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

ПРИНЯТА
решением Педагогического Совета
ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка-32»

Протокол № 3

от 31 августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка-32»

№ 95-о от 31 августа 2026 г.

И.о. директора ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка-32»
_____Н.В. Курсман

Курсман Нина Викторовна
Подписано цифровой подписью: Курсман Нина Викторовна
Дата: 2026.10.16 11:32:11 +03'00'

Дополнительная общеразвивающая программа

«КЭНПО»

срок освоения: 8 лет
возраст обучающихся: 7-15 лет

Разработчик:
Шепрут О.Ю.
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Основная направленность программы – физкультурно-спортивная.

Адресат программы:
учащиеся общеобразовательных учреждений района 7-15 лет.

Актуальность.
Настоящая образовательная программа была разработана 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 Отечеству. Впоследствии эта образовательная программа также была признана многими иностранными экспертами КЭНПО в 60 странах мира на всех пяти континентах.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она 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 обучающихся к более тщательной отработке первого пункта.

Уровень освоения программы: базовый.

Объем и срок освоения программы:
программа рассчитана на 8 лет обучения для детей и подростков 7-15 лет.

Режим занятий:

- в первый год обучения занятия проходят 2 раза в неделю по 2 академических часа (в год – 144 академических часа)
- во второй – восьмой годы обучения занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа (в год – 216 академических часов)

Цель и задачи программы:

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

Задачи:
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.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты

Предполагается, что к концу обучения, обучающиеся сумеют:

- прогнозировать возможность возникновения конфликтных ситуаций
- находить пути решения конфликтных ситуаций, используя неагрессивные методы воздействия
- в случаях угрозы жизни и здоровью, применять технику индивидуальной самозащиты, как единственно возможный метод воздействия.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

Предполагается, что к концу обучения, обучающиеся:

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

Коммуникативные:

Предполагается, что к концу обучения, обучающиеся:

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

Предметные результаты

Предполагается, что к концу обучения, обучающиеся изучат:

- 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.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Язык реализации программы: на государственном языке РФ – русском.

Форма обучения: очная, заочная, дистанционная – теоретические и практические занятия (мастер-классы, информационные видеоролики) могут быть реализованы в дистанционной форме посредством видеороликов на канале Rutube, социальной сети «ВКонтакте» и/или мессенджере Max.

Особенности реализации программы: группа может быть как одновозрастной, так и разновозрастной. Допускается дополнительный набор обучающихся в течение всего учебного года на основе персонального собеседования. Также, возможен приём обучающихся на второй и последующие годы обучения, если ребёнок имеет определённые навыки и / или опыт занятий в аналогичном коллективе.

Условия набора и формирования групп: принимаются все желающие 7 – 15 лет, годные по состоянию здоровья и готовые усваивать материалы обучения технике самозащиты.

Количество обучающихся в группе: списочный состав групп формируется из 15 человек первого года обучения (12 человек второго-восьмого годов обучения).

Форма организации и проведения занятий: тренировки, лекционные занятия, семинары, мастер-классы, турниры, аттестации на пояса.

При реализации программы используются следующие формы деятельности обучающихся 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 обучающихся (репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский)
- возможные формы организации деятельности обучающихся 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 (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.Герцена (специализация: психология) и НГУ им.Лесгафта (специализация: государственно-муниципальное управление отраслью физической культуры и спорта) и учёную степень Доктора философии боевых искусств (PhDMA). Настоящая программа не может быть реализована другим педагогом / педагогами в связи с отсутствием у него / них необходимых профессиональных компетенций.

Учебный план первого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Знакомство. Анкетирование.
	Психофизическая подготовка (ПФП)	18	17	1	Беседа. Выполнение практической работы.
	Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	80	-	80	Выполнение практической работы.
	Игровые тренировки	30	-	30	Выполнение практической работы.
	Турниры. Аттестации на пояса (экзамены)	12	-	12	Результаты подготовки. Диагностика.
	Итоговое занятие	2	1	1	Оценка

					результатов.
	Всего	144	20	124	

Учебный план второго года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Знакомство. Анкетирование.
	Психофизическая подготовка (ПФП)	38	33	5	Беседа. Выполнение практической работы.
	Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	130	-	130	Выполнение практической работы.
	Игровые тренировки	30	-	30	Выполнение практической работы.
	Турниры. Аттестации на пояса (экзамены)	14	-	14	Результаты подготовки. Диагностика.
	Итоговое занятие	2	1	1	Оценка результатов.
	Всего	216	36	180	

Учебный план третьего года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Знакомство. Анкетирование.
	Психофизическая подготовка (ПФП)	38	33	5	Беседа. Выполнение практической работы.
	Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	130	-	130	Выполнение практической работы.
	Игровые тренировки	30	-	30	Выполнение практической работы.
	Турниры. Аттестации на пояса (экзамены)	14	-	14	Результаты подготовки. Диагностика.
	Итоговое занятие	2	1	1	Оценка

					результатов.
	Всего	216	36	180	

Учебный план четвертого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Знакомство. Анкетирование.
	Психофизическая подготовка (ПФП)	38	33	5	Беседа. Выполнение практической работы.
	Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	130	-	130	Выполнение практической работы.
	Игровые тренировки	30	-	30	Выполнение практической работы.
	Турниры. Аттестации на пояса (экзамены)	14	-	14	Результаты подготовки. Диагностика.
	Итоговое занятие	2	1	1	Оценка результатов.
	Всего	216	36	180	

Учебный план пятого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Знакомство. Анкетирование.
	Психофизическая подготовка (ПФП)	38	33	5	Беседа. Выполнение практической работы.
	Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	130	-	130	Выполнение практической работы.
	Игровые тренировки	30	-	30	Выполнение практической работы.
	Турниры. Аттестации на пояса (экзамены)	14	-	14	Результаты подготовки. Диагностика.
	Итоговое занятие	2	1	1	Оценка результатов.
	Всего	216	36	180	

Учебный план шестого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Знакомство. Анкетирование.
	Психофизическая подготовка (ПФП)	38	33	5	Беседа. Выполнение практической работы.
	Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	130	-	130	Выполнение практической работы.
	Игровые тренировки	30	-	30	Выполнение практической работы.
	Турниры. Аттестации на пояса (экзамены)	14	-	14	Результаты подготовки. Диагностика.
	Итоговое занятие	2	1	1	Оценка результатов.
	Всего	216	36	180	

Учебный план седьмого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Знакомство. Анкетирование.
	Психофизическая подготовка (ПФП)	38	33	5	Беседа. Выполнение практической работы.
	Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	130	-	130	Выполнение практической работы.
	Игровые тренировки	30	-	30	Выполнение практической работы.
	Турниры. Аттестации на пояса (экзамены)	14	-	14	Результаты подготовки. Диагностика.
	Итоговое занятие	2	1	1	Оценка результатов.
	Всего	216	36	180	

Учебный план восьмого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Знакомство. Анкетирование.
	Психофизическая подготовка (ПФП)	38	33	5	Беседа. Выполнение практической работы.
	Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	130	-	130	Выполнение практической работы.
	Игровые тренировки	30	-	30	Выполнение практической работы.
	Турниры. Аттестации на пояса (экзамены)	14	-	14	Результаты подготовки. Диагностика.
	Итоговое занятие	2	1	1	Оценка результатов.
	Всего	216	36	180	

УТВЕРЖДЕНА

№_____ от «___»_____20___г.

Зам. директора
ГБУ ДО ДДТ «Фонтанка-32»
_____Т.М. Михейкина

Календарный учебный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «КЭНПО»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Первый год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 акад.часа
Второй год	сентябрь	май	36	108	216	3 раза в неделю по 2 акад.часа
Третий год	сентябрь	май	36	108	216	3 раза в неделю по 2 акад.часа
Четвёртый год	сентябрь	май	36	108	216	3 раза в неделю по 2 акад.часа
Пятый год	сентябрь	май	36	108	216	3 раза в неделю по 2 акад.часа
Шестой год	сентябрь	май	36	108	216	3 раза в неделю по 2 акад.часа
Седьмой год	сентябрь	май	36	108	216	3 раза в неделю по 2 акад.часа
Восьмой год	сентябрь	май	36	108	216	3 раза в неделю по 2 акад.часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи и планируемые результаты:

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.

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
- в случаях угрозы жизни и здоровью, применять технику индивидуальной самозащиты, как единственно возможный метод 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
- 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 – 3 кю СИН-ДЗЮЦУ КЭНПО

Содержание программы

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

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

2. Психофизическая подготовка (ПФП).
Теория:
С этих занятий начинается знакомство учащихся с КЭНПО. Очень важным фактором, влияющим на дальнейшее обучение, является психологическая подготовка учащихся.
Практика:
В процессе освоения азов рукопашного боя, дети и подростки получают пространственно-координационные навыки, учатся ориентироваться в пространстве и развивают чувство координации. На этом этапе обучения немалое внимание уделяется также развитию у детей и подростков гибкости, силы и выносливости.

3. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА).
Теория:
Важным фактором, определяющим степень подготовленности учащихся к дальнейшему усвоению материала, является теоретическая подготовка. Осваивая теорию, дети и подростки лучше понимают смысл, первооснову КЭНПО.
Практика:
На этих занятиях дети и подростки учатся тем техническим действиям, из которых впоследствии им придётся выбирать отдельные элементы индивидуальной системы самозащиты. Следует отметить, что в процессе обучения дети и подростки изучают базовую технику КЭНПО, которая усложняется по мере усвоения ими материала. Повторяя технические действия на месте и в передвижении, учащиеся получают важные навыки культуры движений. При помощи специальных тренажеров (боксёрские «лапы» для отработки ударов руками, «пады» для отработки ударов ногами) 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.
Практика:
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).
Теория:
Важным моментом обучения является метод оценки знаний учащихся, путём проведения полугодичных аттестаций на ученические пояса, проводимых 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.

Практика:

Не менее важным моментом обучения является участие детей и подростков в стилевых и открытых городских КЭНПО-турнирах. Результаты турниров являются для учащихся объективной оценкой умений и навыков, приобретенных ими в процессе обучения КЭНПО.

Календарно-тематическое планирование
Первый год обучения

Месяц	Планируемая дата	Название темы	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
сентябрь		Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
октябрь		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
ноябрь		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		Турнир	2	-	2
декабрь		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Аттестация на пояса (экзамены)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2

январь		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
февраль		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		Турнир	2	-	2
март		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Турнир	3	-	3
апрель		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Аттестация на пояса (экзамены)	2	1	1
май		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
Итого			**144**	**20**	**124**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи и планируемые результаты:

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.

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
- в случаях угрозы жизни и здоровью, применять технику индивидуальной самозащиты, как единственно возможный метод 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
- 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 – 5 кю СИН-ДЗЮЦУ КЭНПО

Содержание программы

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

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

2. Психофизическая подготовка (ПФП).
Теория:
На этих занятиях учащиеся знакомятся с КЭНПО. Немаловажным фактором, влияющим на дальнейшее обучение, является их психологическая подготовка.
Практика:
В процессе освоения рукопашного боя, дети и подростки получают пространственно-координационные навыки, учатся ориентироваться в пространстве и развивают чувство координации. На этом этапе обучения важно уделять внимание развитию у детей и подростков гибкости, силы и выносливости.

3. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА).
Теория:
Важным фактором, определяющим степень подготовленности учащихся к дальнейшему усвоению материала, является теоретическая подготовка. Осваивая теорию, дети и подростки начинают лучше понимать смысл, первооснову КЭНПО.
Практика:
На этих занятиях дети и подростки учатся тем техническим действиям, из которых впоследствии им придётся выбирать отдельные элементы индивидуальной системы самозащиты. Следует отметить, что в процессе обучения дети и подростки изучают базовую технику КЭНПО, которая усложняется по мере усвоения ими материала. Повторяя технические действия на месте и в передвижении, учащиеся получают важные навыки культуры движений. При помощи специальных тренажеров (боксёрские «лапы» для отработки ударов руками, «пады» для отработки ударов ногами) дети и подростки начинают осваивать постановку ударов, что в свою очередь является важным фактором тренировочного процесса. Лишь со временем, осваивая вышеперечисленные аспекты КЭНПО, учащиеся переходят к проверке усвоенного материала и принимают участие в учебных спаррингах по оговоренным правилам с использованием защитного снаряжения.

4. Игровые тренировки.
Практика:
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).
Теория:
Важным моментом обучения является метод оценки знаний учащихся, путём проведения полугодичных аттестаций на ученические пояса, проводимых 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.

Практика:
Важным моментом обучения является участие детей и подростков не только в стилевых КЭНПО-турнирах, проводимых для начинающих, но также в городских открытых КЭНПО-турнирах. Результаты этих турниров являются для учащихся объективной оценкой умений и навыков, приобретенных ими в процессе начального обучения КЭНПО.

Календарно-тематическое планирование
Второй год обучения

Месяц	Планируемая дата	Название темы	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
сентябрь		Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
октябрь		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
ноябрь		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Турнир	2	-	2
декабрь		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2

		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Аттестация на пояса (экзамены)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
январь		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
февраль		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		Турнир	3	-	3
март		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Турнир	3	-	3
апрель		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2

		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Аттестация на пояса (экзамены)	2	1	1
май		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
Итого			**216**	**34**	**182**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи и планируемые результаты:

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.

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
- в случаях угрозы жизни и здоровью, применять технику индивидуальной самозащиты, как единственно возможный метод 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
- 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 5 – 4 кю СИН-ДЗЮЦУ КЭНПО

Содержание программы

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

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория:

Собеседование с учащимися и их родителями. Дополнения, с которыми учащиеся КЭНПО будут работать в течение года. Техника безопасности во время проведения тренировок.

2. Психофизическая подготовка (ПФП).

Теория:

На этих занятиях учащиеся продолжают получать навыки психологической подготовки КЭНПО, что является важным фактором, мотивирующим их дальнейшее обучение.

Практика:

В процессе освоения рукопашного боя, дети и подростки получают пространственно-координационные навыки, учатся ориентироваться в пространстве и развивают чувство координации. На этом этапе обучения важно уделять внимание развитию у детей и подростков гибкости, силы и выносливости.

3. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА).

Теория:

Теоретическая подготовка, также является важным фактором, определяющим степень подготовленности учащихся к дальнейшему закреплению ранее усвоенного материала.

Практика:

На этих занятиях дети и подростки осваивают всё новые технические действия по-прежнему выбирая отдельные элементы индивидуальной системы самозащиты. Многократно повторяя технические действия, учащиеся закрепляют навыки культуры движений. Для этого учащиеся активно работают со специальными тренажерами (боксёрские «лапы» для отработки ударов руками, «пады» для отработки ударов ногами), что в свою очередь является важным фактором тренировочного процесса. Используя вышеперечисленные аспекты КЭНПО учащиеся проверяют усвоенный материал, участвуя в учебных спаррингах по оговоренным правилам с использованием защитного снаряжения.

4. Игровые тренировки.

Практика:

В процессе проведения подвижных игр и эстафет, кроме необходимых релаксационных упражнений, у детей и подростков закрепляются определённые двигательные и специальные координационные навыки, которые необходимы им для плодотворного участия в образовательном процессе.

5. Турниры. Аттестации на пояса (экзамены).

Теория:

Метод оценки знаний учащихся, путём проведения полугодичных аттестаций на ученические пояса, проводимых в форме экзаменов, позволяет объективно оценить уровень знаний, усвоенных учащимися. Что, в свою очередь, приводит их к более продуктивному усвоению элементов образовательной программы КЭНПО.

Практика:

Теперь важным моментом обучения является участие детей и подростков уже в городских открытых КЭНПО-турнирах. По результатам этих турниров учащиеся могут объективно оценить свои умения и навыки, приобретенные в процессе обучения КЭНПО.

Календарно-тематическое планирование
Третий год обучения

Месяц	Планируемая дата	Название темы	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
сентябрь		Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
октябрь		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
ноябрь		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Турнир	2	-	2
декабрь		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2

		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Аттестация на пояса (экзамены)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
январь		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
февраль		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		Турнир	3	-	3
март		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Турнир	3	-	3
апрель		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2

		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Аттестация на пояса (экзамены)	2	1	1
май		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
Итого			**216**	**34**	**182**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи и планируемые результаты:

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;
- 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
- в случаях угрозы жизни и здоровью, применять технику индивидуальной самозащиты, как единственно возможный метод 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
- 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 4 – 3 кю СИН-ДЗЮЦУ КЭНПО

Содержание программы

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

1. Вводное занятие. Техника безопасности.
Теория:
Собеседование с учащимися и их родителями. Дополнения, с которыми учащиеся КЭНПО будут работать в течение года. Техника безопасности во время проведения тренировок.

2. Психофизическая подготовка (ПФП).
Теория:
На этих занятиях учащиеся закрепляют полученные ранее навыки психологической подготовки КЭНПО, мотивирующие их на дальнейшее обучение.
Практика:
В процессе освоения рукопашного боя, дети и подростки закрепляют пространственно-координационные навыки и развивают чувство координации. На этом этапе обучения уделяется неослабное внимание развитию у подростков гибкости, силы и выносливости.

3. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА).
Теория:
Теоретическая подготовка, также является важным фактором, определяющим степень подготовленности учащихся к дальнейшему закреплению ранее усвоенного материала.
Практика:
На этих занятиях дети и подростки осваивают всё новые технические действия, по-прежнему выбирая отдельные элементы индивидуальной системы самозащиты. Многократно повторяя технические действия, учащиеся закрепляют навыки культуры движений. Для этого учащиеся активно работают со специальными тренажерами (боксёрские «лапы» для отработки ударов руками, «пады» для отработки ударов ногами), что в свою очередь является важным фактором тренировочного процесса. Используя вышеперечисленные аспекты КЭНПО, учащиеся проверяют усвоенный материал, участвуя в учебных спаррингах по оговоренным правилам с использованием защитного снаряжения.

4. Игровые тренировки.
Практика:
В процессе проведения подвижных игр и эстафет, кроме необходимых релаксационных упражнений, у детей и подростков закрепляются определённые двигательные и специальные координационные навыки, которые необходимы им для плодотворного участия в образовательном процессе.

5. Турниры. Аттестации на пояса (экзамены).
Теория:
Метод оценки знаний учащихся, путём проведения полугодичных аттестаций на ученические пояса, проводимых в форме экзаменов, позволяет объективно оценить уровень знаний, усвоенных учащимися. Что, в свою очередь, приводит их к более продуктивному усвоению элементов образовательной программы КЭНПО.
Практика:
Теперь важным моментом обучения является участие детей и подростков уже в городских открытых КЭНПО-турнирах. По результатам этих турниров учащиеся могут объективно оценить свои умения и навыки, приобретенные в процессе обучения КЭНПО.

Календарно-тематическое планирование
Четвёртый год обучения

Месяц	Планируемая дата	Название темы	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
сентябрь		Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
октябрь		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
ноябрь		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Турнир	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1

декабрь		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Аттестация на пояса (экзамены)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
январь		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
февраль		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		Турнир	3	-	3
март		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Турнир	3	-	3
апрель		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2

		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Аттестация на пояса (экзамены)	2	1	1
май		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
Итого			**216**	**34**	**182**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи и планируемые результаты:

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.

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
- в случаях угрозы жизни и здоровью, применять технику индивидуальной самозащиты, как единственно возможный метод 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
- 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 3 кю СИН-ДЗЮЦУ КЭНПО

Содержание программы

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

1. Вводное занятие. Техника безопасности.
Теория:
Собеседование с учащимися. Техника безопасности во время проведения тренировок.

2. Психофизическая подготовка (ПФП).
Теория:
На этих занятиях учащиеся закрепляют полученные ранее навыки психологической подготовки КЭНПО, мотивирующие их на дальнейшее обучение.
Практика:
В процессе освоения рукопашного боя, подростки закрепляют пространственно-координационные навыки и развивают чувство координации. На этом этапе обучения уделяется неослабное внимание развитию у подростков гибкости, силы и выносливости.

3. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА).
Теория:
Теоретическая подготовка, также является важным фактором, определяющим степень подготовленности учащихся к дальнейшему закреплению ранее усвоенного материала.
Практика:
На этих занятиях подростки закрепляют освоенные ранее технические действия, формируя элементы индивидуального комплекса самозащиты. Активная работа учащихся со специальными тренажерами (боксёрские «лапы» для отработки ударов руками, «пады» для отработки ударов ногами), на этом этапе обучения является важнейшим фактором тренировочного процесса. Используя вышеперечисленные аспекты КЭНПО, подростки активно участвуют в учебных спаррингах по оговоренным правилам с использованием защитного снаряжения.

4. Игровые тренировки.
Практика:
В процессе проведения подвижных игр, кроме необходимых релаксационных упражнений, у подростков закрепляются определённые двигательные и специальные координационные навыки, необходимые для плодотворного участия в образовательном процессе.

5. Турниры. Аттестации на пояса (экзамены).
Теория:
Проведение полугодичных аттестаций на ученические пояса, проводимых в форме экзаменов, позволяет объективно оценить уровень знаний, усвоенных ранее. Что, в свою очередь, приводит к более продуктивному усвоению элементов образовательной программы КЭНПО.
Практика:
Важным моментом обучения является участие подростков в городских открытых КЭНПО-турнирах. По их результатам учащиеся имеют возможность объективно оценить свои умения и навыки, приобретенные в процессе обучения КЭНПО.

Календарно-тематическое планирование
Пятый год обучения

Месяц	Планируемая дата	Название темы	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
сентябрь		Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
октябрь		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
ноябрь		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Турнир	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2

декабрь		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Аттестация на пояса (экзамены)	1	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
январь		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
февраль		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		Турнир	3	-	3
март		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Турнир	3	-	3
апрель		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2

		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Аттестация на пояса (экзамены)	2	1	1
май		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
Итого			**216**	**34**	**182**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи и планируемые результаты:

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.

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
- в случаях угрозы жизни и здоровью, применять технику индивидуальной самозащиты, как единственно возможный метод 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
- этикет ДОДЗЁ (нормы поведения в тренировочном зале)
- правила учебных полно-контактных спарринговсвободного стиля
- вопросы теории и элементы техники индивидуальной самозащиты в соответствии с аттестационными программами 3 кю СИН-ДЗЮЦУ КЭНПО

Содержание программы

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

1. Вводное занятие. Техника безопасности.
Теория:
Собеседование с учащимися. Техника безопасности во время проведения тренировок.

2. Психофизическая подготовка (ПФП).
Теория:
На этих занятиях учащиеся закрепляют полученные ранее навыки психологической подготовки КЭНПО, мотивирующие их на дальнейшее обучение.
Практика:
В процессе освоения рукопашного боя, подростки закрепляют пространственно-координационные навыки и развивают чувство координации. На этом этапе обучения уделяется неослабное внимание развитию у подростков гибкости, силы и выносливости.

3. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА).
Теория:
Теоретическая подготовка, также является важным фактором, определяющим степень подготовленности учащихся к дальнейшему закреплению ранее усвоенного материала.
Практика:
На этих занятиях подростки закрепляют освоенные ранее технические действия, формируя элементы индивидуального комплекса самозащиты. Активная работа учащихся со специальными тренажерами (боксёрские «лапы» для отработки ударов руками, «пады» для отработки ударов ногами), на этом этапе обучения является важнейшим фактором тренировочного процесса. Используя вышеперечисленные аспекты КЭНПО, подростки активно участвуют в учебных спаррингах по оговоренным правилам с использованием защитного снаряжения.
4. Игровые тренировки.
Практика:
В процессе проведения подвижных игр, кроме необходимых релаксационных упражнений, у подростков закрепляются определённые двигательные и специальные координационные навыки, необходимые для плодотворного участия в образовательном процессе.
5. Турниры. Аттестации на пояса (экзамены).
Теория:
Проведение полугодичных аттестаций на ученические пояса, проводимых в форме экзаменов, позволяет объективно оценить уровень знаний, усвоенных ранее. Что, в свою очередь, приводит к более продуктивному усвоению элементов образовательной программы КЭНПО.
Практика:
Важным моментом обучения является участие подростков в городских открытых КЭНПО-турнирах. По их результатам учащиеся имеют возможность объективно оценить свои умения и навыки, приобретенные в процессе обучения КЭНПО.

Календарно-тематическое планирование
Шестой год обучения

Месяц	Планируемая дата	Название темы	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
сентябрь		Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
октябрь		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
ноябрь		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Турнир	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2

декабрь		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Аттестация на пояса (экзамены)	1	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
январь		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
февраль		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		Турнир	3	-	3
март		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Турнир	3	-	3
апрель		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2

		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Аттестация на пояса (экзамены)	2	1	1
май		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
Итого			**216**	**34**	**182**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 7 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи и планируемые результаты:

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.

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
- в случаях угрозы жизни и здоровью, применять технику индивидуальной самозащиты, как единственно возможный метод 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
- этикет ДОДЗЁ (нормы поведения в тренировочном зале)
- правила учебных полно-контактных спарринговсвободного стиля
- вопросы теории и элементы техники индивидуальной самозащиты в соответствии с аттестационными программами 3 кю СИН-ДЗЮЦУ КЭНПО

Содержание программы

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

1. Вводное занятие. Техника безопасности.
Теория:
Собеседование с учащимися. Техника безопасности во время проведения тренировок.

2. Психофизическая подготовка (ПФП).
Теория:
На этих занятиях учащиеся закрепляют полученные ранее навыки психологической подготовки КЭНПО, мотивирующие их на дальнейшее обучение.
Практика:
В процессе освоения рукопашного боя, подростки закрепляют пространственно-координационные навыки и развивают чувство координации. На этом этапе обучения уделяется неослабное внимание развитию у подростков гибкости, силы и выносливости.

3. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА).
Теория:
Теоретическая подготовка, также является важным фактором, определяющим степень подготовленности учащихся к дальнейшему закреплению ранее усвоенного материала.
Практика:
На этих занятиях подростки закрепляют освоенные ранее технические действия, формируя элементы индивидуального комплекса самозащиты. Активная работа учащихся со специальными тренажерами (боксёрские «лапы» для отработки ударов руками, «пады» для отработки ударов ногами), на этом этапе обучения является важнейшим фактором тренировочного процесса. Используя вышеперечисленные аспекты КЭНПО, подростки активно участвуют в учебных спаррингах по оговоренным правилам с использованием защитного снаряжения.
4. Игровые тренировки.
Практика:
В процессе проведения подвижных игр, кроме необходимых релаксационных упражнений, у подростков закрепляются определённые двигательные и специальные координационные навыки, необходимые для плодотворного участия в образовательном процессе.
5. Турниры. Аттестации на пояса (экзамены).
Теория:
Проведение полугодичных аттестаций на ученические пояса, проводимых в форме экзаменов, позволяет объективно оценить уровень знаний, усвоенных ранее. Что, в свою очередь, приводит к более продуктивному усвоению элементов образовательной программы КЭНПО.
Практика:
Важным моментом обучения является участие подростков в городских открытых КЭНПО-турнирах. По их результатам учащиеся имеют возможность объективно оценить свои умения и навыки, приобретенные в процессе обучения КЭНПО.

Календарно-тематическое планирование
Седьмой год обучения

Месяц	Планируемая дата	Название темы	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
сентябрь		Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
октябрь		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
ноябрь		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Турнир	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2

декабрь		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Аттестация на пояса (экзамены)	1	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
январь		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
февраль		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		Турнир	3	-	3
март		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Турнир	3	-	3
апрель		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2

		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Аттестация на пояса (экзамены)	2	1	1
май		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
Итого			**216**	**34**	**182**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 8 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи и планируемые результаты:

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.

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
- в случаях угрозы жизни и здоровью, применять технику индивидуальной самозащиты, как единственно возможный метод 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
- этикет ДОДЗЁ (нормы поведения в тренировочном зале)
- правила учебных полно-контактных спарринговсвободного стиля
- вопросы теории и элементы техники индивидуальной самозащиты в соответствии с аттестационными программами 3 кю СИН-ДЗЮЦУ КЭНПО

Содержание программы

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

1. Вводное занятие. Техника безопасности.
Теория:
Собеседование с учащимися. Техника безопасности во время проведения тренировок.

2. Психофизическая подготовка (ПФП).
Теория:
На этих занятиях учащиеся закрепляют полученные ранее навыки психологической подготовки КЭНПО, мотивирующие их на дальнейшее обучение.
Практика:
В процессе освоения рукопашного боя, подростки закрепляют пространственно-координационные навыки и развивают чувство координации. На этом этапе обучения уделяется неослабное внимание развитию у подростков гибкости, силы и выносливости.

3. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА).
Теория:
Теоретическая подготовка, также является важным фактором, определяющим степень подготовленности учащихся к дальнейшему закреплению ранее усвоенного материала.
Практика:
На этих занятиях подростки закрепляют освоенные ранее технические действия, формируя элементы индивидуального комплекса самозащиты. Активная работа учащихся со специальными тренажерами (боксёрские «лапы» для отработки ударов руками, «пады» для отработки ударов ногами), на этом этапе обучения является важнейшим фактором тренировочного процесса. Используя вышеперечисленные аспекты КЭНПО, подростки активно участвуют в учебных спаррингах по оговоренным правилам с использованием защитного снаряжения.
4. Игровые тренировки.
Практика:
В процессе проведения подвижных игр, кроме необходимых релаксационных упражнений, у подростков закрепляются определённые двигательные и специальные координационные навыки, необходимые для плодотворного участия в образовательном процессе.
5. Турниры. Аттестации на пояса (экзамены).
Теория:
Проведение полугодичных аттестаций на ученические пояса, проводимых в форме экзаменов, позволяет объективно оценить уровень знаний, усвоенных ранее. Что, в свою очередь, приводит к более продуктивному усвоению элементов образовательной программы КЭНПО.
Практика:
Важным моментом обучения является участие подростков в городских открытых КЭНПО-турнирах. По их результатам учащиеся имеют возможность объективно оценить свои умения и навыки, приобретенные в процессе обучения КЭНПО.

Календарно-тематическое планирование
Восьмой год обучения

Месяц	Планируемая дата	Название темы	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
сентябрь		Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
октябрь		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
ноябрь		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Турнир	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2

декабрь		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Аттестация на пояса (экзамены)	1	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
январь		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
февраль		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		Турнир	3	-	3
март		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Турнир	3	-	3
апрель		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2

		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Аттестация на пояса (экзамены)	2	1	1
май		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	1	1
		Игровая тренировка	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
		ПФП. Базовая техника (КИХОН-ВАДЗА)	2	-	2
Итого			**216**	**34**	**182**

Методические и оценочные материалы.

Учебно-методический комплекс

Форма организации и проведения занятий: тренировки, лекционные занятия, семинары, мастер-классы, турниры, аттестации на пояса.
При реализации программы используются следующие формы деятельности обучающихся 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 обучающихся (репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский)
- возможные формы организации деятельности обучающихся 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 (скакалки, утяжелители, защитные шлемы, перчатки, специальная тренировочная форма одежды для учащихся) – по количеству занимающихся
- методические разработки автора по различным темам
- учебные видео-материалы.

Учебные и методические пособия для педагогов и учащихся

Информационные источники для педагога:

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-рюдзю-дзюцу (школа восьми лучей света)
   (Харьков, Будо – 1997)
4. Дрэгер Д., «Современные бу-дзюцу и будо»
   (Москва, Фаир-пресс – 1998)
5. Ямагучи Г., «Фундаментальное каратэ»
   (Москва, Фаир-пресс – 1998)
6. Тедески М., «Искусство захватов»
   (Москва, Фаир-пресс – 2005)
7. Оленкамп Н., «Чёрный пояс»
   (Москва, Фаир-пресс – 2007)

Информационные источники для учащихся:

1. Ознобишин Н.Н., «Искусство рукопашного боя» (Санкт-Петербург, Всемирная литература – 1998)
2. Тарас А.Е., «Боевые и спортивные единоборства» (Минск, Харвест – 2002)
3. Франко С., «Активная самооборона» (Москва, Эксмо – 2002)
4. Аттестационные программы с 6 по 2 кю КЭНПО (Санкт-Петербург, Син-ДзюцуКэнпо Кай – 2020 | смотри Приложение 1)

Дистанционные ресурсы:

- Дистанционный КЭНПО-портал https://sinkenpokai.com/
- Официальный КЭНПО-ресурс на Rutube https://rutube.ru/channel/15853596/

Приложение 1:

Белый пояс 6 кю

ФИЗИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ:
20 отжиманий на «сэйкэн»
30 приседаний из «фудо – дачи»
30 подъемов туловища из положения лежа
10 прыжков с поворотом на 360º (со сменой направления)

ТЕОРИЯ: Что такое СИН – ДЗЮЦУ КЭНПО?
Этикет ДОДЗЁ.

КАМАЭ (положения тела)

Дзию – камаэ	свободная стойка (боксёрское)
Хэйсоку – дачи	прямая стойка (ступни вместе, руки вдоль тела)
Фудо – дачи	укоренившаяся стойка (пятки на ширине плеч, носки развернуты, руки у пояса)

АСИ – САБАКИ (передвижения)

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

© 2020 СИН – ДЗЮЦУ КЭНПО КАЙ

Желтый пояс 5 кю

ФИЗИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ:
30 отжиманий на «сэйкэн»
40 приседаний из «фудо – дачи»
40 подъемов туловища из положения лежа
20 прыжков с поворотом на 360º

(со сменой направления)

Символика СИН – ДЗЮЦУ РЮ

ТЕОРИЯ: (эмблемы, пояса, форма одежды).
Ритуал и медитация.

УКЭМИ – ВАДЗА варианты страховки в падениях и перекатах)

Маэ – укэми – кайтэн	страховка перекатом при падении вперед
Усиро – укэми – кайтэн	страховка перекатом при падении назад
Ёко – укэми – кайтэн	страховка перекатом при падении вбок

ТЭ – ВАДЗА (техника ударов руками)

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

ГЕРИ – ВАДЗА (техника ударов ногами)

Микадзуки – гери	серповидный удар
Ура – микадзуки – гери	обратный серповидный удар

© 2020 СИН – ДЗЮЦУ КЭНПО КАЙ

Синий пояс 4 кю

ФИЗИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ:
40 отжиманий на «сэйкэн»
10 **отжиманий** на пяти пальцах обеих рук
50 подъемов туловища из положения лежа
30 «дзию – камаэ хантай»
(прыжком, с приседанием)

ТЕОРИЯ: Что представляет собой техника СИН – ДЗЮЦУ РЮ?
Правила ДЗИЮ КЭНПО КУМИТЭ.

ТЭ – ВАДЗА (техника ударов руками)

Маваси – учи	круговой удар
Тэтцуй – учи	удар основанием кулака

УКЭ – ВАДЗА (защитная техника)

Агэ – укэ	верхняя защита
Сото – укэ	защита снаружи вовнутрь
Учи – укэ	защита изнутри наружу
Гэдан – укэ	нижняя защита

ГЕРИ – ВАДЗА (техника ударов ногами)

Маэ – гери	удар вперед
Маваси – гери	круговой удар

ДЗИЮ КЭНПО КУМИТЭ **3 х 2** мин. спарринга
(полно – контактный спарринг) (абсолютной весовой категории)

© 2020 СИН – ДЗЮЦУ КЭНПО КАЙ

Зеленый пояс 3 кю

ФИЗИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ:
по 15 отжиманий на «сэйкэн» на каждой руке
20 отжиманий на пяти пальцах обеих рук
60 подъемов туловища из положения лежа
40 «дзию – камаэ хантай»
(прыжком, с приседанием)

ТЕОРИЯ: Краткая история СИН – ДЗЮЦУ КЭНПО КАЙ.
Японские термины (общие понятия, команды)

ТЭ – ВАДЗА (техника ударов руками)

Агэ – цуки	восходящий удар
Сита – цуки	нижний удар

КАТАМЭ – ВАДЗА (техника удержаний)

Кэса – катамэ	удержание сбоку с захватом шеи и руки
Татэ – санкаку – катамэ	удержание верхом со стороны груди

НАГЭ – ВАДЗА (бросковая техника)

Коси – нагэ	бросок через бедро
О – сото – гари	бросок задней подсечкой
О – учи – гари	бросок зацепом голенью изнутри

ДЗИЮ КЭНПО КУМИТЭ **3 x 2** мин. спарринга
(полно – контактный спарринг) (в абсолютной весовой категории)

© 2020 СИН – ДЗЮЦУ КЭНПО КАЙ