

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10»  
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
АНТОНА БОРИСОВИЧА УШАКОВА

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Классных руководителей

Селезнёва А.Р. 

26 августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

УВР

Бушмакина М. П. 

26 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Кириллов Н. В. 

№ 261-ОД приказа

от 30.08.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивного направления  
«Боевое искусство Нят – Нам. Традиционное направление»  
Возраст обучающихся: 10-14 лет  
Срок реализации: 1 год**

2024 год

## Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Нят-нам – древнее вьетнамское боевое искусство. «Нят» в переводе с вьетнамского означает «единство», «Нам» - «земля на юге». Возглавляет школу профессор боевых искусств Нго Суан Бинь. Школу Нят-нам характеризует лаконичность и гибкость движений, серийность атак и контратак, наличие техник «липких рук» и «липких ног», направленность на ближний бой. Отличительной чертой Нят-нам является сохранившийся с древних времен оздоровительный раздел «Зыонг-Шинь».

Актуальность программы обусловлена интересом детей и их родителей (законных представителей) к данным занятиям, а также перспективными направлениями содержания образования, указанными в Порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: «Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам должна быть направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в ...занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся ...».

Программа рассчитана на кадет с 4 по 7 класс. Обучение идет от простого к сложному, с учетом возрастных особенностей и физических возможностей кадет.

### **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ.**

Сформировать физические качества обучающихся и содействовать соблюдению здорового образа жизни в процессе овладения боевым искусством.

### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

- сформировать знания о истории и особенности Нят-нам;
- способствовать освоению техники и тактики Нят -нам;
- развивать двигательные качества, физические способности;
- воспитывать морально-этические и волевые качества.

Возраст учащихся 10-14 лет.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 1 год. Количество академических часов в неделю – 6.

Количество академических часов за учебный год – 224.

## Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Раздел 1: Введение	1	-	1	Опрос
2.	Раздел 2: История школы Няг-Нам	1	-	1	Опрос
3.	Раздел 3: Куй-мон	1	7	8	Зачет, наблюдение
4.	Раздел 4: Кхой-донг	1	20	21	Зачет, наблюдение
5.	Раздел 5: Бо-фап-тай	1	43	44	Зачет, наблюдение
6.	Раздел 6: Бо-фап-тьян	1	25	26	Зачет, наблюдение
7.	Раздел 7: Хоа-зьяй	1	30	31	Зачет, наблюдение
8.	Раздел 8: Тхан-фап	1	15	16	Зачет, наблюдение
9.	Раздел 9: Тьян-лык (самонабивка)	1	8	9	Зачет, наблюдение
10.	Раздел 10: Тьян-лык (упражнения в падении)	1	8	9	Зачет, наблюдение
11.	Раздел 11: Бо-чо	1	15	16	Зачет, наблюдение
12.	Раздел 12: Подвижные игры	1	15	16	Наблюдение
13.	Раздел 13: Общая физическая подготовка	1	16	17	Зачет, наблюдение
14.	Раздел 14: Регулирование дыхания в положении Няп-динь-нгой (дынг)	1	8	9	Зачет, наблюдение
	Итого	<b>14</b>	<b>210</b>	<b>224</b>	

## Содержание программы

### Раздел 1.

#### Введение.

#### Теория.

Культура поведения в спортивной секции, в тренировочном зале, в коллективе. Правила гигиены, техника безопасности, расписание занятий.

### Раздел 2.

#### История школы Нят-нам.

#### Теория.

История возникновения школы Нят-нам во Вьетнаме, России, Глазове.

### Раздел 3.

#### Куй-мон (традиции и дисциплина школы Нят-нам).

#### Теория.

Поведение обучающихся на занятии, экзаменах и соревнованиях.

#### Практика.

Ежедневное выполнение стоек, положений (Няп-динь-дыннг, Тху-тан, Бинь-тан, Няп-динь-нгой, позиция отдыха и внимания сидя) и приветствий (приветствие месту занятию и друг другу, приветствие инструктору, приветствие ученикам другой школы или людям вне какой-либо школы).

Создание ситуации экзамена и соревнований, репетиция.

### Раздел 4.

#### Кхой-донг (разминка).

#### Теория.

Практическое значение каждого элемента Кхой-донг.

#### Практика.

Выполнение элементов Кхой-донг (разминочные упражнения № 1-8).

### Раздел 5.

#### Бо-фап-тай (техника рук).

#### Теория.

Виды различных ударов руками (Дао, Куен), демонстрация видеоматериалов.

#### Практика.

Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тай 1 дая 1 данга (комплексы техники рук № 1-2).

### Раздел 6.

#### Бо-фап-тьян (техника ног).

#### Теория.

Виды различных ударов ногами (Лой, Тхиет), демонстрация видеоматериалов.

#### Практика.

Разучивание и выполнение базовой техники Бо-фап-тьян 1 дая 1 данга (упражнения техники ног № 1-3).

### Раздел 7.

#### Хоа-зйй (парная работа).

#### Теория.

Виды парных взаимодействий, техника безопасности работы в парах.

#### Практика.

Разучивание и выполнение техники Хоа-зйй 1 дая 1 данга (парные упражнения № 1-3).

### Раздел 8.

## **Тхан-фап (техника перемещений).**

### **Теория.**

Виды различных перемещений (Чык, Шонг, Ма), демонстрация видеоматериалов.

### **Практика.**

Разучивание и выполнение Тхан-фап 1 дая 1 данга (комплекс техники перемещения № 1).

## **Раздел 9.**

### **Тьян-лык (внешнее укрепление тела, внутреннее – духа).**

#### **Теория.**

Значение Тьян-лык для спорта и здоровья. Техника Тьян-лык 1 дая 1 данга.

#### **Практика.**

Разучивание и выполнение техники Тьян-лык 1 дая 1 данга: самонабивка (упражнения № 1-5), упражнения в падении (упражнения № 1-2).

## **Раздел 10.**

### **Бо-чо (дополнительная техника).**

#### **Теория.**

Значение специальной общефизической подготовки школы Нят-нам, для обретения силы, выносливости, ловкости. Демонстрация видеоматериалов.

#### **Практика.**

Разучивание и выполнение элементов Бо-чо 1 дая 1 данга (упражнения № 1-4).

## **Раздел 11.**

### **Подвижные игры.**

#### **Теория.**

Изучение названий и правил подвижных игр.

#### **Практика.**

Изучение подвижных игр:

- чай-чай-выручай;
- шмели и бабочки;
- ловец ленточек;
- паучки;
- и прочие игры.

## **Раздел 12.**

### **Общая физическая подготовка.**

#### **Теория.**

Значение и место общей и физической подготовки в процессе тренировки. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня общей физической подготовки, и развития двигательных качеств.

#### **Практика.**

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (на ладонях, кулаках, ребрах кисти, запястьях, пальцах), подтягивания на перекладине (прямым, обратным и комбинированным хватом).

Упражнения для развития мышц ног: приседания (на двух и одной ноге), выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Элементы акробатики.

Легкая атлетика: челночный бег 3 x 10 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него.

Эстафеты с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

### **Раздел 13.**

#### **Регулирование дыхания в положении Няп-динь-нгой (дынг).**

##### **Теория.**

Правильное положение тела при выполнении дыхательных упражнений, техника расслабления мышц всего тела, диафрагмальное (животом) дыхание.

##### **Практика.**

Выполнение данного упражнения на занятиях и дома, постановка диафрагмального дыхания.

## Ожидаемые результаты

### Учащийся будет знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- историю и традиции школы Нят-нам;
- правила поведения на экзаменах и соревнованиях;
- значение элементов Нят-нам, изучаемых по программе.

### Учащийся будет уметь:

- выполнять основные технические элементы 1 дая 1 данга;
- улучшат общую физическую подготовку;
- диафрагмально дышать.

## Условия реализации программы

### 1) Материально-техническое обеспечение.

Для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1.	Лапы боксерские	пара	4
2.	Гантели массой от 0,5 - 1 кг	пара	8
3.	Мат гимнастический	штук	4
4.	Скамейка гимнастическая	штук	3
5.	Секундомер электронный	штук	2

### 2) Кадровое обеспечение – Плешаков Алексей Валерьевич, педагог дополнительного образования.

### Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Неделя	Форма занятия	Кол-во академ. часов	Тема занятия	Место провед.	Форма контроля
1.	Сентябрь	1	теорет. практ.	2 ч.	Инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности. Куй-мон, Кхой-донг.	Спортивный зал	Журнал посещаемости
2.	Сентябрь	1	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
3.	Сентябрь	2	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зэй. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
4.	Сентябрь	2	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
5.	Сентябрь	2	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
6.	Сентябрь	3	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зэй. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
7.	Сентябрь	3	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости

8.	Сентябрь	3	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
9.	Сентябрь	4	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зяй. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
10.	Сентябрь	4	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
11.	Сентябрь	4	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
12.	Сентябрь	5	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зяй. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
13.	Сентябрь	5	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
14.	Октябрь	1	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
15.	Октябрь	2	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зяй. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости

16.	Октябрь	2	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
17.	Октябрь	2	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
18.	Октябрь	3	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зьяй. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
19.	Октябрь	3	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
20.	Октябрь	3	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
21.	Октябрь	4	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зьяй. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
22.	Октябрь	4	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
23.	Октябрь	4	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости

24.	Октябрь	5	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зйя. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
25.	Октябрь	5	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
26.	Октябрь	5	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
27.	Ноябрь	1	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зйя. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
28.	Ноябрь	1	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
29.	Ноябрь	1	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
30.	Ноябрь	2	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зйя. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
31.	Ноябрь	2	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости

32.	Ноябрь	2	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
33.	Ноябрь	3	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зяй. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
34.	Ноябрь	3	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
35.	Ноябрь	3	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
36.	Ноябрь	4	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зяй. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
37.	Ноябрь	4	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
38.	Ноябрь	4	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
39.	Ноябрь	5	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зяй. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости

40.	Декабрь	1	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
41.	Декабрь	1	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
42.	Декабрь	2	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зяй. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
43.	Декабрь	2	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
44.	Декабрь	2	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
45.	Декабрь	3	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зяй. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
46.	Декабрь	3	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
47.	Декабрь	3	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости

48.	Декабрь	4	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зйя. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
49.	Декабрь	4	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
50.	Декабрь	4	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
51.	Декабрь	5	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зйя. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
52.	Декабрь	5	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
53.	Декабрь	5	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
54.	Январь	3	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зйя. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
55.	Январь	3	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости

56.	Январь	3	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
57.	Январь	4	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зяй. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
58.	Январь	4	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
59.	Январь	4	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
60.	Январь	5	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зяй. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
61.	Январь	5	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
62.	Январь	5	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
63.	Январь	6	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зяй. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости

64.	Февраль	1	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
65.	Февраль	1	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
66.	Февраль	2	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зяй. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
67.	Февраль	2	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
68.	Февраль	2	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
69.	Февраль	3	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зяй. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
70.	Февраль	3	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
71.	Февраль	3	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости

72.	Февраль	4	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зйя. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
73.	Февраль	4	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
74.	Февраль	5	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
75.	Март	1	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зйя. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
76.	Март	1	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
77.	Март	2	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
78.	Март	2	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зйя. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
79.	Март	2	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости

80.	Март	3	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
81.	Март	3	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зяй. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
82.	Март	3	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
83.	Март	4	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
84.	Март	4	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зяй. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
85.	Март	4	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
86.	Март	5	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
87.	Март	5	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зяй. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости

88.	Апрель	1	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
89.	Апрель	2	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
90.	Апрель	2	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зяй. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
91.	Апрель	2	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
92.	Апрель	3	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
93.	Апрель	3	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зяй. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
94.	Апрель	3	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
95.	Апрель	4	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости

96.	Апрель	4	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зьяй. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
97.	Апрель	4	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
98.	Апрель	5	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
99.	Апрель	5	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зьяй. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
100.	Апрель	5	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
101.	Май	1	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
102.	Май	1	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зьяй. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
103.	Май	1	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости

104.	Май	2	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
105.	Май	2	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зяй. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
106.	Май	3	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
107.	Май	3	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
108.	Май	3	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зяй. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
109.	Май	4	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
110.	Май	4	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тай. Бо-чо. Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
111.	Май	4	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Хоа-зяй. Тхан-фап. ОФП. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости

112.	Май	5	теорет. практ.	2 ч.	Куй-мон. Кхой-донг. Бо-фап-тьян. Тьян-лык (самонабивка, упражнения в падении). Подвижные игры. Няп-динь-нгой (дынг).	Спортивный зал	Журнал посещаемости
------	-----	---	-------------------	------	--	----------------	---------------------

## Методическое обеспечение программы

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

В первый год обучения одной из задач занятий является владение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (15-20 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

**Методика контроля.** Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываясь на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, педагогом по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен. Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующей нагрузке, погода, разминка и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

### **Основные задачи:**

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- обучение техники Нят-нам;
- повышения уровня физической подготовленности;
- отбор перспективных ребят для дальнейших занятий по Нят-нам.

### **Основные средства:**

- техника Нят-нам;
- общеразвивающие упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.

### **Основные методы выполнения упражнений:**

- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

## Контрольно-измерительные материалы

В рамках данной программы мониторинг осуществляется в трех направлениях: измерение уровня развития физических, личностных качеств и теоретических знаний по предмету.

Оценка результатов проводится трижды в год. Данные заносятся в сводную таблицу образовательных результатов обучающихся.

Критерии	Степень выраженности критерия	Баллы	Формы и методы
Уровень теоретической подготовки обучающегося	- <i>минимальный уровень</i> (обучающийся овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой)	1	Беседа
	- <i>средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более ½)	2	
	- <i>максимальный уровень</i> (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	3	
Уровень практической подготовки обучающегося	- <i>минимальный уровень</i> (обучающийся испытывает затруднения при выполнении большинства упражнений)	1	Выполнение нормативов
	- <i>средний уровень</i> (обучающийся правильно выполняет более половины упражнений)	2	
	- <i>максимальный уровень</i> (обучающийся правильно выполняет упражнения)	3	
Уровень соблюдение правил техники безопасности	- <i>минимальный уровень</i> (обучающийся не соблюдает правила техники безопасности на занятиях)	1	Наблюдение
	- <i>средний уровень</i> (обучающийся соблюдает правила техники безопасности на занятиях не во всех случаях)	2	
	- <i>максимальный уровень</i> (обучающийся соблюдает правила техники безопасности на занятиях)	3	
Уровень сформированности волевых качеств	- <i>минимальный уровень</i> (волевые усилия обучающегося побуждаются извне)	1	Наблюдение
	- <i>средний уровень</i> (иногда - самим обучающимся)	2	
	- <i>максимальный уровень</i> (всегда – самим обучающимся)	3	

## Список литературы:

1. Нго Суан Бинь, Борьба Нят-нам. В двух томах. Минск П.К.Ф. «Илвос» 1993.
2. Буйлова, Л.Н. Как разработать авторскую программу? [Текст]: рекомендации педагогу дополнительного образования по программированию учебно-воспитательного процесса / Л.Н. Буйлова. – М., 1999.
3. Буйлова, Л.Н. Как разработать программу дополнительного образования детей [Текст] / Л.Н. Буйлова, Н.В. Кленова // Практика административной работы в школе. – 2004. – № 4. – С.47–51.
4. Дэ Чань Управление дыханием-ци в шаолинской традиции [Текст] / Дэ Чань. – М.: ЦИОСДВ, 1992.
5. Железняк, Ю.Д. Петров, П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений [Текст] / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
6. Конева, Н.Г. Педагогическое проектирование: Методические рекомендации для педагога дополнительного образования [Текст] / Н.Г. Конева. – Ярославль, Управление образования мэрии, 2004. – 54 с.
7. Матвеев, А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов [Текст] / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 1991.
8. Назаренко, Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательного-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности [Текст] / Л.Д. Назаренко. – В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999. – С.120-122.