

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества Центрального района Санкт-Петербурга «Фонтанка-32»

ПРИНЯТА  
решением Педагогического Совета  
ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

Протокол № 3  
от 29.08 20 23 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

№ 87-0 от «29» 08 2023 г.

Директор ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»  
Л.В. Леонова



## Дополнительная общеразвивающая программа

# «Экспресс-КЭНПО»

возраст обучающихся: 8-10 лет  
срок освоения: 4 дня

Разработчик:  
Шепрут О.Ю.  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

**Основная направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Адресат программы:** учащиеся общеобразовательных учреждений 8-10 лет, годные по состоянию здоровья и готовые усваивать материалы обучения технике самозащиты.

### **Актуальность.**

Настоящая образовательная программа в форме экспресс-курса была разработана с учётом запроса современных детей и их родителей, а также анализа социальных проблем г. Санкт-Петербурга. Программа ориентирована на эффективное решение задач и актуальных проблем современного ребенка полностью соответствует государственной политике в области интеграции общего и дополнительного образования в условиях реализации ФГОС.

**Отличительные особенности данной программы** позволяет во время каникул, ознакомить обучающихся с принципами самозащиты на базе объединения «КЭНПО».

**Уровень освоения программы** – общекультурный.

### **Объем и срок освоения программы:**

программа рассчитана на четыре дня общим объёмом 12 акад. часа

- занятия проходят 4 раза по 3 акад. часа

### **Цель и задачи программы:**

**Цель:** Гармоничное развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению посредством практики КЭНПО.

### **Задачи:**

#### *Обучающие*

- краткое знакомство с историей развития КЭНПО;
- обучение основам индивидуальной самозащиты.

#### *Развивающие*

- развитие пространственно-координационных навыков;
- общие понятия силы и выносливости;
- начальный уровень психическо-физиологической подготовки

#### *Воспитательные*

- пропаганда здорового образа жизни и позитивного мировосприятия;
- формирование активной жизненной позиции;

### **Организационно-педагогические условия реализации программы:**

**Язык реализации программы:** на государственном языке РФ.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности реализации программы:** настоящая программа является краткосрочной и реализуется в каникулярное время.

**Условия набора и формирования групп:** принимаются все желающие 8 – 15 лет, годные по состоянию здоровья и готовые усваивать материалы обучения технике самозащиты. Группа разновозрастная, состав – 15 человек.

**Форма организации и проведения занятий:** тренировки, лекционные занятия.

При реализации программы используются следующие методы:

- словесные методы обучения (беседа)
- наглядные методы обучения (показ, исполнение педагогом, работа по образцу)
- практические методы обучения (тренинг)

Возможные формы организации деятельности учащихся на занятии (групповая, индивидуально-групповая).

**Кадровое обеспечение:**

Программу реализует педагог дополнительного образования.

**Материально-техническое обеспечение:**

Спортивный зал, специальные тренажёры (боксёрские лапы, подушки для отработки ударов), специальный инвентарь (скакалки, утяжелители, защитные шлемы, перчатки).

**Планируемые результаты освоения программы:**

*Личностные результаты*

- развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению посредством практики КЭНПО.

*Метапредметные результаты:*

*Познавательные:*

- познакомить с историей развития КЭНПО;
  - освоить информационную компетенцию, сформировать умения и навыки, необходимые для полноценного тренировочного процесса.

*Коммуникативные:*

- сформировать культуру коммуникативного общения, чувство коллективизма и взаимопомощи, отзывчивость.

*Предметные результаты*

- Освоить технику безопасности при проведении тренировок,
- Освоить элементы техники индивидуальной самозащиты.

### Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	3	3		Наблюдение, тестирование
	Психофизическая подготовка (ПФП). Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	3	-	3	Наблюдение, контрольные упражнения
	Психофизическая подготовка (ПФП). Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	3	-	3	Наблюдение, контрольные упражнения
	Психофизическая подготовка (ПФП). Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА) Итоговое занятие	3	-	3	Наблюдение, контрольные упражнения
	Всего	12	3	9	

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
-	Весенние, летние каникулы	Весенние, летние каникулы	1	4	12	4 раза по 3 акад. часа

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## Задачи:

### *Обучающие*

- краткое знакомство с историей развития КЭНПО;
- обучение основам индивидуальной самозащиты.

### *Развивающие*

- развитие пространственно-координационных навыков;
- общие понятия силы и выносливости;
- начальный уровень психическо-физиологической подготовки

### *Воспитательные*

- пропаганда здорового образа жизни и позитивного мировосприятия;
- формирование активной жизненной позиции;

## Планируемые результаты освоения программы:

### *Личностные результаты*

- развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению посредством практики КЭНПО.

### *Метапредметные результаты:*

#### *Познавательные:*

- познакомить с историей развития КЭНПО;
  - освоить информационную компетенцию, сформировать умения и навыки, необходимые для полноценного тренировочного процесса.

#### *Коммуникативные:*

- сформировать культуру коммуникативного общения, чувство коллективизма и взаимопомощи, отзывчивость.

### *Предметные результаты*

- Освоить технику безопасности при проведении тренировок,
- Освоить элементы техники индивидуальной самозащиты.

## Содержание программы

### **1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

#### *Теория:*

Инструктаж по технике безопасности, знакомство с темами экспресс-курса.

Форма контроля: наблюдение, тестирование.

### **Психофизическая подготовка (ПФП).**

#### *Практика:*

В процессе освоения азов рукопашного боя, обучающиеся получают пространственно-координационные навыки, учатся ориентироваться в пространстве и развивают чувство координации. Базовая техника - **КИХОН-ВАДЗА**

Формы контроля: наблюдение, контрольные упражнения

## **Б**

#### *Практика:*

Обучающиеся осваивают азы индивидуальной системы самозащиты при помощи специальных тренажеров (боксерские «лапы» для отработки ударов руками, «пады» для

**в**

**а**

**я**

**т**

**е**

отработки ударов ногами) отработывая постановку ударов, что в свою очередь является важным фактором тренировочного процесса.

Формы контроля - наблюдение, контрольные упражнения

**Б**

**Практика:**

Обучающиеся осваивают азы индивидуальной системы самозащиты при помощи специальных тренажеров (боксерские «лапы» для отработки ударов руками, «пады» для отработки ударов ногами) отработывая постановку ударов, что в свою очередь является важным фактором тренировочного процесса.

Формы контроля: наблюдение, контрольные упражнения

**т  
е**

**Календарно – тематическое планирование.**

Месяц	Планируемая дата	Название тем разделов	Общее кол-во часов	Кол-во часов теории	Кол-во часов практики
а		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	3	3	
К		Психофизическая подготовка (ПФП). Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	3		3
И		Психофизическая подготовка (ПФП). Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	3		3
Х		Психофизическая подготовка (ПФП). Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	3		3
О		Психофизическая подготовка (ПФП). Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	3		3
Н		Психофизическая подготовка (ПФП). Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	3		3
т		Итоговое занятие			
в		Итого	12	3	9

## Методические и оценочные материалы

### Методические материалы:

При реализации программы используются следующие методы:

- словесные методы обучения (беседа)
- наглядные методы обучения (показ, исполнение педагогом, работа по образцу)
- практические методы обучения (тренинг)

Возможные формы организации деятельности учащихся на занятии (групповая, индивидуально-групповая).

### Информационные источники для педагога:

1. Долин А.А., Попов Г.В. КЭМПО – традиция воинских искусств – М. Наука, 1990
2. Досин Со. Сёриндзи Кэмпо – О. Драккар, 1994
3. Одзава Я. Хакко-рю дзю-дзюцу (школа восьми лучей света) – Х. Будо, 1997
4. Дрэгер Д. Современные бу-дзюцу и будо – М. Фаир-пресс, 1998
5. Ямагучи Г. Фундаментальное каратэ – М. Фаир-пресс, 1998
6. Тедески М. Искусство захватов – М. Фаир-пресс, 2005
7. Оленкамп Н. Чёрный пояс – М. Фаир-пресс, 2007

### Информационные источники для учащихся:

1. Франко С. Активная самооборона – М. Эксмо, 2002
2. Экспресс-курс КЭНПО – СПб. Син-Дзюцу Кэнпо Кай, 2023

### Дистанционные ресурсы:

- Дистанционный КЭНПО-портал <https://sinkenpokai.com/>
- Официальный КЭНПО-ресурс на YouTube <https://youtube.com/SinJutsuKenpoKai>
- Официальный КЭНПО-ресурс на Rutube <https://rutube.ru/channel/15853596/>

### Оценочные материалы:

#### Входной контроль

- устный опрос
- выполнение тестовых заданий.

#### Текущий контроль

- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога
- анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения.

#### Итоговый контроль

- оценка индивидуального прогресса обучающихся, проводимых в форме их самооценки и взаимооценки.

## Экспресс-курс КЭНПО

### ФИЗИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ:

- 20 отжиманий на «сэйкэн»
- 30 приседаний из «фудо – дачи»
- 30 подъемов туловища из положения лежа



10 прыжков с поворотом на 360°  
( со сменой направления )

---

**ТЕОРИЯ:** Что такое КЭНПО?

---

**КАМАЭ ( положения тела )**

Дзию – камаэ                      свободная стойка (боксёрская)

---

**АСИ – САБАКИ ( передвижения )**

Маэ – аси                              передвижение вперед  
Усиро – аси                            передвижение назад  
Ёко – аси                                передвижение вбок

---

**ТЭ – ВАДЗА ( техника ударов руками )**

Аго – учи                                удар в подбородок  
Тюдан – учи                            удар в туловище

---

**ГЕРИ – ВАДЗА ( техника ударов ногами )**

Маэ – гери                              удар вперед  
Маваси – гери                        круговой удар