России. В соответствии с Указом Президента № 474 от 21 июля 2020 г. «О национальных целях развития России до 2030 года» в рамках цели «сохранение населения, здоровье и благополучие людей» программа способствует решению задачи «увеличения доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом».

Новизна программы состоит в использовании в дополнительном образовании восточных оздоровительных систем (восточные единоборства, различные виды оздоровительных гимнастик и др.), одной из которых является Вьетнамская система движения и оздоровления. Сегодня очевидна необходимость в реабилитации учащихся и обучения их способам и методам восстановления и защиты своего физического, социального, психического здоровья от негативных влияний. Представленная программа предлагает один из путей реализации нравственного и физического совершенствования личности на основе нетрадиционных средств, с использованием восточных единоборств.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что она создает условия для формирования гармонично развитой личности ребенка и

обеспечения эффективного использования времени обучающихся, приобретения ими новых навыков и компетенций. Восточное единоборство комплексно подходит к проблеме здоровья и включает арсенал техник, направленных на укрепление здоровья, саморегуляцию, совершенствование физических и моральных качеств. Программа способствует повышению вариативности, качества и доступности занятий спортом для каждого, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья особенно в системе образования.

Программа способствует приобретению детьми гибких надпрофессиональных навыков. Приобретенные знания, умения, навыки могут быть применены детьми как в повседневной жизни, так и в последующей профессиональной деятельности.

Отличительные особенности программы:

- реабилитационно - педагогическая направленность программы (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;

- возможность вовлечения в физическую культуру учащихся с ослабленным здоровьем;

- использование в обучении аутотренинга, широкого арсенала дыхательных упражнений и методов саморегуляции;

- единство боевой (самооборона) и оздоровительной направленностей;

- учет индивидуальных психофизических способностей подростков и выбор своего направления в технике, что способствует самореализации личности;

- в программе представлен широкий арсенал техник и методик, с которыми должен ознакомиться ученик, для выбора на последующих этапах индивидуального направления для дальнейшего совершенствования (индивидуализация техники, выбор направление – боевого или оздоровительного и др.).

Программа может быть реализована в сетевой форме.

Адресат программы: дети в возрасте 10 -14 лет с любым видом и типом психофизиологических особенностей, с разным уровнем интеллектуального развития, имеющими разную социальную принадлежность (в том числе дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации).

В подростковом возрасте формируются нравственные принципы, возрастает интерес к нравственным качествам людей, их взаимоотношениям, возникает представление об идеальной модели поведения. Д. А. Донцов считает, что одной из ведущих позиций в подростковом возрасте становится общественно-полезная деятельность. Именно данный вид деятельности дает возможность подростку осуществить свои возросшие социальные возможности и показать сверстникам и взрослым свою самостоятельность. Осознание себя частью коллектива, понимание важности и значимости проводимой общественной деятельности способствуют развитию таких качеств подростка, как ответственность, гуманность, сострадание, взаимное уважение, социальная и гражданская активность.

Особенно интересна программа может быть подросткам с особыми образовательными потребностями, мотивированными на получение профессии, требующий хорошей физической формы, навыков самообороны , профессий связанных с силовыми структурами и службой в рядах ВС России.

Наполняемость группы: 12-15 человек.

Условия приема детей: запись на программу в обязательном порядке осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

Обязательно также наличие медицинской справки об отсутствии противопоказания для занятий данным видом физической активности.

Дети с ОВЗ могут быть приняты на обучение по программе после собеседования (по согласованию сторон).

Уровень программы, объем и сроки реализации.

Уровень освоения программы ознакомительный, что предполагает освоение обучающимися начальных знаний тематического содержания программы,

[Введите текст]

создание активной мотивирующей среды для потребности к продолжению изучения. выбранного вида деятельности

Программа рассчитана на 144 часа, 1 год обучения.

Форма обучения: очная.

При возникновении необходимости возможно использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий – 40 минут. Между занятиями предусмотрен перерыв 10 минут.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся в сформированных группах детей одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный.

Благодаря возможности варьировать степень сложности заданий и время на их исполнение, данная программа может быть применима для разновозрастной группы.

Программой предусмотрены аудиторные (в учебном кабинете) и внеаудиторные занятия (соревнования, экскурсии, тренировочные сборы и др.). Внеаудиторные занятия проводятся как в часы, предусмотренные учебным планом, так и за рамками часов учебного плана.

При возникновении необходимости занятия могут проходить в дистанционном режиме, могут быть использованы комбинированные формы взаимодействия в образовательном процессе.

Формы занятий при дистанционном режиме обучения могут быть следующими:

Синхронное обучение - онлайн-занятия, вебинары, консультации и индивидуальная обратная связь.

Асинхронное обучение - самостоятельная работа обучающихся с заранее записанным материалом (видеозанятия, презентации).

Смешанное обучение - сочетание синхронного и асинхронного обучения, когда часть информации обучающиеся получают онлайн, а часть изучают самостоятельно.

Технологии дистанционного обучения включают использование интернет-технологий, видеоконференций на платформе «Сферум», электронных систем общения (чатов).

В отдельных случаях занятия по программе могут быть перестроены в индивидуальный учебный план в связи с необходимостью применения индивидуальной образовательной траектории учащегося.

Индивидуальный образовательный маршрут определяется образовательными потребностями, индивидуальными способностями и возможностями учащегося, поэтому построение маршрута чаще всего начинается с определения особенностей учащихся. Содержание программы, реализуемой по индивидуальному образовательному маршруту, может отличаться объёмом, степенью сложности, которая характеризуется широтой и глубиной раскрытия конкретной темы, проблемы, понятийным аппаратом, темпом освоения учащимися. Варьируется также логика преподавания, методы, приёмы, способы организации образовательного процесса. Но все они должны быть адекватны конкретному ребенку, содержанию образования и модели образовательного процесса.

Деятельность педагога, работающего с одарёнными и талантливыми детьми, в свою очередь, должна отвечать определённым требованиям:

-создание эмоционально безопасной атмосферы в коллективе объединения;

-уважение личности и ценностей учащегося и формирование его положительной самооценки;

-поощрение творческих особенностей и воображения учащихся.

Индивидуальный образовательный маршрут является одной из личностно-ориентированных педагогических технологий.

Логическая структура проектирования индивидуального образовательного маршрута включает в себя следующие этапы:

[Введите текст]

- постановка образовательной цели;
- самоанализ, рефлексия (осознание и соотнесение индивидуальных потребностей с внешними требованиями (например, требованиям профиля));
- выбор пути (вариантов) реализации поставленной цели

Разрабатывая индивидуальный образовательный маршрут, учащийся совместно с педагогом определяет, в какой последовательности, в какие сроки, какими средствами эта программа будет реализована.

Педагог, разрабатывающий индивидуальный образовательный маршрут, должен:

- определить степень готовности ребенка к усвоению программы;
- очертить долгосрочные и краткосрочные цели и пути к их достижению;
- определить время, которое должен затратить ребенок на освоение программы;
- определить роли родителей;
- разработать учебно-тематический план; определить его содержание;
- определить способы оценки успехов ребенка.

Исходя из результатов диагностики, педагог совместно с ребенком и его родителями определяет цели и задачи маршрута.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: способствовать формированию ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности и мотивации к здоровому образу жизни через занятия Вьет во дао.

Задачи:

предметные:

- формировать навык укрепления здоровья через специальные упражнения (дыхательная гимнастика, элементы йоги, аутотренинг);
- привить базовые знания о ЗОЖ (гигиена питания, движения, дыхания и др.);
- изучить первичные навыки самообороны;
- познакомить с традициями и легендами народов востока;

- формировать культуру движения (правильная осанка, жизненно важные двигательные умения и навыки);

- формировать и развивать навыки психической и физической саморегуляции;

личностные:

- способствовать формированию чувства долга, ответственности за порученное дело, дисциплинированности, исполнительности.

– воспитывать осознанную гражданскую позицию, уважительное отношение к большой и малой Родине;

– воспитывать самоорганизованность, аккуратность, волю, трудолюбие;

– способствовать укреплению здоровья, формированию стойкой мотивации к здоровому образу жизни, профилактике деструктивного поведения

– формировать ориентацию на области профессиональной деятельности, связанные с защитой Отечества.

метапредметные:

- развивать коммуникативные компетенции: умение взаимодействовать с другими обучающимися и взрослыми в коллективе, в группе, в условиях занятий, экскурсии, соревнования;

- воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни

- развивать общие физические способности: силу, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений;

- формировать культуру выступления на соревнованиях.

1.3. Содержание программы.

Учебный план

Таблица 1

№	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Виды контроля/аттестации
1.	Общая физическая подготовка и акробатика	20	0	20	Вводный. Собеседование. Медицинские показатели ЧСС, объема дыхания и др. Текущий. Практическая работа.
2.	Базовая техника и комплексы	48	0	48	Текущий.

					Практическая работа. Общепринятые для возрастных групп нормативы ОФП. Промежуточная аттестация. Контрольное задание. В случае необходимости может быть применен дистанционный зачет или тестирование
3.	Техника захватов и бросков.	18	0	18	Текущий. Практическая работа. Наблюдение.
4.	Оздоровление Оказание первой помощи при заболеваниях и травмах..	40	18	22	Текущий. Практическая работа. Показатели ЧСС, объема дыхания и др.
5	Итоговые мероприятия. (Соревнования по Вьетнамской борьбе, Работа с макетами оружия и Аттестация)	18	6	12	Итоговая аттестация. Контрольное задание. Наблюдение. В случае необходимости может быть применен дистанционный зачет или тестирование
ИТОГО:		144	24	120	

Содержание учебного плана

1. Общая физическая подготовка и акробатика (20 часов- практика).

1.1. Правила поведения в зале и на тренировке. Техника безопасности на тренировке. Знакомство с самостраховками;

1.2. Упражнения на развитие силы (отжимания, приседания, подтягивания);

1.3. Упражнения на развитие силы (укрепление брюшного пресса и мышц спины);

1.4. Упражнения на развитие быстроты (выполнение комплексов в различных скоростных режимах);

1.6. Упражнения на развитие гибкости (растяжки, круговые движения);

1.7. Упражнения на развитие выносливости (длительное удержание статических поз);

1.8. Беговая разминка;

1.9. Изучение группировок. Изучение перекатов. Изучение кувыркков;

1.10. Изучение самостраховок при падениях, и выполнении упражнений.

Дидактический материал:

1.1. Правила поведения в спортивном зале.

<https://infopedia.su/23x4289.html>

Знакомство с самостраховками.

<http://www.physical-education.ru/kvpd-tv.html#>

<http://bookitut.ru/Osnovy-rukopashnogo-boya.12.html>

1.2. Упражнения на развитие силы (отжимания, приседания, подтягивания)

<https://clck.ru/ebwMy>

<https://clck.ru/ebwRq>

1.3. Упражнения на развитие силы (укрепление брюшного пресса и мышц спины);

<https://clck.ru/ebwVg>

<https://clck.ru/ebwYZ>

1.4. Упражнения на развитие быстроты (выполнение комплексов в различных скоростных режимах);

<https://clck.ru/ebwas>

<https://infopedia.su/9x48c7.html>

1.6. Упражнения на развитие гибкости (растяжки, круговые движения);

<https://clck.ru/ebwi6>

<https://clck.ru/ebwmu>

1.7. Упражнения на развитие выносливости (длительное удержание статических поз);

<https://clck.ru/ebwoW>

<https://mydocx.ru/3-30439.html>

1.8. Беговая разминка;

<https://fiteria.ru/statji/begovye-uprazhneniya-dlya-razminki.html>

<http://we-changers.narod.ru/razminka.htm>

1.9. Изучение группировок. Изучение перекатов. Изучение кувырков;

<https://clck.ru/ebwuc>

https://bstudy.net/752851/pedagogika/akrobaticheskie_uprazhneniya

1.10. Изучение самостраховок при падениях, и выполнении упражнений.

[Введите текст]

<http://zodorov.ru/priemi-samostrahovki-pri-padenii.html>

<https://clck.ru/ebwyX>

2. Базовая техника и комплексы (48 часов - практика).

- 2.1. Разучивание стоек Чуан Би и Лап Тан;
- 2.2. Разучивание стоек Чун Бин Тан и Лиен Хоа Тан; Разучивание ударов кулаком Дам Тханг и Дам Мок;
- 2.3. Разучивание стоек Динь Тан и Чао Ма Тан;
- 2.4. Разучивание ударов ребром ладони Тьем Хай и Тьем Мот;
- 2.5. Разучивание связки (куэна) стоек;
- 2.6. Разучивание техники ходьбы по квадрату;
- 2.7. Разучивание передвижений в стойке Чунь Бинь Тан;
- 2.8. Разучивание удара ногой Да Тханг и Да Хат;
- 2.9. Разучивание удара ногой Да Тат;
- 2.10. Разучивание техники ходьбы по квадрату с ударами ногами и блоками руками;
- 2.11. Разучивание удара Тьем Хай во вращении.
- 2.12. Разучивание куэна «Обезьяна, срывающая плоды»;
- 2.13. Выполнение куэна «Обезьяна, срывающая плоды»;
- 2.14. Разучивание куэна «Лапы обезьяны»;
- 2.15. Разучивание 1-й части куэна «Летящий змей»;
- 2.16. Разучивание 2-й части куэна «Летящий змей»;
- 2.17. Разучивание практического применения приемов 1-й и 2-й частей куэна «Летящий змей»;
- 2.18. Разучивание 3-й и 4-й частей куэна «Летящий змей»;
- 2.19. Разучивание 5-й и 6-й частей куэна «Летящий змей»;
- 2.20. Разучивание и выполнение куэна «Подарок учителя»;
- 2.21. Разучивание куэна «Локти дракона»;
- 2.22. Разучивание куэна «Колени дракона»;
- 2.23. Разучивание куэна «Хвост дракона»;
- 2.24. Разучивание и выполнение куэна «Полёт дракона».

Дидактический материал:

1. Разучивание стоек Чуан Би и Лап Тан;
<https://sport.wikireading.ru/11530>
2. Разучивание стоек Чун Бин Тан и Лиен Хоа Тан; Разучивание ударов кулаком Дам Тханг и Дам Мок;
<https://www.youtube.com/watch?v=fVkyhy15ABU>
3. Разучивание стоек Динь Тан и Чао Ма Тан;
<https://www.youtube.com/watch?v=fVkyhy15ABU>
4. Разучивание ударов ребром ладони Тьем Хай и Тьем Мот;
<https://www.youtube.com/watch?v=ZOli5fDknUM>
5. Разучивание связки (куэна) стоек;
<https://www.youtube.com/watch?v=fVkyhy15ABU>
6. Разучивание техники ходьбы по квадрату;
<https://www.youtube.com/watch?v=fVkyhy15ABU>
7. Разучивание передвижений в стойке Чунь Бинь Тан;
<https://www.youtube.com/watch?v=fVkyhy15ABU>
8. Разучивание удара ногой Да Тханг и Да Хат;
<https://www.youtube.com/watch?v=oC0H9jiEaHk>
9. Разучивание удара ногой Да Тат;
<https://www.youtube.com/watch?v=VbBrcwiU-cw>
10. Разучивание техники ходьбы по квадрату с ударами ногами и блоками руками;
<https://www.youtube.com/watch?v=IRLYF-WOAsg>
11. Разучивание удара Тьем Хай во вращении.
<https://www.youtube.com/watch?v=2rBXpk8oMzw>
12. Разучивание куэна «Обезьяна, срывающая плоды»
https://www.youtube.com/watch?v=pd1MK3ZY_5E
13. Выполнение куэна «Обезьяна, срывающая плоды»;
https://www.youtube.com/watch?v=pd1MK3ZY_5E
14. Разучивание куэна «Лапы обезьяны»;

https://www.youtube.com/watch?v=pd1MK3ZY_5E

15. Разучивание 1-й части куэна «Летящий змей»;

<https://www.youtube.com/watch?v=GgAtI-QXNAg>

16. Разучивание 2-й части куэна «Летящий змей»;

https://www.youtube.com/watch?v=z4tMd_8kzWY

17. Разучивание практического применения приемов 1-й и 2-й частей куэна «Летящий змей»;

https://www.youtube.com/watch?v=z4tMd_8kzWY

18. Разучивание 3-й и 4-й частей куэна «Летящий змей»;

https://www.youtube.com/watch?v=z4tMd_8kzWY

19. Разучивание 5-й и 6-й частей куэна «Летящий змей»;

https://www.youtube.com/watch?v=z4tMd_8kzWY

20. Разучивание и выполнение куэна «Подарок учителя»;

<https://www.youtube.com/watch?v=MBUdOeRZMs8>

21. Разучивание куэна «Локти дракона»;

<https://www.youtube.com/watch?v=QDAPGTJvDt0>

22. Разучивание куэна «Колени дракона»;

<https://www.youtube.com/watch?v=QDAPGTJvDt0>

23. Разучивание куэна «Хвост дракона»;

<https://www.youtube.com/watch?v=QDAPGTJvDt0>

24. Разучивание и выполнение куэна «Полёт дракона».

<https://www.youtube.com/watch?v=QDAPGTJvDt0>

3. Техника захватов и бросков (18 часов - практика).

3.1. Разучивание освобождения от захватов за плечо, руку;

3.2. Разучивание освобождения от захвата за волосы;

3.3. Разучивание бросков в стойках Чуан Би и Лап Тан;

3.4. Разучивание бросков в стойках Чун Бин Тан и Динь Тан;

3.5. Разучивание приемов защиты от удара палкой;

3.6. Разучивание приемов от бокового удара ногой;

3.7. Разучивание приемов от прямого удара ногой;

3.8. Техники владения оружием в стойках;

3.9. Техники владения оружием в передвижении.

Дидактический материал:

1. Разучивание освобождения от захватов за плечо, руку;

<https://plankonspekt.ru/vs/fizicheskaya-podgotovka/rb/ruboy-22.html>

<https://clck.ru/emegp>

<https://www.youtube.com/shorts/OAqBtNMcSPQ>

2. Разучивание освобождения от захвата за волосы;

<https://www.vipv.ru/sluzhebnaia-podgotovka/osvobozhdenie-ot-zakhvatov>

<https://www.youtube.com/shorts/OAqBtNMcSPQ>

3. Разучивание бросков в стойках Чуан Би и Лап Тан;

<https://www.youtube.com/watch?v=LczksxqQTQo>

4. Разучивание бросков в стойках Чун Бин Тан и Динь Тан;

<https://www.youtube.com/watch?v=LczksxqQTQo>

5. Разучивание приемов защиты от удара палкой;

<https://www.youtube.com/watch?v=LczksxqQTQo>

6. Разучивание приемов от бокового удара ногой;

<https://www.youtube.com/shorts/OAqBtNMcSPQ>

7. Разучивание приемов от прямого удара ногой;

<https://www.youtube.com/shorts/OAqBtNMcSPQ>

8. Техники владения оружием в стойках;

<https://www.youtube.com/shorts/XZogbNXiTJc>

9. Техники владения оружием в передвижении.

<https://www.youtube.com/shorts/XZogbNXiTJc>

4. Оздоровление (40 часов. 18 – теория, 22 - практика).

4.1. Постановка четырехфазного дыхания;

4.2. Изучение различных типов дыхания. Разучивание дыхательного комплекса: «Зыонгшинь»;

4.3. Выполнение дыхательного комплекса «Зыонгшинь»;

4.4. Разучивание дыхательного комплекса «Дыхание тигра»;

- 4.5. Разучивание дыхательного комплекса «Дыхание в лотосе»;
- 4.6. Выполнение дыхательного комплекса «Дыхание в лотосе»;
- 4.7. Разучивание 1-го вида 1-й группы упражнений Зыонгшинь;
- 4.8. Казачьи техники рукопашного боя без оружия;
- 4.9. Изучение самомассажа «Массаж лентя»;
- 4.10. Примеры оптимального, здорового режима дня; Знакомство с Правилами гигиены;
- 4.11. Разучивание поз йоги: Гора, Вытянутый треугольник, Развёрнутый треугольник, Боковой угол;
- 4.12. Разучивание поз: Герой 1, Герой 2, Герой 3, Разучивание поз: Полумесяц, Цапля, Боковой треугольник;
- 4.13. Оказание первой помощи при ушибах ног и рук;
- 4.14. Оказание первой помощи при ушибах головы;
- 4.15. Оказание помощи при тепловом ударе и переохлаждении;
- 4.16. Народные методы оздоровления; Бытовые традиции и правила поведения;
- 4.17. Знакомство с историей возникновения воинских искусств;
- 4.18. Знакомство с теорией Инь-Ян Востока;
- 4.19. Знакомство с легендами Вьетнама;
- 4.20. Изучение духовных традиций народа.

Дидактический материал:

1. Постановка четырехфазного дыхания;
<https://www.youtube.com/watch?v=ZpbuoonZDaQ>
2. Изучение различных типов дыхания.
<https://www.youtube.com/watch?v=-uL4ZE8J7ck>
Разучивание дыхательного комплекса: «Зыонгшинь»;
<https://www.youtube.com/watch?v=ZpbuoonZDaQ>
3. Выполнение дыхательного комплекса «Зыонгшинь»;
<https://www.youtube.com/watch?v=6Xqpyxcauc>
4. Разучивание дыхательного комплекса «Дыхание тигра»;

<https://www.youtube.com/watch?v=NBVPHqwmTrA>

5. Разучивание дыхательного комплекса «Дыхание в лотосе»;

<https://www.youtube.com/watch?v=My28p8zluZM>

6. Выполнение дыхательного комплекса «Дыхание в лотосе»;

<https://www.youtube.com/watch?v=fMp0WoTEcC8>

7. Разучивание 1-го вида 1-й группы упражнений Зыонгшинь;

https://www.youtube.com/watch?v=QD3Z0HgDi_M

8. Казачьи техники рукопашного боя без оружия;

<https://www.youtube.com/watch?v=fMp0WoTEcC8>

9. Изучение самомассажа «Массаж ленты»;

<https://www.youtube.com/watch?v=w52eCnLNzn0>

10. Примеры оптимального, здорового режима дня; Знакомство с Правилами гигиены;

<https://clck.ru/S2j7K>

11. Разучивание поз йоги: Гора, Вытянутый треугольник, Развёрнутый треугольник, Боковой угол;

<https://www.youtube.com/watch?v=Eg4bIWHYTjo>

12. Разучивание поз: Герой 1, Герой 2, Герой 3, Разучивание поз: Полумесяц, Цапля, Боковой треугольник;

<https://www.youtube.com/watch?v=YJf7r9V8wiU>

13. Оказание первой помощи при ушибах ног и рук;

<https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/туристский-пояс/оказание-первой-помощи-при-ушибах-сса/>

14. Оказание первой помощи при ушибах головы;

<https://гтокраснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/туристский-пояс/оказание-первой-помощи-при-ушибах-сса/>

15. Оказание помощи при тепловом ударе и переохлаждении;

<https://clck.ru/SqtND>

16. Народные методы оздоровления; Бытовые традиции и правила поведения;

[Введите текст]

<https://clck.ru/WvANz>

17. Знакомство с историей возникновения воинских искусств;

<https://vietvodaov.ru/gazeta-vet-vo-dao>

18. Знакомство с теорией Инь-Ян Востока;

<https://www.mfa.gov.cn/ce/cgkhh//rus/gyzg/zg7/t118263.htm>

19. Знакомство с легендами Вьетнама;

<https://iq.hse.ru/news/519920065.html>

20. Изучение духовных традиций народа

<https://igsu.ranepa.ru/p50856/p52571/p53335/>

5. Итоговые мероприятия (18 часов. 6 - теория, 12 - практика).

5.1. Знакомство с правилами соревнований;

5.2. Знакомство с правилами в разделе соревнований «Куэн без оружия»;

5.3. Знакомство с правилами раунда «Выталкивания из круга»;

5.4. Обучение стрельбе из духовой трубки;

5.5. Отработка стрельбы из духовой трубки;

5.6. Обучение метанию дротиков;

5.7. Обучение работе с макетом ножа;

5.8 Подготовка к аттестации;

5.9. Аттестационный экзамен.

Дидактический материал:

1. Знакомство с правилами соревнований;

vk.com/@347446134-pravila-sorevnovanii-krasnodarskoi-kraevoi-federacii-vet-vo

2. Знакомство с правилами в разделе соревнований «Куэн без оружия»;

vk.com/@347446134-pravila-sorevnovanii-krasnodarskoi-kraevoi-federacii-vet-vo

3. Знакомство с правилами раунда «Выталкивания из круга»;

vk.com/@347446134-pravila-sorevnovanii-krasnodarskoi-kraevoi-federacii-vet-vo

4. Обучение стрельбе из духовой трубки;

<https://youtu.be/XjZXvL-i3eE>

5. Отработка стрельбы из духовой трубки

<https://youtu.be/XjZXvL-i3eE>

6. Обучение метанию дротиков <https://youtu.be/hs4sA8CuXHw>
7. Обучение работе с макетом ножа <https://clck.ru/epnhM>
- 8 Подготовка к аттестации <https://clck.ru/en9Xt>
9. Аттестационный экзамен. Задания на лето <https://clck.ru/en9Xt>

1.4. Планируемые результаты.

Предметные:

- приобретение навыков укрепления здоровья через специальные упражнения (дыхательная гимнастика, элементы йоги, аутотренинг);
- привитие базовых знаний о ЗОЖ (гигиена питания, движения, дыхания и др.);
- развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости);
- приобретение первичных навыков самообороны;
- знание базовых технических действий и приемов;
- знание некоторых традиций и легенд народов мира.

Метапредметные:

- умение общаться и взаимодействовать при коллективных заданиях, выслушивать другое мнение, а также формулировать свое
- умение осуществлять самоконтроль, самооценку
- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- осознанное выполнение правил поведения на занятиях и соревнованиях;

Личностные:

- – умение конструктивного взаимодействия с другими членами коллектива и взрослыми;
- – умение работать в команде, осознанное соблюдение стандартов общения;
- – эмоциональная устойчивость в процессе занятий, соревнований и стремление к самосовершенствованию;
- – стремление к физическому совершенствованию.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график

Дата начала обучения - 01.09.2024

Дата окончания обучения - 31.05.2025

Количество учебных недель - 36

Количество учебных дней – 72

Количество учебных часов: всего – 144, из них: теоретических – 24 ч.;
практических – 120 ч.

Календарный учебный график составляется для каждой учебной группы, отражается в АИС «Сетевой город». (Пример детального графика – Приложение 1)

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Помещение для проведения тренировочных занятий оборудованное в соответствии с требованиями действующего СанПиН.

Кимоно для каждого учащегося ;

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы

- Компьютер с установленной операционной системой, доступом к сети Интернет, с русскоязычным интерфейсом.
- Мультимедийное оборудование.

№	Раздел	Методические указания	Техническое оснащение
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	Во время разминки рекомендуется выполнять упражнения для развития гибкости и быстроты; в основной части – силовые упражнения.	Спортзал, маты
2	Боевая акробатика.	Разучивание падений, страховок и кувырков на мягком покрытии. Затем – на жестком.	Гимнастические маты
3	Базовая техника.	Каждое техническое движение (блок, удар ногой, рукой) поделено на четыре фазы. После освоения траектории рекомендуется выполнять с напряжением мышц (сила) и расслаблением мышц (скорость). Повторять	Гимнастические палки, мешки, лапы

		одно действие не более 10 раз, затем смена положения. Отрабатывать в наиболее сложных положениях (стоя, лежа, сидя). Отрабатывать в практике с партнером. На мешках и «лапах»	
4	Формальные комплексы (куэны).	Учитывать цели куэнов: «обезьянка» - быстрота и ловкость; «дракон» - гибкость и сила «леопард» - сила ног; «птица» - сила рук; «медведь» - сила и ловкость; «змея» - гибкость и скорость»; «тигр» - сила, укрепление костей. Проводить в игровой форме. Отрабатывать действия в практике с партнером.	Видеофильмы, литература
5	Техника захватов и бросков.	Выполняется с партнером. Рекомендуется освоение общих принципов: уход с линии атаки, ответный бросок, фиксация противника но в различных ситуациях.	Макеты ножей, палки (шесть).
6	Дыхательные упражнения.	Выполнять во всех частях тренировки. Осуществлять контроль методом визуального наблюдения и опроса за состоянием. Следить за правильностью осанки.	Достаточная вентиляция.
7	Массаж. Гигиена. Позы йоги (асаны)	Анатомические знания рекомендуется использовать во время тренировочного процесса. Теоретическую и практическую подготовку по массажу осуществлять в соответствии с учебно-методической литературой. Рекомендуется применять упражнения для самоконтроля при выполнении всех технических действий. Гимнастику Зыонгшинь – в заключительной части тренировки для снятия усталости.	Духовые трубки со стрелками, деревянные палки и мечи, мишени, дротики (дартс), лук и стрелы.
8	Оказание помощи при заболеваниях и травмах	Привитие навыков оказания первой помощи	Укомплектованная аптечка первой помощи
10	Соревнования по Вьетнамской борьбе	Рекомендуется допускать учеников к соревнованиям с первой ступени обучения.	Мифы народов мира; литература по истории воинских искусств, культуре и традициям различных народов.
11	Работа с макетами оружия.	Работа с учебным оружием осуществляется под строгим контролем инструктора, после проведения обязательного инструктажа по технике без-	Макеты оружия

		опасности. Работа с предметами позволяет развить координацию движений, вырабатывает ответственное отношение к партнерам по тренировке, усиливает эффект выполняемых упражнений.	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Информационное обеспечение.

Интернет-источники:

- <https://p23.навигатор.дети/Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края>».
- <https://seacenter.centerstart.ru/> МБОУ ДО ДМЦ

Кадровое обеспечение.

Педагог дополнительного образования, имеющий профессиональное образование (основное, дополнительное), знания и умения соответствующие видам деятельности содержания программы, учитывающий поколенческие особенности и условия быстро меняющейся информационной среды.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Цель аттестации - выявление уровня развития способностей и личностных качеств обучающихся, их соответствие прогнозируемым результатам программы. Аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому ребенку.

По данной программе проводятся:

Вводная аттестация - в начале учебного года -определяет начальный уровень подготовки детей.

Промежуточная аттестация - по итогам первого полугодия.

Итоговая аттестация –по завершению курса обучения (апрель-май).

Результат аттестации фиксируется в 4-х уровнях:

- минимальный
- базовый
- повышенный
- творческий.

Характеристика уровней.

Минимальный – учащийся программу не усвоил, т.е. не приобрел предусмотренную учебным планом сумму знаний, умений и навыков; не выполнил задач, поставленных перед ним педагогом.

Базовый – учащийся стабильно занимается, выполняет учебную программу, свободно ориентируется в изученном материале.

Повышенный – учащийся проявляет устойчивый интерес к изучаемому предмету; не только выполняет программу, но и стремится к дополнительным занятиям, принимает участие в конкурсах, выставках городского уровня и выше.

Творческий – учащийся выполняет программу, дополнительно самостоятельно занимается, проявляет ярко выраженные способности к изучаемой дисциплине, стабильно участвует в конкурсах, выставках, фестивалях, занимает призовые места.

В системе Вьетнамкой борьбы разработана система аттестации, которая позволяет определить уровень квалификации учеников и определить их умения, уровень физической подготовки и знаний. Прошедшему аттестацию присваивается соответствующий КАП или ДАНГ (разряд). Квалификация начинается с нулевого КАПа – (начальный разряд), право ношения белого пояса. В дальнейшем, по мере прохождения аттестаций: сдача требований, подтверждение требований, присвоение КАПа или ДАНГа, на поясе нашиваются синие или зелёные полосы:

- 1 КАП - одна полоска;
- 2 КАП - две полосы;
- 3 КАП - три полосы;
- 4 КАП - четыре полосы;
- 5 КАП - синий пояс;
- I ДАНГ - черный пояс с одной зеленой нашивкой;
- II ДАНГ - черный пояс с двумя зелеными нашивками;
- III ДАНГ - черный пояс с тремя зелеными нашивками и т. д. до VIII ДАНГа.

Для каждой ступени разработана своя *система квалификационных требований*. Практические и теоретические знания разбиты на отдельные технические действия, которые оцениваются по десятибалльной системе.

Система поясов является хорошим стимулом для роста учеников.

Образовательный результат определяется как итог совместного взаимодействия педагога и учащегося в процессе образовательной деятельности.

Так как ключевым аспектом реализации программы является ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование и мотивации к здоровому образу жизни, то при проведении аттестации по итогам освоения программы проводится диагностика как предметных результатов, так и отслеживается сформированность уровня нравственной воспитанности подростков, их социальной адаптированности, коммуникативной компетентности, активности, заинтересованности в дальнейшем обучении в данном направлении.

Для педагогической диагностики используются следующие оценочные материалы:

- «Методика для изучения социализации личности учащегося» М. И. Рожкова. Методика предназначена для выявления уровня социальной адаптированности, активности, нравственной воспитанности подростков (Приложение 2).

- Педагогическая диагностика уровня освоения предметного содержания (Приложение 3)

- Опросник сформированности мотивации к занятиям по профилю программы (Приложение 4).

Формы отслеживания образовательных результатов:

- зачетные занятия,
- сдача контрольных нормативов,
- итоговые практические занятия
- соревнования
- анкетирование

Метод отслеживания результатов: опрос, тесты на проверку физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). *Опрос* позволяет

определить образ жизни учеников, отследить их самочувствие, выяснить уровень знаний по изучаемым разделам. *Тестирование* проводится с целью выявления уровня психологической устойчивости учеников к негативным факторам окружающей среды

Формы фиксации образовательных результатов: карты диагностики, протоколы соревнований, грамоты, дипломы,

2.4. Методические материалы

Методическое обеспечение программы.

Содержание программы позволяет формировать разновозрастные группы обучающихся, т.к. носит общеразвивающий характер. В отдельных случаях занятия по программе могут быть перестроены в индивидуальный учебный план в связи с необходимостью применения индивидуальной образовательной траектории учащегося. Материал преподаётся с учётом психофизических, интеллектуальных и возрастных особенностей детей.

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие морально-нравственных качеств учащихся, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование их физической формы, формирование устойчивой мотивации на здоровый образ жизни, профилактику деструктивного поведения. Поэтому важное значение приобретает изучение материала детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации.

Важнейшее требование к занятиям:

- дифференцированный подход к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности;

- формирование у учащихся навыков для самостоятельных занятий спортом и получения новых знаний.

интересной и понятной цели занятия;

- реализация основных теоретических подходов планирования всей деятельности;

Дидактические принципы построения образовательного процесса.

- Принцип сознательности. Учащиеся должны знать и понимать цели и задачи обучения, а также пути их достижения.

- Принцип активности. Необходимо построить учебный процесс таким образом, чтобы учащиеся не просто воспринимали предлагаемый материал, но и стремились закрепить полученные знания и умения, анализировали ошибки и достижения свои и товарищей, самостоятельно решали поставленные задачи.

- Принцип систематичности. Постепенная и последовательная подача нового материала, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок.

- Принцип наглядности. Обучение должно быть наглядным и включать в себя практический показ изучаемых действий, показ наглядных пособий, плакатов и фильмов.

- Принцип прочности. Необходимо стремиться к тому, чтобы приобретенные знания, умения и навыки учащихся были прочно закреплены, в первую очередь практически. Для этого необходимо участие учащихся в соревнованиях, где полученные умения и навыки можно проверить на практике, в выездных мероприятиях, а также постоянное поддержание интереса учащихся к занятиям.

- Принцип контроля. Необходим регулярный контроль за усвоением учащимися программного материала, что дает возможность анализировать ход образовательного процесса и вносить в него необходимые изменения.

Методы, используемые в процессе обучения.

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

Методика преподавания направлена главным образом на формирование и развитие духовно-патриотических ценностей, потребности к здоровому образу

жизни, уважению к закону, нормам коллективной жизни, к социальной и гражданской ответственности,

Профориентационная работа.

Программа помогает овладеть универсальными компетенциями, позволяющими ребёнку в дальнейшем найти своё место в мире, успешно решать профессиональные и социальные задачи.

Алгоритм традиционного учебного занятия:

Раздел занятия	Содержание занятия	Продолжительность	Методические указания
Вводный (разминка)	Дыхательные упражнения: формы «Зыонгшинь», «Дыхание тигра», «Медитация в лотосе»; ОРУ на развитие гибкости, скоростных качеств; акробатические упражнения; самомассаж. Техника безопасности.	15 минут	Направленность: подготовка организма занимающихся к предстоящей нагрузке
Основной	Изучение и отработка технических действий и приемов, куэнов (форм), приемов самообороны и практическое применение изучаемых действий с партнером. Общефизические упражнения для развития силы и выносливости. Дыхательные формы.	50 минут	Следить за правильностью выполнения упражнений Контроль правильной осанки при выполнении заданий. Индивидуальный подход к дозировке упражнений в зависимости от общего функционального состояния учащихся. Контроль за состоянием занимающихся по внешним признакам утомления. Чередование дыхательных и технических упражнений, нагрузки и расслабления.
Заключительный	Дыхательно-медитативные упражнения для снятия усталости, профилактики заболеваний, повышения чувствительности восприятия (зрения, слуха, осязания, обоняния, вкуса). Массаж. Теоретическая подготовка по истории и философии, анатомии, гигиене, правилам соревнований.	15 минут	Общая направленность раздела: постепенное снижение нагрузки занятия, общая релаксация организма. Теоретическая подготовка.

Раздел 3. «Воспитательная деятельность»

3.1. Программа воспитательной работы.

Цель воспитательной работы по дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе "Вьет во дао" заключается в формировании все-сторонне развитой личности ребенка через интеграцию физического, духовного, социального, культурного, интеллектуального и эмоционального воспитания.

Задачи воспитательной деятельности:

- формирование гармоничной личности: создание условий для развития детей как целостных личностей, способных к самосовершенствованию, самореализации и социальной адаптации;

- развитие физических и моральных качеств: обучение вьетнамскому боевому искусству как средству улучшения физического состояния, формирования здоровья и развития моральных ценностей, таких как уважение, честность и ответственность;

- социальная адаптация и взаимодействие: содействие развитию навыков командной работы, лидерства и ответственности через участие в групповых занятиях, соревнованиях и культурных мероприятиях;

- культурное обогащение: ознакомление детей с вьетнамской культурой, традициями и историей, что способствует расширению их кругозора и формированию уважения к другим культурам;

- интеллектуальное развитие: обучение критическому мышлению, основам безопасности и другим важным знаниям, которые помогут детям принимать осознанные решения в жизни;

- эмоциональная устойчивость: формирование навыков управления эмоциями, уверенности в себе и способности к преодолению трудностей, что способствует психологическому благополучию детей;

- патриотическое воспитание: воспитание любви к родной стране, уважения к ее истории и культуре, а также активное участие в мероприятиях, посвященных важным историческим событиям.

Воспитание является неотъемлемым аспектом образовательной деятельности, логично «встроенной» в содержание учебного процесса.

Воспитательная деятельность по программе базируется на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства. Корреляция духовно-нравственных ценностей российского общества и государства с программой "Вьет во дао" рассматривается через призму общих целей и принципов, которые направлены на формирование гармоничной и всесторонне развитой личности. Ниже приведены ключевые аспекты этой корреляции:

Духовно-нравственные ценности

- **Уважение и ответственность:** В обоих контекстах акцентируется внимание на уважении к окружающим, ответственности за свои действия и моральных обязательствах. Вьетнамские боевые искусства, как и российская культура, подчеркивают важность этих качеств для гармоничного сосуществования в обществе.
- **Семейные ценности:** В российском обществе семья считается основой духовно-нравственного воспитания. Программа "Вьет во дао" может включать элементы, способствующие укреплению семейных связей и совместному участию в тренировках, что способствует формированию единства и поддержки.

Культурное обогащение

- **Уважение к культуре и традициям:** Вьет во дао включает изучение вьетнамской культуры и традиций, что может быть сопоставимо с российскими ценностями, направленными на сохранение и уважение к своей культуре. Это создает возможность для взаимопонимания и обмена опытом между культурами.
- **Многообразие и толерантность:** В условиях глобализации важно развивать толерантность и уважение к различным культурам. Программа "Вьет во дао" может служить платформой для формирования этих ценностей, что соответствует современным тенденциям в российском обществе.

Патриотическое воспитание

- **Любовь к родной стране:** В обеих системах воспитания акцентируется внимание на патриотизме. Программа "Вьет во дао" может интегрировать элементы

[Введите текст]

патриотического воспитания, подчеркивая важность уважения к своей истории и культуре, что является важным аспектом российской образовательной системы.

Личностное развитие

- **Самодисциплина и моральные ориентиры:** Оба подхода акцентируют внимание на развитии самодисциплины и моральных ориентиров. Вьетнамское боевое искусство учит детей управлять своими эмоциями и достигать целей, что также является важным аспектом воспитания в России.

Социальная адаптация

- **Навыки командной работы и лидерства:** Программа "Вьет во дао" развивает навыки работы в команде и лидерства, что соответствует современным требованиям к социальным навыкам в российском обществе. Это помогает детям лучше адаптироваться в коллективе и обществе в целом.

Таким образом, корреляция духовно-нравственных ценностей российского общества и государства с программой "Вьет во дао" проявляется в схожести целей и принципов, направленных на формирование гармоничной личности, уважение к культуре и традициям, развитие патриотизма и социальных навыков. Это создает возможность для интеграции различных подходов к воспитанию и обучению, способствуя развитию всесторонне развитых и ответственных граждан.

В процессе обучения педагог уделяет внимание формированию культуры общения в коллективе и здорового образа жизни, обращает внимание на правила и нормы поведения в различных социальных ситуациях, особенности взаимодействия в группе и команде. Педагог решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы, учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Для решения задач воспитания при реализации образовательной программы создаются и поддерживаются определённые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

В работе с учащимися применяется широкий круг средств и методов воспитания:

- личный пример педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования

Основной формой воспитания и обучения детей в рамках данной программы является учебное занятие. В ходе учебных занятий обучающиеся усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации.

Практические занятия детей (подготовка к соревнованиям, участие в дискуссиях, в коллективных творческих делах и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива. В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

В процессе и в итоге освоения программы дети демонстрируют воспитательные результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.). Дети обозначают личностную позицию по отношению к изучаемому учебному материалу, к практике, целям и результатам собственных действий. Педагог и

сами дети таким образом получают свидетельства достижения задач воспитания, усвоения нравственных ориентиров и ценностей в деятельности по данной программе. Самоанализ и самооценка обучающихся по итогам деятельности и отзывы родителей также дают возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания.

Воспитательная работа в рамках образовательного процесса осуществляется в соответствии с планом воспитательных событий МБОУ ДО ДМЦ на учебный год . Каждое мероприятие направлено на достижение целей программы и способствует всестороннему развитию личности учащихся.

3.2. Календарный план воспитательной работы

событие	дата	форма	информационный продукт
«Мы вместе!»	сентябрь	КТД	Фото и видеоматериалы
«Коммуникативный круг»	октябрь	КТД	Фото и видеоматериалы
Семейный день в "Вьет во дао"	ноябрь	Открытые тренировки для родителей и детей	Фото и видеоматериалы
«Вьетнам встречает новый год»	декабрь	Тематическая встреча	Фото и видеоматериалы
Уроки самодисциплины и командной работы	январь	Тренинг	Фото и видеоматериалы
"Мы - граждане России"	февраль	Патриотический праздник	Фото и видеоматериалы
"Обычаи и традиции Вьетнама"	март	Лекция и обсуждение	Фото и видеоматериалы
«Весенний фестиваль боевых искусств»	апрель	Открытые соревнования	Фото и видеоматериалы
«Лето, привет!»	май	КТД	Фото и видеоматериалы

Раздел 4. «Список литературы».

Литература для педагога:

1. Адамович Г.Э. Кхиконг (Первая ступень). Минск. 1993.
2. Адамович Г.Э., Мурзич К.В. Методы цигун в реабилитации больных с неврологическими проявлениями остеохондроза позвоночника. Минск. 1999.
3. Адамович Г.Э., Слободчиков И. М. Правила соревнований школы «Тхиен Дыонг». М., 1998.
4. Адамович Г.Э. Цигун. – Минск, 1998, - 297 с., ил.
5. Адамович Г.Э. Цигун «Пески судьбы». Минск, 2019, - с.172.

Литература для учащихся:

6. Адамович Г.Э. Первый год обучения. Учебное пособие. – Минск, 1995, - 160 с., ил.
7. Адамович Г.Э., Слободчиков И. М. Правила соревнований школы «Тхиен Дыонг». М., 1998.
8. Аттестационные требования на 1-й – 4-й капы Школы Вьет Во Дао «Тхиен Дыонг», Краснодар, 2019, - 12 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.dao-vrn.ru/schools/thien-dyong>.
2. <http://www.martialsport.ru/vet-vo-dao>.
3. <http://www.vietvodao.ru>.
4. <http://www.vvd12.ru>.
5. Обычаи Вьетнама [Электронный ресурс] // Велл-Тревел : офиц. сайт. – Режим доступа: <https://clck.ru/g59nA>

Календарный учебный график
группы _____ на 202_/2_ уч. г.

тема	всего	сент	окт	нояб	дек	янв	февр	март	апр	май
Общая физическая подготовка и акробатика	20	4	2	2	2	2	2	2	2	2
Базовая техника и комплексы	48	8	8	8	4	4	4	4	4	4
Техника захватов и бросков	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Оздоровление Оказание первой помощи при заболеваниях и травмах..	40	2	4		4	8	8	8	8	2
Итоговые мероприятия. (Соревнования по Вьетнамской борьбе, Работа с макетами оружия и Аттестация)	18			4	4		4			6
	144	16	16	16	16	16	16	16	16	16

Количество учебных недель - 36

Количество учебных дней – 72

Количество учебных часов: всего – 144, из них: теоретических –24ч.; практических – 120ч.

Методика для изучения степени социализации личности учащегося

(разработана профессором М.И. Рожковым)

Цель: выявить уровень социальной адаптации, активности, автономности, воспитанности учащихся.

Ход проведения. Учащимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

- 4 – всегда;
- 3 – почти всегда;
- 2 – иногда;
- 1 – очень редко;
- 0 – никогда.

1. Стараюсь слушаться во всем своих учителей и родителей.
2. Считаю, что надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся – добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро – это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.
12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением несогласны окружающие.
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо приготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

ФИО				
1	5	9	13	17

[Введите текст]

2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

Обработка полученных данных.

Среднюю оценку социальной адаптированности учащихся получают при сложении всех оценок первой строки и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строкой. Оценка социальной активности – с третьей строкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) – с четвертой строкой.

Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализации ребенка; если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, что отдельный учащийся имеет низкий уровень социальной адаптированности.

Критерии и уровни освоения содержания программы

Промежуточная аттестация

признаки	минимальный	базовый	повышенный	творческий
Упражнения на силу, быстроту и выносливость	Учащийся плохо справляется с упражнениями на силу, быстроту и выносливость	Учащийся уверенно справляется с упражнениями на силу и быстроту	Учащийся вынослив, уверенно справляется со всеми упражнениями на силу и быстроту;	Учащийся вынослив, уверенно справляется со всеми упражнениями на силу, быстроту и гибкость
элементы боевой акробатики	не усвоил элементы боевой акробатики	вынослив; усвоил некоторые элементы боевой акробатики	усвоил все элементы боевой акробатики	усвоил все элементы боевой акробатики и выполняет их связками
навыки базовой техники	не приобрел навыки базовой техники	приобрел; навыки базовой техники: удары руками и ногами	имеет прочные навыки по базовой технике: все удары руками и ногами	имеет прочные навыки по базовой технике: все удары руками и ногами и их названия
основные стойки	не владеет стойками	приобрел; навыки базовой техники: удары руками и ногами	освоил все стойки	освоил все стойки и их названия
формальные комплексы упражнений по технике	формальные комплексы упражнений по технике обезьяны, куэн «Летящий змей» и «Локти Дракона» запомнил не полностью.	выполняет комплексы упражнений по технике обезьяны, куэн «Летящий змей» и «Локти Дракона» в связках.	выполняет комплексы упражнений по технике обезьяны, куэн «Летящий змей» и «Локти Дракона» в целом.	выполняет комплексы упражнений по технике обезьяны, куэн «Летящий змей» и «Локти Дракона» и применяет их в практике

Итоговая аттестация:

признаки	минимальный	базовый	повышенный	творческий
-----------------	--------------------	----------------	-------------------	-------------------

[Введите текст]

формальными комплексами упражнений по технике Дракона	Учащийся плохо справляется с формальными комплексами упражнений по технике Дракона, запомнил не полностью	Учащийся уверенно выполняет куэны «Колени Дракона», «Хвост Дракона» по связкам..	Учащийся уверенно выполняет куэны «Колени Дракона», «Хвост Дракона», «Полёт Дракона» в целом	Учащийся выполняет и применяет на практике куэны «Летающий змей», «Колени Дракона», «Хвост Дракона», «Полёт Дракона»
приемы освобождения от захватов	плохо усвоил приемы освобождения от захватов	хорошо усвоил все приёмы освобождения от захватов	хорошо усвоил все приёмы освобождения от захватов и защиты от удара палкой	хорошо усвоил и применяет на практике приёмы освобождения от захватов и защиты от ударов палкой, ногой
фазы и типы дыхания, самомассажа и позы йоги	имеет слабое представление о фазах и типах дыхания, о самомассаже и о позах йоги	имеет прочное представление о фазах и типах дыхания, о самомассаже, о позах йоги	освоил дыхательный комплекс «Зыонг-шинь», усвоил последовательность выполнения самомассажа «Массаж лентя» и поз йоги	твёрдо усвоил дыхательный комплекс «Зыонг-шинь», «Дыхание тигра», «Дыхание в лотосе»; уверенно выполняет самомассаж «Массаж лентя», и позы йоги
оказание первой помощи	имеет слабое представление об оказании первой помощи;	имеет прочное представление об оказании первой помощи	может рассказать об основных правилах оказании первой помощи	может применить основные правила оказании первой помощи
навыки работы с макетами боевого оружия (духовой трубкой, луком и дротиками)	имеет общее представление о работе с макетами оружия и о правилах соревнований по Вьетнамскому единоборству.	имеет представление о работе с духовой трубкой, луком и дротиками	уверенно работает с духовой трубкой, луком, дротиками и ножом	уверенно владеет всеми видами учебного оружия,
правила соревнований по Вьетнамскому единоборству.	имеет общее представление о правилах соревнований по Вьетнамскому единоборству.	знает основные положения правил соревнований по Вьетнамскому единоборству.	освоил правила соревнований по Вьетнамскому единоборству в разделах «Куэн без оружия» и «куэн с оружием» и принимает в них активное участие.	твёрдо усвоил правила соревнований по Вьетнамскому единоборству в разделах «Куэн без оружия», «Куэн с оружием» и «Выталкивание из круга», занимает призовые места в турнирах по Вьетнамскому единоборству.

Опросник сформированности мотивации к занятиям по профилю программы.

Методика состоит из 5 вопросов. На каждый вопрос можно выбрать один из вариант ответов, предложенных нижестоящего вопроса.

1. Как ты чувствуешь себя на занятиях?

- 1) Мне нравится. 2
- 2) Мне не очень нравится. 1
- 3) Мне не нравится. 0

2. С каким настроением ты идешь на занятия ?

- 1) С хорошим настроением. 2
- 2) Бывает по-разному. 1
- 3) Чаще хочется остаться дома. 0

3. Если бы тебе сказали, что завтра не обязательно приходить на занятия всем, как бы ты поступил?

- 1) Пошел бы обязательно. 2
- 2) Не знаю. 1
- 3) Остался бы дома. 0

4. Как ты относишься к тому, что занятия могут быть отменены?

- 1) Мне не нравится, когда отменяют занятия. 2
- 2) Бывает по-разному. 1
- 3) Мне нравится, когда отменяют занятия. 0

5. Рассказываешь ли ты о занятиях по программе своим родителям или друзьям?

- 1) Рассказываю часто. 2
- 2) Рассказываю редко. 1
- 3) Вообще не рассказываю. 0

Обработка результатов по данному опроснику осуществляется путем подсчета общего количества баллов. Уровень сформированности мотивации определяется количеством набранных учащимся баллов:

Высокий – 8-10 баллов –

Средний– 5-7 баллов

Низкий - 0 4 балла