

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа  
№560 Выборгского района Санкт – Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Протокол № 2 от «03» ноября 2023г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 39 от « 03 » ноября 2023 г.

Должность руководителя  
образовательной организации  
Тужикова Елизавета Михайловна

/ФИО подписи



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
“КЕМПО”**

Срок освоения: 18 дней

Возраст обучающихся: от 7-17 лет

Разработчик:  
Калинин Игорь Михайлович,  
педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка.**

### **Направленность программы:**

Общеразвивающая программа спортивной секции «КЕМПО» разработана с учетом федеральных и региональных нормативно-правовых актов, а также с учетом локальных актов образовательной организации .

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Данная программа адресована для детей 14-17 лет, имеющими врачебный допуск к занятиям физической культуры

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности, пропаганду здорового образа жизни и развитие у детей интереса к спорту.

«Кемпо» общее наименование всех боевых искусств независимо от национальной принадлежности. Термин появился от японского сочетания двух иероглифов «кэн» — кулак и «хо» — стиль, метод.

### **Актуальность программы:**

Обусловлена популяризацией смешанных единоборств в нашей стране, как способа развития правильных жизненных ориентиров для детей.

Уровень освоения – общекультурный.

Объем освоения: 36 часов.

Срок освоения: 18 дней.

### **Цель и задача программы:**

*Целью* программы является создание условий для физического развития обучающихся.

Воспитание духовных и нравственных качеств, активное использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.

### ***Задачи:***

#### Обучающие:

- Познакомить с основами передвижение в бою.
- Сформировать навыки работы в парах и группе.

#### Развивающие:

- развитие здорового образа жизни.
- развить основные физические качества (выносливость, силу, быстроту, гибкость, координацию движений);
- Развитие умения общения в разновозрастной группе;
- Развитие умения работать в парах;

### **Воспитательные:**

- Воспитание дисциплинированности и упорства в работе;
- Воспитывать чувство ответственности;

-Прививать правила личной гигиены.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные**

- формирование потребности в систематических занятиях спортом и здоровым образом жизни.
- формирование интереса к занятиям смешанными единоборствами и ведению здорового образа жизни.

#### **Метапредметные**

- развитие основных физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, быстроты, координации движений);

#### **Предметные:**

- получение знаний, умений и навыков технических и тактических приемов;

**Развитие навыков выполнения акробатических элементов;**

Освоение основ ведения боя

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

Язык реализации – русский;

Форма обучения – очная;

Программа не имеет особенностей реализации и не предусматривает возможность обучения детей с ОВЗ;

Условия приема – принимаются все желающие имеющие справку от врача о допуске к занятиям физической культуры

Условия формирования групп – разновозрастные;

Количество обучающихся в группе – 15 человек;

Форма организации и проведения занятий

– **групповая** (проводятся со всей группой детей, разделяя их на пары или тройки для выполнения специальных заданий),

- **фронтальная** (работа педагога со всеми учащимися одновременно).

**Кадровое обеспечение** – педагог дополнительного образования.

### **Материально-техническое оснащение**

- Спортивный, хорошо проветриваемый зал.

-Раздельные раздевалки.

-Борцовский мат.

-Макивары – 8 шт.

ПК и проектор.

## Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество занятий			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	1	1	0	Беседа. Наблюдение
	1 блок- обучение акробатике и СФП (Разбор основных элементов: кувырки, страховка и упражнения направленные на развитие силы и выносливости)	5	1	4	Зачет
2	Акробатика	2	0,5	1,5	Беседа. Наблюдение и контроль за выполнением
3	Общая и специальная физическая подготовка	3	0,5	2,5	Беседа. Наблюдение и контроль за выполнением
	2 Блок – обучение основам борцовской техники в стойке и в партере (Разбор основных положений во время борьбы как в стойке, так и в партере).	7	1	6	Зачет
4	Техника борьбы в партере	4	0,5	3,5	Беседа. Наблюдение и контроль за выполнением
5	Техника борьбы в стойке	3	0,5	2,5	Беседа. Наблюдение и контроль за выполнением
	3 Блок – обучение основам ударной техники (Разбор техники нанесения ударов и умения комбинировать удары в бою)	4		3,5	Зачет
6	Техника выполнения ударов руками	4	0,5	3,5	Беседа. Наблюдение и контроль за выполнением
7	Итоговое игровое занятие	1		1	Беседа. Наблюдение и контроль за выполнением
	Итого	18	3,5	14,5	

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Содержание программного материала

- 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.**

На первом занятии представлен материал по истории развития боевых искусств, истории развития КЕМПО, правила соревнований. Проводится инструктаж по технике безопасности на занятиях.

**Форма контроля** - беседа.
- 2. Акробатика и СФП.**

**Теория:** материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам **Практика:**

  - упражнения на развитие координационных возможностей
  - упражнения на развитие выносливости
  - упражнения на развитие силы

**Форма контроля** - зачет.

**Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам борьбы и ударной техники;

**Практика:** отработка техники бросков, болевых и удушающих приёмов, а также ударов ногами и руками. Тренировка: изучение и закрепление нового материала в процессе отработки заданий.

**Форма контроля** - *зачет.*
- 3. Техника борьбы. Обучение основам борцовской техники в стойке и в партере**

**Теория:** повторение правил борьбы и техники безопасности.  
Разбор техники нанесения ударов и умения комбинировать удары в бою.

**Практика:** Тренировочные бои. Тренировка: изучение и закрепление нового материала в процессе отработки заданий. Круговая тренировка: повторение ранее изученные СФУ и заданий, для практической отработки и закрепление ранее изученного материала.

**Форма контроля** – Наблюдение
- 4. Обучение основам ударной техники.**

**Теория:** Разбор техники нанесения ударов и умения комбинировать удары в бою.

**Практика:** Тренировка: изучение и закрепление нового материала в процессе отработки заданий. Отработка техники ударов руками и ногами. Круговая тренировка: повторение ранее изученные СФУ и заданий, для практической отработки и закрепление ранее изученного материала.

**Форма контроля** – выполнение ударного комплекса на технику.
- 5. Итоговое занятие.**

**Практика:** Круговая тренировка: повторение ранее изученные СФУ и заданий, для практической отработки и закрепление ранее изученного материала.

**Форма контроля** – беседа, наблюдение.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Дидактические средства, применяемые при реализации данной программы:

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации, наблюдение;
- аудио- и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- практические упражнения;
- метод игры;

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи

Не смотря на малое количество часов, к каждому из спортсменов применяется индивидуальный подход, выявляя достоинства (умения) и недостатки каждого, подготавливая индивидуальные задания для решения таких проблем, связанных с освоением программы.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Представленные нормативы по разделу «Общая физическая подготовка» разработаны для всех учащихся, которые имеют группу здоровья «основная». Данные нормативы проводятся в конце каждого занятия по данной теме. Целью сдачи контрольных нормативов является измерение и оценка различных показателей по спортивной подготовке занимающихся.

Форма проведения: зачет.

#### Контрольные нормативы для мальчиков

ТЕСТ	7-10 лет			11-17 лет			
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
Зачеты на выявление уровня выносливости							
3. Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	30	20	10	31	21	11	
4. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	17	15	10	25	20	15	
Зачет на выявление уровня силовой подготовки							
5. Подтягивание на высокой перекладине (раз)	7	3	1	10	7	4	

#### Контрольные нормативы для девочек

ТЕСТ	7-10 лет			11-17 лет			
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
Зачеты на выявление уровня координационных возможностей							
Зачеты на выявление уровня выносливости							
3. Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	31	21	11	33	23	13	
4. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек	16	12	9	19	15	12	

	(раз)						
Зачет на выявления уровня силовой подготовки							
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	12	9	5	14	10	7

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Контрольные нормативы

Представленные нормативы разработаны для всех учащихся, которые имеют группу здоровья «основная». Данные нормативы проводятся в конце каждого занятия по теме. Целью сдачи контрольных нормативов является выявление уровня освоения раздела программы учащимися.

Форма проведения: зачет.

№	Вид испытаний	низкий	средний	высокий
Зачет на выявление уровня освоения бросков				
1.	Выполнение броска через бедро в минуту	10	15	30
2.	Выполнение броска через плечо в минуту	10	15	30
3.	Выполнение передней подножки минуту	10	15	30
Зачет на выявление уровня освоения болевых приёмов				
1.	Показ усвоенных болевых приёмов с положения сбоку	2	6	12
2.	Показ усвоенных болевых приёмов с положения сверху	5	10	20
3.	Показ усвоенных болевых приёмов с положения сзади	5	10	20
Зачет на выявление уровня освоения комбинаций ударов руками и ногами				
4.	Комбинации ударов руками	2	4	6
5.	Комбинации ударов руками	4	6	10

### **Информационные источники:**

1. Аттестационные требования.
2. Обучающие диски
3. Канал на YouTube для единоборств (<https://www.youtube.com/FightNerds>)
4. Сайт <http://www.kempo.su/>
5. Телеканал «Боец»

### **Список литературы для педагогов:**

"Универсальная борьба джиу-джитсу. Техника поединка лежа".  
книга Руслана Акумова

### **Список литературы для детей и родителей:**

«История боевых искусств востока» Козлов А.М. Издательство АСТ  
Год выпуска 2008