

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №174
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 174
Центрального района Санкт-Петербурга.
Протокол от «31» августа 2021 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы №174
Центрального района Санкт-Петербурга
_____ О.В. Финагина

Введено в действие приказом с 01.09.2021 г.
от «01» сентября 2021 г. № 157

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«КЭНПО»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7-12 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Шепрут Олег Юрьевич,
педагог дополнительного
образования,
Доктор философии боевых
искусств (PhD MA)

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка

- 1.1. Основные характеристики программы
- 1.2. Направленность образовательной программы
- 1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы
- 1.4. Отличительные особенности настоящей программы
- 1.5. Адресат программы
- 1.6. Объем и срок реализации программы
- 1.7. Цель образовательной программы
- 1.8. Задачи образовательной программы
- 1.9. Условия реализации программы
- 1.10. Планируемые результаты

II. Организационно-педагогические условия реализации программы первого года обучения

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Задачи обучения
- 2.3. Учебный план
- 2.4. Содержание программы
- 2.5. Планируемые результаты
- 2.6. Календарно-тематический план

III. Методическое обеспечение программы

- 4.1. Методические материалы
- 4.2. Диагностические материалы

IV. Список литературы

- 5.1. Литература для педагогов
- 5.2. Литература для детей

I. Пояснительная записка

1.1. Основные характеристики программы

КЭНПО в переводе с японского – рукопашный бой. Это школа самозащиты, техника которой представляет собой синтез наиболее эффективных ударов, бросков, болевых воздействий, удушений, а также использования подручных предметов в качестве оружия. В процессе освоения учащимися этих техник путем спарринговой практики, формируется сборная команда КЭНПО для участия в турнирах (соревнованиях) различного уровня.

1.2. Направленность образовательной программы

Настоящая программа дополнительного образования детей имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Настоящая образовательная программа является авторской и была разработана её автором, Шепрутом Олегом Юрьевичем, Доктором философии боевых искусств (PhD MA), в 1991 году как программа воспитания гармонично развитой личности ребёнка по мере его становления и возмужания, воспитания его в духе патриотизма и преданности своему Отечеству. Впоследствии эта образовательная программа также была признана многими иностранными Экспертами КЭНПО более чем в 50 странах мира на всех пяти континентах.

1.4. Отличительные особенности настоящей программы

Настоящая образовательная программа основана на принципе цикличности. Она состоит из пяти пунктов, заданных в определённой последовательности: терпения, повторения, понимания, экспериментирования и оценки. По мере реализации последнего пункта, программа вновь приводит учащихся к более тщательной отработке первого пункта.

1.5. Адресат программы

Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 12 до 17 лет.

1.6. Объем и срок реализации программы

Срок реализации настоящей программы – 1 год. Обучение построено таким образом, чтобы способствовать совершенствованию теоретических и практических навыков учащихся. Обучение КЭНПО возможно начинать с 12 лет. Группа формируется в соответствии со знаниями и умениями учащихся. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

1.7. Цель образовательной программы

Гармоничное развитие личности учащихся, способных к творческому самовыражению посредством практики КЭНПО.

1.8. Задачи образовательной программы

Обучающие

- знакомство с основными понятиями и определениями, принятыми в мировом КЭНПО;
- знакомство с историей развития КЭНПО;
- знакомство с различными стилями мирового КЭНПО и их спецификой;
- обучение основам индивидуальной самозащиты;

- постоянное совершенствование технических навыков учащихся.

Развивающие

- развитие пространственно-координационных навыков;
- развитие гибкости, силы и выносливости;
- психическо-физиологическая подготовка.

Воспитательные

- пропаганда здорового образа жизни и позитивного мировосприятия;
- формирование активной жизненной позиции;
- воспитание чувства товарищества;
- формирование коммуникативной культуры.

1.9. Условия реализации программы

Условия набора в коллектив: программа КЭНПО предназначена детям и подросткам в возрасте от 12 до 17 лет, годным по состоянию здоровья, имеющая своей целью развитие творческого самовыражения учащихся посредством практики КЭНПО.

Условия формирования групп: группа может быть как разновозрастной, так и разновозрастной. Допускается дополнительный набор учащихся в течение учебного года на основе персонального собеседования.

Количество учащихся в группе: не менее 12 человек.

При реализации программы используются следующие **формы проведения занятий:** тренировки, лекционные занятия, семинары, турниры, аттестации на пояса.

При реализации программы используются следующие **формы деятельности учащихся на занятии:**

- словесные методы обучения (беседа)
- наглядные методы обучения (показ, исполнение педагогом, работа по образцу)
- практические методы обучения (тренинг)
- методы, в которых лежит уровень деятельности учащихся (репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский)
- возможные формы организации деятельности учащихся на занятии (групповая, индивидуально-групповая).

Настоящая программа реализуется при взаимодействии следующих составляющих её обеспечение:

1. Общие требования к обстановке в спортивном зале:

- чистота, освещённость, возможность проветривать зал для занятий.

2. Техническое и материальное обеспечение:

- специальные тренажёры (боксёрские лапы, подвесные мешки, подушки для отработки ударов) – по количеству занимающихся
- будо-маты «ласточкин хвост» – 16 штук

- специальный инвентарь (скакалки, утяжелители, защитные шлемы, перчатки, специальная тренировочная форма одежды для учащихся) – по количеству занимающихся
- методические разработки автора по различным темам
- учебные видео-материалы.

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий два высших образования: РГПУ им. А.И.Герцена (специализация: психология) и НГУ им. П.Ф.Лесгафта (специализация: государственно-муниципальное управление отраслью физической культуры и спорта) и учёную степень Доктора философии боевых искусств (PhD MA).

Проверка планируемых результатов отслеживается посредством:

- беседы;
- наглядного показа;
- индивидуальной работы;
- практических методов обучения;
- соревновательной и экзаменационной деятельности.

Оценка знаний проводится дифференцировано, с учетом возраста, с тем, чтобы соблюдался гуманистический подход и свободное развитие личности.

Для отслеживания результатов образовательного процесса используются следующие **виды контроля:**

1. Входная диагностика: собеседование с каждым ребенком и их родителями с целью выявления исходного уровня учащихся;
2. Текущий контроль: тестирование, зачёты, участие во внутригрупповых мини-турнирах;
3. Промежуточный контроль: участие в открытых турнирах (соревновательная практика);
4. Итоговый контроль: аттестация на пояса (экзамены).

Основной способ контроля – педагогическое наблюдение. Для проверки умений и навыков оценивается выполнение учащимися технических действий различной степени сложности, умение использовать их тактически грамотно и результативно, как на тренировках, так и во время участия в турнирах (соревнованиях) различного уровня.

Итоги реализации программы подводятся два раза в год путем проведения аттестации на пояса (экзамены), а также по результатам участия учащихся в турнирах (соревнованиях) различного уровня.

1.10. Планируемые результаты

Предметные результаты

Предполагается, что к концу обучения, учащиеся будут знать:

- технику безопасности при проведении тренировок
- этикет ДОДЗЁ (нормы поведения в тренировочном зале)
- правила учебных полно-контактных спаррингов свободного стиля
- вопросы теории и элементы техники индивидуальной самозащиты в соответствии с аттестационными программами 6 – 2 кю КЭНПО.

Личностные результаты

Предполагается, что к концу обучения, учащиеся будут:

- принимать активное участие в турнирах (соревнованиях) различного уровня
- уметь работать в команде и чётко выполнять поставленные задачи.

Метапредметные результаты

Предполагается, что к концу обучения, учащиеся:

- освоят информационную компетенцию, сформируют умения и навыки, необходимые для полноценного тренировочного процесса;
- сформируют культуру коммуникативного общения и чувство товарищества.

Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Календарный учебный график первого года обучения (первая группа)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09	25.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

2.2. Задачи обучения

Обучающие

- обучение тактико-техническим действиям КЭНПО
- дальнейшее совершенствование спарринговых навыков.

Развивающие

- развитие гибкости, силы и выносливости
- психологическая подготовка.

Воспитательные

- воспитание силы духа и воли к победе
- умение работать в команде и чётко выполнять поставленные задачи.

2.3. Учебный план

№ п.п.	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА, ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			ФОРМЫ КОНТРОЛЯ
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	2	Знакомство. Собеседование.
2.	Психофизическая подготовка (ПФП)	21	21	42	Беседа. Выполнение практической работы
3.	Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	-	70	70	Выполнение практической работы
4.	Игровые тренировки	-	18	18	Выполнение практической работы

5.	Турниры. Аттестации на пояса (экзамены)	-	12	12	Результаты подготовки. Диагностика
	ИТОГО	22	122	144	

2.4. Содержание программы обучения

В образовательной программе «КЭНПО» все темы плана разбиты на несколько разделов, тесно связанных друг с другом. Сумма знаний и навыков КЭНПО – это основа, на которую будут наслаиваться последующие знания учащихся.

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Знакомство. Собеседование с учащимися и их родителями. Введение учащихся в курс программы КЭНПО. Техника безопасности во время проведения тренировок.

2. Психофизическая подготовка (ПФП).

С этих занятий начинается знакомство учащихся с КЭНПО. В процессе закрепления техники рукопашного боя, дети и подростки получают пространственно-координационные навыки и развивают чувство координации. На этом этапе обучения немалое внимание уделяется также развитию у детей и подростков гибкости, силы и выносливости. Очень важным фактором, влияющим на дальнейшее обучение, является психологическая подготовка учащихся.

3. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА).

На этих занятиях дети и подростки учатся тем техническим действиям, из которых впоследствии им придётся выбирать отдельные элементы индивидуальной системы самозащиты. Важным фактором, определяющим степень подготовленности учащихся к дальнейшему усвоению материала, является теоретическая подготовка. Осваивая теорию, дети и подростки лучше понимают смысл, первооснову КЭНПО. Повторяя технические действия на месте и в передвижении, учащиеся получают важные навыки культуры движений. При помощи специальных тренажеров (боксерские лапы, подвесные мешки, подушки для отработки ударов) дети и подростки осваивают постановку ударов, что в свою очередь является важным фактором тренировочного процесса. Освоив вышеперечисленные аспекты КЭНПО, учащиеся переходят к проверке усвоенного материала, принимая участие в учебных спаррингах по оговоренным правилам с использованием защитного снаряжения. В процессе спарринговой практики, дети и подростки реализуют заложенные на предыдущих этапах тактические аспекты подготовки.

4. Игровые тренировки.

В процессе проведения подвижных игр и эстафет, кроме необходимых релаксационных упражнений, у детей и подростков также формируются определённые двигательные и специальные координационные навыки, столь необходимые им для плодотворного участия в образовательном процессе.

5. Турниры. Аттестации на пояса (экзамены).

Важным моментом обучения является метод оценки знаний учащихся, проверки всего учебного материала, усвоенного ранее. Именно для этого проводятся турниры, развивающие в детях и подростках соревновательный аспект, а также аттестации на пояса (в форме экзаменов), которые позволяют объективно оценить уровень знаний, усвоенных учащимися. Что, в свою очередь, приводит их к более продуктивному усвоению элементов образовательной программы КЭНПО.

2.5. Планируемые результаты обучения

Предполагается, что в процессе обучения учащиеся будут знать:

- технику безопасности при проведении тренировок
- этикет ДОДЗЁ (нормы поведения в тренировочном зале)
- правила учебных полно-контактных спаррингов свободного стиля
- вопросы теории и элементы техники в соответствии с аттестационными программами 6 – 2 кю КЭНПО.

Предполагается, что в процессе обучения учащиеся будут уметь:

- использовать ранее освоенный технический арсенал
- применять тактически грамотные действия при ведении спаррингов по оговорённым правилам с использованием защитного снаряжения.

Предполагается, что в процессе обучения учащиеся смогут развить следующие личностные качества:

- познавательный интерес к КЭНПО
- активность, веру в свои силы, волю к победе
- умение работать в команде и чётко выполнять поставленные задачи.

2.6. Календарно-тематический план

№ п.п.	Тема	Часы
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2
2	ПФП. Дзию Кумитэ	2
3	ПФП. Дзию Кумитэ	2
4	Игровая тренировка. Зачёт	2
5	ПФП. Дзию Кумитэ	2
6	ПФП. Дзию Кумитэ	2
7	Игровая тренировка. Зачёт	2
8	ПФП. Дзию Кумитэ	2
9	ПФП. Кихон-вадза	2
10	Игровая тренировка. Зачёт	2
11	ПФП. Дзию Кумитэ	2
12	ПФП. Дзию Кумитэ	2
13	Игровая тренировка. Зачёт	2
14	ПФП. Дзию Кумитэ	2
15	ПФП. Дзию Кумитэ	2
16	Игровая тренировка. Зачёт	2
17	ПФП. Дзию Кумитэ	2
18	ПФП. Дзию Кумитэ	2
19	Игровая тренировка. Зачёт	2
20	ПФП. Дзию Кумитэ	2
21	ПФП. Дзию Кумитэ	2
22	Игровая тренировка. Зачёт	2
23	ПФП. Дзию Кумитэ	2
24	ПФП. Дзию Кумитэ	2

25	Игровая тренировка. Зачёт	2
26	ПФП. Дзию Кумитэ	2
27	ПФП. Дзию Кумитэ	2
28	Игровая тренировка. Зачёт	2
29	ПФП. Дзию Кумитэ	2
30	ПФП. Дзию Кумитэ	2
31	Игровая тренировка. Зачёт	2
32	ПФП. Дзию Кумитэ	2
33	ПФП. Дзию Кумитэ	2
34	Игровая тренировка. Зачёт	2
35	ПФП. Дзию Кумитэ	2
36	ПФП. Дзию Кумитэ	2
37	Игровая тренировка. Зачёт	2
38	ПФП. Дзию Кумитэ	2
39	ПФП. Дзию Кумитэ	2
40	Игровая тренировка. Зачёт	2
41	ПФП. Дзию Кумитэ	2
42	ПФП. Дзию Кумитэ	2
43	Игровая тренировка. Зачёт	2
44	ПФП. Дзию Кумитэ	2
45	ПФП. Дзию Кумитэ	2
46	Игровая тренировка. Зачёт	2
47	ПФП. Дзию Кумитэ	2
48	ПФП. Дзию Кумитэ	2
49	Игровая тренировка. Зачёт	2
50	ПФП. Дзию Кумитэ	2
51	ПФП. Дзию Кумитэ	2
52	Игровая тренировка. Зачёт	2
53	ПФП. Дзию Кумитэ	2
54	ПФП. Дзию Кумитэ	2
55	Игровая тренировка. Зачёт	2
56	ПФП. Дзию Кумитэ	2
57	ПФП. Дзию Кумитэ	2
58	Игровая тренировка. Зачёт	2
59	ПФП. Дзию Кумитэ	2
60	ПФП. Дзию Кумитэ	2
61	Игровая тренировка. Зачёт	2
62	ПФП. Дзию Кумитэ	2
63	ПФП. Дзию Кумитэ	2

64	Игровая тренировка. Зачёт	2
65	ПФП. Дзию Кумитэ	2
66	ПФП. Дзию Кумитэ	2
67	Игровая тренировка. Зачёт	2
68	ПФП. Дзию Кумитэ	2
69	ПФП. Дзию Кумитэ	2
70	Игровая тренировка. Зачёт	2
71	ПФП. Дзию Кумитэ	2
72	Заключительное занятие. Подведение итогов обучения	2

III. Методическое обеспечение

4.1. Методические материалы

Во время проведения занятий КЭНПО педагог использует следующие методы:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение, обсуждение)
- практический (упражнения, устный рассказ, чтение, опрос по теме, видеофильмы)
- наглядный (показ, демонстрация)
- репродуктивный (инструкции, правила, носящие алгоритмический характер)
- дидактический материал (наглядная агитация, видеофильмы).

№	Тема	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов по темам
1	Вводное занятие. Техника безопасности	Групповая	Словесный, наглядный, инструктаж	Специальная литература, инструкции	Входная диагностика в форме собеседования
2	Психофизическая подготовка (ПФП)	Групповая, индивидуально - групповая	Словесный, наглядный, практический	Специальное оборудование (тренажёры, инвентарь)	Отслеживание получения знаний посредством зачёта
3	Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	Групповая, индивидуально - групповая	Словесный, наглядный, практический	Специальное оборудование (тренажёры, инвентарь)	Отслеживание получения знаний посредством выполнения практической работы
4	Игровые	Групповая,	Практический,	Специальное	Отслеживание

	тренировки	индивидуально - групповая	наглядный	оборудование (тренажёры, инвентарь)	получения знаний в процессе практики
5	Турниры. Аттестации на пояса (экзамены)	Индивидуально - групповая, индивидуальная	Словесный, наглядный, практический	Специальная литература и оборудование (инвентарь), средства видео-фиксации	Отслеживание получения знаний в процессе практики и зачёта

4.2. Диагностические материалы

Входная диагностика проводится в сентябре, путём собеседования с учащимися и их родителями (в течение всего учебного года – с теми, кто приходит на занятия в качестве дополнительного набора), и имеет целью выявление первоначального уровня знаний и умений учащихся.

Текущий контроль в форме педагогического наблюдения (зачётов) осуществляется на занятиях в течение всего учебного года и имеет целью отслеживание уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Промежуточный контроль в форме участия учащихся в открытых турнирах (соревнованиях) различного уровня, предусмотрен в течение всего учебного года и имеет целью выявление уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Итоговый контроль в форме аттестации на пояса (экзаменов) проводится два раза в год (декабрь и апрель).

V. Список литературы

5.1. Список литературы, рекомендованный педагогу:

1. Долин А.А., Попов Г.В. «КЭМПО – традиция воинских искусств» (Москва, Наука – 1990)
2. Досин Со, «Сёриндзи кэмпо» (Одесса, Драккар – 1994)
3. Одзава Я., «Хакко-рю дзю-дзюцу (школа восьми лучей света)» (Харьков, Будо – 1997)
4. Тедески М., «Искусство захватов» (Москва, Фаир-пресс – 2005)
5. Оленкамп Н., «Чёрный пояс» (Москва, Фаир-пресс – 2007)

5.2. Список литературы, рекомендованный учащимся:

1. Ознобишин Н.Н., «Искусство рукопашного боя» (Санкт-Петербург, Всемирная литература – 1998)
2. Тарас А.Е., «Боевые и спортивные единоборства» (Минск, Харвест – 2002)
3. Аттестационные программы с 6 по 2 кю СДК (Санкт-Петербург, Син-Дзюцу Кэнпо Кай – 2000)