

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

ПРИНЯТА
решением Педагогического Совета
ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32»

Протокол № 4

от 29 августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка-32»

№ 116-о от 29.08.2025 г.

Директор ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка-32»
_____ Л.В. Леонова

Курсман
Нина
Викторовна
Подписано
цифровой подписью:
Курсман Нина
Викторовна
Дата: 2026.01.27
18:23:50 +03'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

**«КЭНПО»
(вводный курс)**

возраст обучающихся 7-8 лет
срок освоения 1 год

Разработчик:
Шепрут О.Ю.
педагог дополнительного образования

Нормативно-правовые основания для дополнительной общеразвивающей программы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — ФЗ-273).
2. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее - Целевая модель).
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. 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».
12. 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» (*рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи*)).

Пояснительная записка

Основная направленность программы – физкультурно-спортивная.

Адресат программы: учащиеся общеобразовательных учреждений района 7-8 лет, годные по состоянию здоровья и готовые усваивать материалы обучения технике самозащиты.

Актуальность.

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

Отличительные особенности данной программы заключаются в её корпоративной новизне. Впервые за всё время преподавания в ГБУДО ДДТ «Фонтанка-32» был создан инновационный вводный курс, который позволяет за короткий срок ознакомить обучающихся с принципами самозащиты.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения программы:

программа рассчитана на один год (по 2 акад. часа в неделю) общим объёмом 72 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;
- воспитание чувства товарищества и формирование коммуникативной культуры.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты

Предполагается, что к концу обучения, учащиеся сумеют:

- прогнозировать возможность возникновения конфликтных ситуаций
- находить пути решения конфликтных ситуаций, используя неагрессивные методы воздействия.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

Предполагается, что к концу обучения, учащиеся:

- освоят информационную компетенцию, сформируют умения и навыки, необходимые для полноценного тренировочного процесса.

Коммуникативные:

Предполагается, что к концу обучения, учащиеся:

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

Предметные результаты

Предполагается, что к концу обучения, учащиеся изучат:

- технику безопасности при проведении тренировок
- вопросы теории и элементы техники индивидуальной самозащиты.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации программы: на государственном языке РФ.

Форма обучения: очная, самообразование.

Особенности реализации программы: настоящая программа сроком в один год дополняет программу «КЭНПО», в свою очередь рассчитанную на 5 лет обучения.

Особенности реализации программы: группа может быть только одновозрастной.

Условия набора и формирования групп: принимаются все желающие 7 – 8 лет, годные по состоянию здоровья и готовые усваивать материалы обучения технике самозащиты. Набор учащихся осуществляется путём размещения рекламной информации на информационных стендах в ближайших общеобразовательных учреждениях, а также на образовательных ресурсах в сети Интернет.

Количество обучающихся в группе: списочный состав групп формируется из 15 человек.

Форма организации и проведения занятий: тренировки, лекционные занятия.

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).

Материально-техническое обеспечение:

Настоящая программа реализуется при взаимодействии следующих составляющих её обеспечение:

Общие требования к обстановке в спортивном зале:

- чистота, освещённость, возможность проветривать зал для занятий.

Техническое и материальное обеспечение:

- специальные тренажёры (боксёрские лапы, подушки для отработки ударов) – по количеству занимающихся
- специальный инвентарь (борцовские маты «ласточкин хвост», мячи, защитные шлемы, перчатки) – по количеству занимающихся
- методические разработки автора по различным темам.

Кадровое обеспечение:

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий два высших образования: РГПУ им.Герцена (специализация: психология) и НГУ им.Лесгафта (специализация: государственно-муниципальное управление отраслью физической культуры и спорта) и учёную степень Доктора философии боевых искусств (PhD MA). Настоящая программа не может быть реализована другим педагогом / педагогами в связи с отсутствием у него / них необходимых профессиональных компетенций.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	Знакомство. Введение в курс.
	Психофизическая подготовка (ПФП). Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	53	8	45	Выполнение практической работы.
	Игровая тренировка. Зачёт	18	4	14	Выполнение практической и теоретической работы.
	Всего	72	13	59	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи:

Образовательные задачи:

- обучение основам индивидуальной самозащиты
- изучение базовых приемов

Развивающие задачи:

- развитие пространственно-координационных навыков
- развитие гибкости, силы и выносливости

- психологическая подготовка

Воспитательные задачи:

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

Планируемые результаты:

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности при проведении тренировок
- вопросы теории и элементы техники индивидуальной самозащиты в соответствии с аттестационной программой экспресс-курса (см. приложение 1).

Учащиеся должны уметь:

- прогнозировать возможность возникновения конфликтных ситуаций
- находить пути решения конфликтных ситуаций, используя неагрессивные методы воздействия.

Критерии и формы оценки качества знаний

- зачёт
- тестирование.

Содержание программы

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория:

Преподаватель и обучающиеся знакомятся друг с другом. Затем, преподаватель вводит обучающихся в тему вводного курса и подробно объясняет правила техники безопасности во время проведения тренировок.

2. Психофизическая подготовка (ПФП).

Практика:

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

Теория:

Очень важным фактором, влияющим на дальнейшее обучение, является психологическая подготовка обучающихся, которую проводит преподаватель непосредственно во время выполнения действий.

3. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА).

Практика:

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

Теория:

Безусловно, важным фактором, от которого также зависит усвоение обучающимися материала, является подробное объяснение преподавателя с контролем выполнения действий.

Методические и оценочные материалы

Методические материалы:

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-рюдзю-дзюцу (школа восьми лучей света) – Х. Будо, 1997
4. Дрэггер 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-ДзюцуКэнпо 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.

Промежуточная аттестация

- сдача нормативов.

Итоговый контроль

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