

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 81F0C1AC-D0AA-201C-6BCC-C95F7009F960

Владелец: Белоцкая Елена Борисовна

11.05.2026 16:29 (МСК)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ  
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНА  
протокол заседания  
педагогического совета

от «21» 03 2025 г. № 1

СОГЛАСОВАНА

методист  
МБОУДО «ЦДЮТ»

«21» 03 2025 г.

Д.Э. Усманова



Е.Б. Белоцкая

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Единоробство «Крымский Стиль»»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 8 до 11 лет

Срок реализации: 1 год

Вид программы: модифицированная

Уровень: стартовый

Составитель: Педагог дополнительного образования

Денькович Андрей Андреевич

Нижнегорский,  
2025 год

Рецензент: методист  
(должность)

  
(подпись)

Жукова Д.Э  
Ф.И.О.

«21» 03 2025г.

Согласовано: директор  
(должность)

  
(подпись)

Белоусова Е.Б  
Ф.И.О.

«21» 03 2025г.

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Единоборство «Крымский Стиль» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующей нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Национальный проект «Молодежь и дети»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996 - р;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О

направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями));

- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.08.2024 г. № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

- Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

- Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского и юношеского творчества» Нижнегорского района Республики Крым;

- Положение о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых в Муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Центр детского и юношеского творчества» Нижнегорского района Республики Крым», утвержденное приказом № 71 от 20.03.2025г.;

- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, утвержденное приказом от 30.12.2020г. № 321;

- Положение о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского и юношеского творчества» Нижнегорского района Республики Крым, утвержденное приказом от 29.12.2018г. № 353;

- Положение о порядке проведения аттестации обучающихся, утвержденное приказом от 30.12.2020г. № 321.

Программа является модифицированной, разработанной на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Смешанные единоборства» педагога дополнительного образования МБУДО «Центр детского творчества» Фомина Н.В., Коломна, 2022г.

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы обусловлена тем, что в настоящее время, в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей, существует потребность поиска эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей школьного возраста при создании здоровьесберегающей среды. Программа включает в себя учебный материал, освоение которого даёт возможность воспитанникам добиваться отличных показателей не только по физической культуре, но и формировать такие качества личности как дисциплинированность, уверенность в своих силах, спокойствие, рассудительность.

Новизна Программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов. Программа — это синтез боевых единоборств и контактных видов спорта, включающий в себя наиболее эффективную, но в тоже время легкую в освоении технику, доступную для освоения любых возрастных групп и уровней спортивной подготовки. Этот вид единоборства как «Крымский стиль», молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивных единоборств, созданный в Республике Крым, и в скором будущем станет национальным видом спорта, который будет визитной карточкой нашего полуострова.

**Отличительные особенности Программы.** Данная программа является единственной и эксклюзивной программой, которая реализуется в системе дополнительного образования в Республике Крым, и включает в себя занятия по духовно-нравственному воспитанию детей и подростков, т.к. в основе контактных единоборств лежат «воинская мораль» и «боевая добродетель», принципы которой заключаются в следующем: исключить жестокость, проявить благородство, уважать старших, защищать слабых, не использовать свою силу и умения во зло. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья обучающихся, активизации познавательной деятельности, формирования личностных качеств.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что она составлена на основе личностно-ориентированного подхода к учащимся. При подборе учебного материала педагог, работающий по данной Программе, сможет сформировать нравственные мотивы занятий контактными единоборствами, оказать положительное влияние на здоровье детей их умственное, физическое и психическое развитие, восполнить недостаток движения, предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учебы.

Программа нацелена на привитие подрастающему поколению воинской культуры, включающей боевые и состязательные единоборства, позволит научить обучающегося умению выживания, развить силу, ловкость, выносливость, научить жить в гармонии с миром, употреблять свою силу не на разрушение, а на созидание. Молодой человек, способный защитить себя, потенциально готов защитить свою семью, свой дом, свое Отечество.

**Адресат Программы** — обучающиеся от 8 до 11 лет. В группу принимаются все желающие, достигшие указанного возраста. У юных единоборцев наблюдается бурный рост тела в длину (до 10 см в год). Окостенение позвоночника, грудной клетки, таза и конечностей в этом возрасте не заканчивается. Поэтому следует очень осторожно применять упражнения для развития силы и гибкости, чтобы не помешать росту костей. В то же время большая эластичность связочного аппарата благоприятствует развитию у детей гибкости и подвижности в суставах. Возраст 8-11 лет характеризуется как период существенных изменений в организме ребенка и является определенным этапом созревания организма. В этот период идет интенсивное развитие и совершенствование опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы. Характерной

особенностью данного возраста является так же развитие познавательных и мыслительных психических процессов: внимания, мышления, воображения, памяти, речи. Совершенствуется произвольность восприятия. Оно становится самостоятельным процессом. Ребенок может произвольно ставить перед собой задачи на восприятие и использовать для этого специфические приемы.

Наполняемость учебных групп осуществляется в соответствии с Уставом МБОУДО «ЦДОТ», количество обучающихся в группе минимум 10 человек, максимум 12.

**Объем и срок освоения Программы:** 72 часа или 108 часов, 1 год.

**Уровень программы** - стартовый.

**Формы обучения по Программе:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** Занятия проводятся в разновозрастных группах постоянного состава. Группа формируется из обучающихся разного возраста, имеющих различный уровень физической подготовленности и исходных физических данных. Различный начальный уровень умений, навыков и показателей обучающихся, требует особого внимания к индивидуальной работе; сочетанию фронтально-групповой работы с индивидуальной. Разный возраст обучающихся, различный уровень способности и подготовленности требует дифференцированного подхода к практической работе обучающихся. Программа предполагает индивидуальный уровень усвоения нагрузки за счет выполнения обучающимися одного года обучения упражнений различной сложности. Вид упражнения при этом один, а вес отягощения и нагрузка различна и подбирается каждому ребенку отдельно. Позиция педагога по отношению к обучающимся: индивидуальный подход к каждому ребенку, проявление терпимости, помощь в работе, общение между обучающимися одного года обучения друг с другом. Поведение педагога – без авторитаризма, без нажима, основываясь на желаниях детей; создание домашней, доброжелательной обстановки на занятиях в объединении.

Зачисление на Программу производится на основании письменного заявления родителя (законного представителя), подачи электронной заявки на обучение посредством личного кабинета родителя на портале «Навигатор дополнительного образования детей Республики Крым», согласия на обработку персональных данных и отсутствия медицинских противопоказаний для занятий этому виду спорта.

**Режим занятий:**

72 часа в год: 2 раза в неделю по 1 часу в день (занятия по 45 минут) или 1 раз в неделю по 2 часа в день (занятия по 45 минут);

108 часов, 2 раза в неделю по 1 часу в день и 2 часа в день (занятия по 45 минут) или

3 раза в неделю по 1 часу в день (занятия по 45 минут)

Уровень освоения Год обучения	Количество рабочих недель	Количество в неделю			Количество в год	
		Дней	Число и продолжительность занятий в день	Часов	Занятий	Часов
Стартовый уровень 1 год	36	1	2 по 45 мин, с перерывом 10 минут	2	36	72
Стартовый уровень 1 год	36	2	1 по 45 мин. с перерывом 10 минут	2	72	72
Стартовый уровень 1 год	36	2	2 по 45 мин и 1 по 45 мин	3	72	108
Стартовый уровень 1 год	36	3	1 по 45 минут	3	108	108

## 1.2. Цель и задачи Программы

**Цель:** развитие мотивации подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом, посредством возможностей одного из видов единоборства как «Крымский стиль».

### **Задачи:**

**образовательные (предметные, обучающие):**

- научить специальным умениям и навыкам, обучить навыкам самообороны;
- формировать и развивать потребность у обучающихся в систематических занятиях физическим спортом;
- познакомить обучающихся с интереснейшим видом единоборства как «Крымский стиль», правилами ударной техники и тактики;

**воспитательные (личностные):**

- воспитать характер, силу воли и дисциплину, посредством занятий спортом;
- сформировать мировоззрение здорового образа жизни;
- воспитать умение работать в коллективе, ответственность и терпение, творческое отношение к процессу тренировок;

**развивающие (метапредметные):**

- развивать выносливость, силу воли, ловкость;
- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

### 1.3. Воспитательный потенциал Программы

Воспитательная работа в рамках Программы направлена на воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, воспитание чувства патриотизма, привитие подрастающему поколению воинской культуры, включающей боевые и состязательные единоборства, что позволит научить ребят умению выживать, развивать силу, ловкость, выносливость, научить жить в гармонии с миром, употреблять свою силу не на разрушение, а на созидание. Молодой человек, способный защитить себя, потенциально готов защитить свою семью, свой дом, свое Отечество.

Беседы, проводимые на занятиях, направлены на формирование у обучающихся уважения к культуре, истории и традициям своей страны и Республики Крым; на воспитание чувства гордости, уважения и почитания государственных и региональных символов; формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности, развитие доброжелательности в оценке спортивных достижений товарищей и критическое отношение к своим достижениям.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращает внимание педагог. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога дополнительного образования. Педагог должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу и всегда доводить начатое дело до конца.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы обучающиеся привлекаются к участию в различных акциях МБОУДО «ЦДОТ», спортивных мероприятиях и соревнованиях, проводимых к знаменательным и историческим датам.

В результате проведения воспитательных мероприятий у обучающихся творческого объединения будет сформировано понимание необходимости воспитать в себе следующий комплекс умений: быть ответственным, ибо результат зависит от тебя самого; быть дисциплинированным; быть упорным во время тренировок, стремиться преодолеть трудности, проявлять уважение ко всем, быть честным, внимательным, не быть лежачего, не отступать назад.

### 1.4. Содержание Программы

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН, 72 часа

№	Наименование раздела, темы	Учебные часы			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Введение	2	2		
1	Правила безопасности. Историческая справка	1	1		Беседа
2	Культура общения	1	1		Сдача спортивных нормативов. Первичная аттестация
	Раздел 2. Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы Крымского стиля	4	2	2	
3	Кодекс чести бойца рукопашного боя. Психодиагностика	2	2		Педагогическое наблюдение
4	Управление состоянием и поведением спортсмена во время тренировки и на соревнованиях	2		2	Педагогическое наблюдение
	Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка	6	1	5	
5	Роль развивающих упражнений и подвижных игр в единоборстве «Крымский стиль». Развивающие упражнения без предметов	2	1	1	Педагогическое наблюдение
6	Упражнения с предметами	2		2	Педагогическое наблюдение
7	Игровые упражнения, эстафеты, бег	2		2	Педагогическое наблюдение
	Раздел 4. Упражнения, формирующие базовую технику	10	1	9	
8	Значение упражнений, формирующих базовую технику	1	1		Педагогическое наблюдение
9	Формирующие упражнения в ходе разминки в движении по кругу	4		4	Педагогическое наблюдение
10	Формирующие упражнения в парах	5		5	Педагогическое наблюдение
	Раздел 5. Боевая стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция	6	1	5	
11	Знакомство со способами передвижения в боевой стойке	1	1		Педагогическое наблюдение
12	Фронтальная стойка, боевая стойка. Распределение веса тела	1		1	Педагогическое наблюдение
13	Упражнения в парах	4		4	Педагогическое наблюдение
	Раздел 6. Базовая техника ударов руками (атака)	10	2	8	

14	Ознакомление с техникой ударов руками	2	2		Промежуточная аттестация
15	Удары во фронтальной стойке	4		4	Педагогическое наблюдение
16	Удары в боевой стойке без партнёра, в парах	4		4	Педагогическое наблюдение
	<b>Раздел 7. Базовая техника ударов ногами (атака)</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
17	Ознакомление с техникой ударов ногами	2	2		Педагогическое наблюдение
18	Упражнения на растяжку в статике и динамике	2		2	Педагогическое наблюдение
19	Одиночный удар на месте медленно, взрывно. Одиночные удары ногами в движении	2		2	Педагогическое наблюдение
20	Комбинация ударов в движении «дорожка»	2		2	Педагогическое наблюдение
21	Удары ногами в парах	2		2	Педагогическое наблюдение
	<b>Раздел 8. Базовая техника защиты от ударов рук, ног</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	
22	Значение техники защиты от ударов рук, ног	2	2		Педагогическое наблюдение
23	Техника защиты в двухшереножном строю от прямого удара рук, удара снизу, сбоку	4		4	Педагогическое наблюдение
24	Техника защиты в двухшереножном строю: от ударов ногами	4		4	Педагогическое наблюдение
25	Техника защиты в двухшереножном строю от комбинированной атаки рука - нога	2		2	Педагогическое наблюдение
26	Техника защиты в условных боях	2		2	Педагогическое наблюдение
	<b>Раздел 9. Тактические основы боя</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
27	Упражнения для развития умения маневрировать, для привития чувства дистанции	2		2	Педагогическое наблюдение
28	Тактика ведения боя	2		2	Педагогическое наблюдение
	<b>Раздел 10. Условный бой</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
29	Атакующие и защитные действия от ударов рук и ног в условном бою	2		2	Педагогическое наблюдение
	<b>Раздел 11. Вольный бой</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
30	Вольный бой по определённому заданию. Вольный бой произвольно	2		2	Педагогическое наблюдение
	<b>Раздел 12. Итоговое занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
31	Подведение итогов учебного года	2		2	Итоговая аттестация.

				Сдача спортивных нормативов
Всего	72	13	59	

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Введение (2 часа)

*Теория:* Знакомство с программой, её целями и задачами. Беседа о правилах безопасности во время занятий и соревнований. Исторический путь возникновения единоборства «Крымский стиль». Понятие «культура общения». Экипировка бойца рукопашного боя. Медицинское обеспечение занятия. Уважение противника. Реальная оценка самого себя.

*Форма контроля:* беседа, первичная аттестация – сдача спортивных нормативов.

#### Раздел 2. Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы Крымского стиля. (4 часа)

*Теория:* Кодекс чести бойца рукопашного боя. Психологическая подготовка спортсмена. Психодиагностика.

*Практика:* Управление состоянием и поведением спортсмена во время тренировки и на соревнованиях. Психо-регулировка спортсмена. Контроль над эмоциями во время тренировки и на соревнованиях.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение

#### Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (6 часов)

*Теория:* Роль развивающих упражнений и подвижных игр в единоборстве «Крымский стиль». Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.

*Практика:* Упражнения с предметами: со скакалкой, набивным мячом, с утяжелителями. Упражнения на гимнастической перекладине, «шведской стенке». Игровые упражнения: игры с ограниченными правилами ногами, комбинированные эстафеты. «Челночный» бег 10x10 м. Кросс. Бег «рваным» ритмом. Бег приставным шагом. Бег крестным шагом.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение

#### Раздел 4. Упражнения, формирующие базовую технику (10 часов)

*Теория:* Значение упражнений, формирующих базовую технику (координирующие действия).

*Практика:* Формирующие упражнения в ходе разминки в движении по кругу (координирующие действия). Удары руками в беге по кругу. Бег вперед лицом. Бег вперед спиной. Бег приставным шагом. Бег с захлестом. Уклон влево - вправо с имитацией удара ногой. Мах ногой с имитацией движения рукой. Упражнения в беге по кругу по сигналу. Имитация защиты манёвром: уклоны, нырки, с шагом влево - вправо (вай-стэп). Формирующие упражнения в парах: «пуш-пуш», «пятнашки» и др.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение

#### Раздел 5. Боевая стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция (6 часов)

*Теория:* Знакомство со способами передвижения в боевой стойке.

*Практика:* В положении «стоя на месте»: фронтальная стойка, боевая стойка. Распределение веса тела. Положение частей тела. Формирование кисти в кулак. Распределение внимания. Положение головы. Выдерживание «рамки» предплечьями. Передвижение приставным шагом: вперед - назад; вправо - влево; поворот налево - поворот направо; левая стойка - правая стойка; «челночное» движение. В положении «стоя на месте»: движения в свободном перемещении на квадрате 2x2 м («порхание»). Упражнения в парах: изучение дистанции, перемещения в боевой стойке относительно друг друга по заданию, сохраняя заданную дистанцию, «пятнашки».

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение

#### Раздел 6. Базовая техника ударов руками (атака) (10 часов)

*Теория:* Ознакомление с техникой ударов руками.

*Практика:* Удары во фронтальной стойке: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, туловище). Удары в боевой стойке без партнёра: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, в туловище). Удары в шаге вперёд - назад: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, в туловище). Удары руками в сочетании: с ударом ногой, с защитными действиями. Удары в парах: в двух-шереножном строю по команде, в двух-шереножном строю по заданию, в форме условных боёв, в форме вольных боёв по заданию и произвольно, бой с «тенью».

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение, промежуточная аттестация

#### **Раздел 7. Базовая техника ударов ногами (атака) (10 часов)**

*Теория:* Ознакомление с техникой ударов ногами.

*Практика:* Упражнения на растяжку в статике и динамике. Траектория движения ноги (прямой, боковой, задней, в сторону) по этапам и в целом. Одиночный удар на месте медленно, взрывно. Одиночные удары ногой в движении. Комбинация ударов в движении «дорожка». Удар ногой в сочетании с ударом рукой. Удары ногами в парах: в двух-шереножном строю, в форме условных боёв, «дорожка», бой с «тенью», вольные бои.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение

#### **Раздел 8. Базовая техника защиты от ударов рук, ног (14 часов)**

*Теория:* Значение техники защиты от ударов рук, ног.

*Практика:* Техника защиты в двух-шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой, левой, от удара снизу (в голову, в туловище) правой, левой, от ударов сбоку (в голову, в туловище) правой, левой. Техника защиты в двух-шереножном строю: от ударов ногой-прямого, бокового, кругового. Техника защиты в двух-шереножном строю от комбинированной атаки рука - нога. Техника защиты в условных боях. Защита блокированием, парированием (подставка, накладка), маневрированием, комбинированная защита.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение

#### **Раздел 9. Тактические основы боя (4 часа)**

*Практика:* Упражнения для развития умения маневрировать, для привития чувства дистанции. Выполнение заданий по звуковому и визуальному сигналу. Тактика ведения боя в нападении. Тактика в ходе отступления. Тактика встречного боя. Тактика ведения боя на «затухающей» атаке противника. Тактика ведения боя на смещении. Тактика ведения боя на возврате. Тактика ведения боя против нескольких противников. Тактика ближнего боя и выход из него. Распределение внимания. Спонтанность действия (реакция на действие).

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение

#### **Раздел 10. Условный бой (2 часа)**

*Практика:* Атакующие и защитные действия от ударов рук и ног в условном бою. Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение

#### **Раздел 11. Вольный бой (2 часа)**

*Практика:* Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой; работа левой стороной; один работает руками, другой - ногами; акцент на подсечку; акцент на встречу; «стоп» левой ногой; ближний бой; выход из боя. Вольный бой со сменой партнера. Вольный бой произвольно.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение

#### **Раздел 12. Итоговое занятие (2 часа).**

*Практика:* Итоговое занятие, где обучающиеся демонстрируют приобретенные на занятиях знания и умения, каждый ребенок показывает свои сильные и приоритетные стороны развития. Проверка уровня технико-тактической подготовки спортсмена.

*Форма контроля:* проводится итоговая аттестация – сдача спортивных нормативов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН, 108 часов

№	Наименование раздела, темы	Учебные часы			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. Введение	3	3		
1	Правила безопасности. Историческая справка	1	1		Беседа
2	Культура общения	2	2		Сдача спортивных нормативов. Первичная аттестация
	Раздел 2. Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы Крымского стиля	10	5	5	
3	Кодекс чести бойца рукопашного боя. Психодиагностика	5	5		Педагогическое наблюдение
4	Управление состоянием и поведением спортсмена во время тренировки и на соревнованиях	5		5	Педагогическое наблюдение
	Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка	12	2	10	
5	Роль развивающих упражнений и подвижных игр в единоборстве «Крымский стиль». Развивающие упражнения без предметов	4	2	2	Педагогическое наблюдение
6	Упражнения с предметами	4		4	Педагогическое наблюдение
7	Игровые упражнения, эстафеты, бег	4		4	Педагогическое наблюдение
	Раздел 4. Упражнения, формирующие базовую технику	10	3	7	
8	Значение упражнений, формирующих базовую технику	3	3		Педагогическое наблюдение
9	Формирующие упражнения в ходе разминки в движении по кругу	3		3	Педагогическое наблюдение
10	Формирующие упражнения в парах	4		4	Педагогическое наблюдение
	Раздел 5. Боевая стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция	12	3	9	
11	Знакомство со способами передвижения в боевой стойке	3	3		Педагогическое наблюдение
12	Фронтальная стойка, боевая стойка. Распределение веса тела	3		3	Педагогическое наблюдение
13	Упражнения в парах	6		6	Педагогическое наблюдение. Промежуточная аттестация

	<b>Раздел 6. Базовая техника ударов руками (атака)</b>	<b>15</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	
14	Ознакомление с техникой ударов руками	5	5		Педагогическое наблюдение
15	Удары во фронтальной стойке	5		5	Педагогическое наблюдение
16	Удары в боевой стойке без партнёра, в парах	5		5	Педагогическое наблюдение
	<b>Раздел 7. Базовая техника ударов ногами (атака)</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	
17	Ознакомление с техникой ударов ногами	3	3		Педагогическое наблюдение
18	Упражнения на растяжку в статике и динамике	3		3	Педагогическое наблюдение
19	Одиночный удар на месте медленно, взрывно. Одиночные удары ногой в движении	3		3	Педагогическое наблюдение
20	Комбинация ударов в движении «дорожка»	3		3	Педагогическое наблюдение
21	Удары ногами в парах	3		3	Педагогическое наблюдение
	<b>Раздел 8. Базовая техника защиты от ударов рук, ног</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	
22	Значение техники защиты от ударов рук, ног	3	3		Педагогическое наблюдение
23	Техника защиты в двухшереножном строю от прямого удара рук, удара снизу, сбоку	3		3	Педагогическое наблюдение
24	Техника защиты в двухшереножном строю: от ударов ногой	3		3	Педагогическое наблюдение
25	Техника защиты в двухшереножном строю от комбинированной атаки рука - нога	3		3	Педагогическое наблюдение
26	Техника защиты в условных боях	3		3	Педагогическое наблюдение
	<b>Раздел 9. Тактические основы боя</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
27	Упражнения для развития умения маневрировать, для привития чувства дистанции	3		3	Педагогическое наблюдение
28	Тактика ведения боя	3		3	Педагогическое наблюдение
	<b>Раздел 10. Условный бой</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	
29	Атакующие и защитные действия от ударов рук и ног в условном бою	4		4	Педагогическое наблюдение
	<b>Раздел 11. Вольный бой</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	

30	Вольный бой по определенному заданию. Вольный бой произвольно	3		3	Педагогическое наблюдение
	Раздел 12. Итоговое занятие	3		3	
31	Подведение итогов учебного года	3		3	Сдача спортивных нормативов. Итоговая аттестация
Всего		108	27	81	

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Введение (3 часа)

*Теория:* Знакомство с программой, её целями и задачами. Беседа о правилах безопасности во время занятий и соревнований. Исторический путь возникновения единоборства «Крымский стиль». Понятие «культура общения». Экипировка бойца рукопашного боя. Медицинское обеспечение занятия. Уважение противника. Реальная оценка самого себя.  
*Форма контроля:* беседа, первичная аттестация – сдача спортивных нормативов.

#### Раздел 2. Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы Крымского стиля (10 часов)

*Теория:* Кодекс чести бойца рукопашного боя. Психологическая подготовка спортсмена. Психодиагностика.

*Практика:* Управление состоянием и поведением спортсмена во время тренировки и на соревнованиях. Психо-регулировка спортсмена. Контроль над эмоциями во время тренировки и на соревнованиях.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение

#### Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (12 часов)

*Теория:* Роль развивающих упражнений и подвижных игр в единоборстве «Крымский стиль». Развивающие упражнения без предметов для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног.

*Практика:* Упражнения с предметами: со скакалкой, набивным мячом, с утяжелителями. Упражнения на гимнастической перекладине, «шведской стенке». Игровые упражнения: игры с ограниченными правилами ногами, комбинированные эстафеты. «Челночный» бег 10х10 м. Кросс. Бег «рваным» ритмом. Бег приставным шагом. Бег крестным шагом.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение

#### Раздел 4. Упражнения, формирующие базовую технику (10 часов)

*Теория:* Значение упражнений, формирующих базовую технику (координирующие действия).

*Практика:* Формирующие упражнения в ходе разминки в движении по кругу (координирующие действия). Удары руками в беге по кругу. Бег вперед лицом. Бег вперед спиной. Бег приставным шагом. Бег с захлестом. Уклон влево - вправо с имитацией удара ногой. Мах ногой с имитацией движения рукой. Упражнения в беге по кругу по сигналу. Имитация защиты манёвром: уклоны, нырки, с шагом влево - вправо (вай-стэп). Формирующие упражнения в парах: «пуш-пуш», «пятнашки» и др.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение.

#### Раздел 5. Боевая стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция (12 часов)

*Теория:* Знакомство со способами передвижения в боевой стойке.

*Практика:* В положении «стоя на месте»: фронтальная стойка, боевая стойка. Распределение веса тела. Положение частей тела. Формирование кисти в кулак. Распределение внимания. Положение головы. Выдерживание «рамки» предплечьями. Передвижение приставным шагом: вперёд - назад; вправо - влево; поворот налево - поворот направо; левая стойка - правая стойка; «челночное» движение. В положении «стоя на

месте»: движения в свободном перемещении на квадрате 2х2 м («порхание»). Упражнения в парах: изучение дистанции, перемещения в боевой стойке относительно друг друга по заданию, сохраняя заданную дистанцию, «пятнашки».

*Форма контроля: педагогическое наблюдение*

#### **Раздел 6. Базовая техника ударов руками (атака) (15 часов)**

*Теория:* Ознакомление с техникой ударов руками.

*Практика:* Удары во фронтальной стойке: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, туловище). Удары в боевой стойке без партнёра: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, в туловище). Удары в шаге вперёд - назад: прямой удар, удар снизу, боковой удар (в голову, в туловище). Удары руками в сочетании: с ударом ногой, с защитными действиями. Удары в парах: в двух-шереножном строю по команде, в двух-шереножном строю по заданию, в форме условных боёв, в форме вольных боёв по заданию и произвольно, бой с «тенью».

*Форма контроля: педагогическое наблюдение, промежуточная аттестация*

#### **Раздел 7. Базовая техника ударов ногами (атака) (15 часов)**

*Теория:* Ознакомление с техникой ударов ногами.

*Практика:* Упражнения на растяжку в статике и динамике. Траектория движения ноги (прямой, боковой, задней, в сторону) по этапам и в целом. Одиночный удар на месте медленно, взрывно. Одиночные удары ногой в движении. Комбинация ударов в движении «дорожка». Удар ногой в сочетании с ударом рукой. Удары ногами в парах: в двух-шереножном строю, в форме условных боёв, «дорожка», бой с «тенью», вольные бои.

*Форма контроля: педагогическое наблюдение*

#### **Раздел 8. Базовая техника защиты от ударов рук, ног (15 часов)**

*Теория:* Значение техники защиты от ударов рук, ног.

*Практика:* Техника защиты в двух-шереножном строю; от прямого удара рук (в голову, в туловище) правой, левой, от удара снизу (в голову, в туловище) правой, левой, от ударов сбоку (в голову, в туловище) правой, левой. Техника защиты в двух-шереножном строю: от ударов ногой-прямого, бокового, кругового. Техника защиты в двух-шереножном строю от комбинированной атаки рука - нога. Техника защиты в условных боях. Защита блокированием, парированием (подставка, накладка), маневрированием, комбинированная защита.

*Форма контроля: педагогическое наблюдение*

#### **Раздел 9. Тактические основы боя (6 часов)**

*Практика:* Упражнения для развития умения маневрировать, для привития чувства дистанции. Выполнение заданий по звуковому и визуальному сигналу. Тактика ведения боя в нападении. Тактика в ходе отступления. Тактика встречного боя. Тактика ведения боя на «затухающей» атаке противника. Тактика ведения боя на смещении. Тактика ведения боя на возврате. Тактика ведения боя против нескольких противников. Тактика ближнего боя и выход из него. Распределение внимания. Спонтанность действия (реакция на действие).

*Форма контроля: педагогическое наблюдение*

#### **Раздел 10. Условный бой (4 часов)**

*Практика:* Атакующие и защитные действия от ударов рук и ног в условном бою. Атакующие и контратакующие действия от ударов рук и ног в условном бою (ответные, встречные).

*Форма контроля: педагогическое наблюдение*

#### **Раздел 11. Вольный бой (3 часа)**

*Практика:* Вольный бой по определенному заданию: работа левой рукой; работа левой стороной; один работает руками, другой - ногами; акцент на подсечку; акцент на встречу; «стоп» левой ногой; ближний бой; выход из боя. Вольный бой со сменой партнера. Вольный бой произвольно.

*Форма контроля: педагогическое наблюдение*

#### **Раздел 12. Итоговое занятие (3 часа)**

*Практика:* Итоговое занятие, где обучающиеся демонстрируют приобретенные на занятиях знания и умения, каждый ребенок показывает свои сильные и приоритетные стороны развития. Проверка уровня технико-тактической подготовки спортсмена.

*Форма контроля:* проводится итоговая аттестация – сдача спортивных нормативов.

## 1.5. Планируемые результаты

По итогам освоения Программы обучающиеся

**Будут знать:**

- правила техники безопасности в ходе занятий и соревнований;
- историю возникновения единоборства «Крымский стиль»;
- безопасные приемы выполнения упражнений;
- кодекс чести бойца рукопашного боя;

**Будут уметь:**

- применять полученные знания по общефизической подготовке;
- наносить одиночные удары, серию из двух ударов;
- контролировать физическое самочувствие при разминке, общефизической и специальной подготовке;
- выполнять боевую стойку и перемещаться в ней;
- защищаться от одиночных ударов руками, ногами;
- выполнять ответные контратакующие действия;
- вести бой с одним противником.

**Предметные результаты:**

- приобретут специальные умения и навыки, научиться навыкам по самообороне;
- будет сформирована устойчивая потребность в систематических занятиях физическим спортом;
- познакомятся с единоборством «Крымский стиль»;
- научиться делать сложные технико-тактические элементы ударов руками и ногами;

**Личностные результаты:**

- будут воспитаны характер, сила воли, дисциплина;
- будет сформировано мировоззрение здорового образа жизни;
- будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками;

**Метапредметные результаты:** Обучающиеся научатся:

- планировать учебную деятельность на занятии, работая по предложенному плану, использовать необходимые средства;
- самостоятельно и с помощью педагога оценивать правильность выполнения упражнения или комплекса;
- высказывать свою версию, пытаться предлагать способ её проверки;
- взаимоподдержке на соревнованиях и в повседневной жизни.





## 2.2. Условия реализации Программы

- **материально-техническое обеспечение** - спортивный зал, раздевалки, шкафы и стеллажи, канаты, шведская стенка, гимнастическая перекладина, гимнастические маты, гимнастические брусья, боксёрские мешки, «лапы» для ударов ногами и руками, скакалки, комплект пирь спортивных, скамейка гимнастическая, набивные мячи, электронные весы. Спортивный зал перед занятием и во время занятия должен быть хорошо проветрен, так как во время нагрузки требуется достаточный приток кислорода для обеспечения правильной работы организма обучающихся. На вводном занятии и регулярно на протяжении учебного года проводится инструктаж по безопасности труда при работе на спортивных снарядах, а также свободными отягощениями и различным другим инвентарем;

- **информационное обеспечение** - видеоматериалы своих боёв и боёв соперников [https://vk.com/video/@club37558527?z=video37558527\\_167850214%2Fclub37558527%2Fpl\\_37558527\\_-2](https://vk.com/video/@club37558527?z=video37558527_167850214%2Fclub37558527%2Fpl_37558527_-2) (видеоматериал «Как правильно наматывать бинты»), [https://vk.com/video/@club37558527?z=video37558527\\_167850211%2Fclub37558527%2Fpl\\_37558527\\_-2](https://vk.com/video/@club37558527?z=video37558527_167850211%2Fclub37558527%2Fpl_37558527_-2) (видеоматериал «Тренировка. Фрагменты соревнований»);

- **кадровое обеспечение** –

реализация Программы осуществляется педагогами дополнительного образования, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям Программ, реализуемых МБОУДО «ЦДОТ») и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

**Методическое обеспечение образовательной Программы**

- **особенности организации образовательного процесса** - очно, допускается проведение занятий в дистанционном формате и в условиях сетевого взаимодействия;

- **методы обучения и воспитания** - метод формирования интереса к учению: спортивные игры, учебные дискуссии, метод эмоционального стимулирования; метод формирования долга и ответственности в обучении: поощрение, порицание, поручение, просьба; словесные методы: беседа, дискуссия; наглядные методы: демонстрация, видео показ; аудиовизуальные методы: сочетание словесных и наглядных методов; практические методы: упражнение, проведение опытов и смена техник выполнения того или иного вида упражнения, выполнение практических заданий; репродуктивные методы: инструктаж, объяснение, практическая тренировка; метод самоуправления учебными действиями: самостоятельная работа с собственным весом, либо спортивным снарядом; методы контроля: устный контроль, самооценка, выполнение контрольного норматива;

- **формы организации образовательного процесса** - индивидуальная работа используется при выполнении учащимися самостоятельной тренировки с учетом их индивидуальных возможностей; фронтальная работа используется при объяснении нового материала и при отработке нового упражнения; групповая работа используется при различных занятиях на развитие выносливости (круговые тренировки, тесты, эстафеты), что наиболее полно позволяет учитывать индивидуальные особенности обучающихся, их умения и навыки, их склонности и интересы;

- **формы организации учебного занятия** - занятие – беседа и демонстрация; занятие - практическая работа-тренировка (основной вид занятий); экскурсии на различные спортивные состязания и мероприятия; нетрадиционные занятия – игры, викторины, конкурсы, (как вариант окончания основного вида занятия); занятия-встречи и мастер-классы с представителями тренерского состава Федерации Крымского стиля;

- **педагогические технологии** – технология дифференцированного формирования знаний и методических умений предполагает: выявление уровней обученности детей с помощью диагностических тестов (служит основанием для деления обучающихся на группы разной подготовленности), деление задач изучения темы по уровням обученности и группам разной подготовленности, деление содержания программы; педагогическая технология

здоровье сбережения включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров детей; их учёт в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности обучающихся и семьи в целом; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе.

*- алгоритм учебного занятия -*

I. Вводная часть:

Цель: повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части.

Содержание: инструктаж по ТБ, строевые упражнения, различные виды ходьбы, и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки, обучение правильному дыханию, построения и перестроения.

II. Основная часть:

1. Общеразвивающие упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса, живота и спины, ног, для гибкости позвоночника.

Цель: обеспечивает тренировку всех мышц, способствует воспитанию хорошей осанки, подготавливает организм к дальнейшим нагрузкам.

2. Обучение детей основным видам движений.

Цель: способствует развитию всех физических качеств обучающихся.

3. Подвижная игра.

Цель: обогащает двигательный режим, способствует развитию всех физических качеств – силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции, тренировке тормозных процессов, дает максимальную двигательную разрядку.

III. Заключительная часть:

Цель: восстановление частоты сердечного пульса, подведение педагогического итога занятия. Содержание: малоподвижная или спокойная игра, физические упражнения с постепенным снижением темпа, заключительная ходьба с замедлением темпа, упражнения на восстановление дыхания.

*- дидактические материалы -* учебные презентации, плакаты и стенды по физической культуре.

### 2.3. Формы аттестации

Аттестация каждого обучающегося творческого объединения, проводится в три этапа, согласно Положению о порядке проведения аттестации обучающихся, утвержденного в МБОУДО «ЦДОТ».

**Первичная аттестация** осуществляется в начале года в форме сдачи спортивных нормативов.

**Промежуточная аттестация** осуществляется по итогам первого полугодия в середине года и помогает определить изменения в уровне развития специальных способностей за данный период обучения.

В ходе сдачи спортивных нормативов оценивается правильность исполнения; техничность, активность, уровень физической нагрузки.

**Итоговая аттестация** проходит в конце учебного года, служит для выявления уровня освоения обучающимися программы за год, изменения в уровне развития способностей за весь период обучения в форме сдачи спортивных нормативов.

Итоги аттестации оформляются в протоколе в соответствии с критериями оценивания знаний, умений и навыков (Приложение 3.1).

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** протокол, грамота, журнал посещаемости, протокол соревнований, фото, свидетельство (сертификат).

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** открытое занятие, соревнование.

#### 2.4. Условия реализации Программы для детей с ограниченными возможностями здоровья

Занятия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в объединениях МБОУДО «ЦДОТ» могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному учебному плану (при наличии свободных учебных часов).

#### 2.4. Условия реализации Программы для детей с ограниченными возможностями здоровья

Занятия для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в объединениях МБОУДО «ЦДОТ» могут быть организованы как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному учебному плану (при наличии свободных учебных часов).

## 2.5. Список литературы

### Список литературы и интернет – ресурсы, используемые педагогом при создании и реализации Программы

1. Куванов, В.А., Бавыкин, Е.А., Коростелев, Е.Н. Развитие физических качеств борцов: учебно-методическое пособие/ - СПб, 2017.- 47 с.
2. Куванов, В.А., Перепёлкин, И.А., Гончаров, А.Я., Серов, Е.И. Средства и методы развития координационных способностей борцов: учебно-методическое пособие/ – СПб, 2013,- 34 с.
3. Куванов, В.А., Селокин, Д.Б. Физическая культура. Методика развития координационных способностей борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селокина – СПб, 2015,- 48 с.
4. Куванов, В.А, Селокин, Д.Б. Физическая культура. Развитие координационных способностей в процессе технико-тактической подготовки борцов: Методические указания / под ред. В.А.Куванова, Д.Б. Селокина / – СПб, 2015,- 55 с.
5. Никипин, С.Н., Апойко, Р.Н., Петров, С.И., Куванов, В.А., Носов, Н.Ф. Самооборона - активная защита от опасности: учебно-методическое пособие/- СПб, 2007,- 87 с.
6. Федерация Крымского Стиля: [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://e-fks.com> (дата обращения 19.03.2025г.).

### Список литературы, рекомендуемый родителям

1. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми. /- М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.

### Список литературы, рекомендуемый обучающимся

1. Качур, Е. Если хочешь быть здоров / Елена Качур; иллюстрации Анастасии Балатеньшевой и Анастасии Холодиловой. – 2-е издание. – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2015 – 74, [2] с.: цв. ил. – (Детские энциклопедии с Чевостиком).

## Раздел 3. Приложения

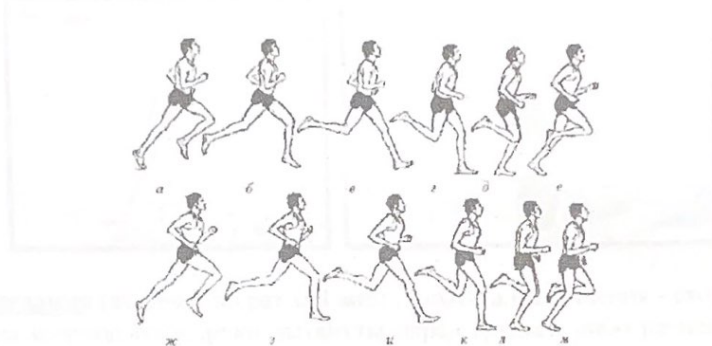
### 3.1. Оценочные материалы

#### Первичная аттестация

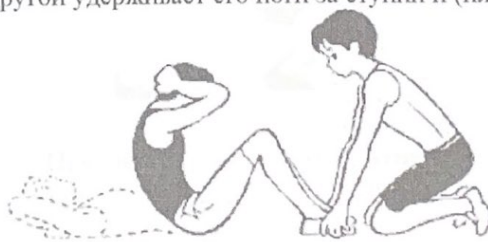
Для определения исходного уровня в начале учебного года проводится первичная аттестация в форме сдачи спортивных нормативов.

Обучающиеся выполняют 5 видов нормативов, в ходе которого педагог оценивает выполнение норматива согласно критерию и показателя, и определяет исходный уровень и физические возможности каждого ребенка в начале учебного года:

1. Бег 1000 м на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» обучающиеся занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 м составляет не более 12 человек.

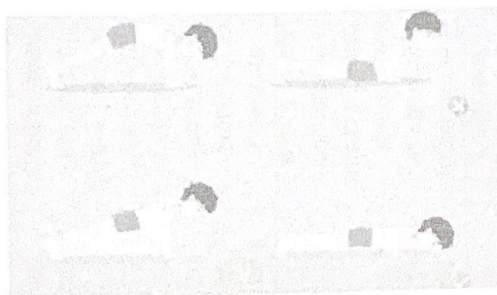


2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.) выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

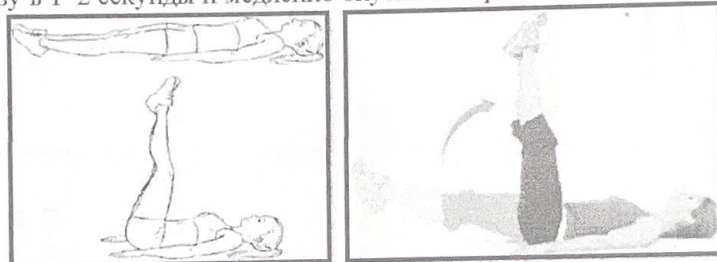


3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 1 мин.) выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться

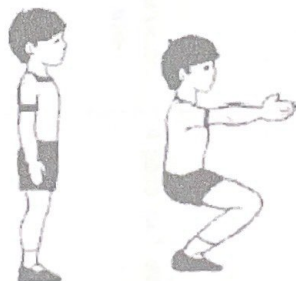
грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение.



4. **Подъем ног лежа на полу** (количество раз за 1 мин.). Исходное положение – лежа на спине, ноги прямые, лежат на полу, поясница прижата к полу. Руки вытянуты вдоль тела или помещены под нижнюю часть спины ладонями вниз для поддержки поясницы. На выдохе начинаем поднятие обеих ног до угла в 45–60 градусов, выдерживаем в поднятом состоянии паузу в 1–2 секунды и медленно опускаем обратно.



5. **Приседания** (количество раз за 1 мин.) Техника выполнения - стоять прямо, ноги расставлены на ширине плеч, руки вытянуты перед грудью, либо размещены на поясе, взгляд направлен вперед. На вдохе сгибаем колени и опускается таз, при этом должна быть сохранена ровная спина, на выдохе мощным движением выталкиваемся вверх в исходное положение.



### Протокол приемных нормативов

«    »    20 г.

ФИ обучающегося	Бег 1000 м (время выполнения за мин.сек.)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 1 мин.)	Подъем ног лежа на полу (количество раз за 1 мин.)	Приседания (количество раз за 1 мин.)

№ п/п	Наименование спортивного норматива	Показатель						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	
1	Бег 1000 м (время выполнения за мин.сек.)	от 7мин.0сек. и менее	от 7мин.5сек. до 7мин.8сек.	от 8мин.0сек. и более	от 7мин.2сек. и менее	от 7мин.5сек. до 7мин.8сек.	от 8мин.0сек. и более	Выносливость
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	10 раз и более за 1 мин.	6 раз за 1 мин.	4 раза за 1 мин.	9 раз и более за 1 мин.	7 раз за 1 мин.	5 раз за 1 мин.	Скоростно-силовые возможности
3	Стрелание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 1 мин.)	8 раз и более за 1 мин.	5 раз за 1 мин.	3 раза за 1 мин.	6 раз и более за 1 мин.	4 раза за 1 мин.	2 раза за 1 мин.	Сила
4	Подъем ног лежа на полу (количество раз за 1 мин.)	10 раз и более за 1 мин.	6 раз за 1 мин.	4 раза за 1 мин.	9 раз и более за 1 мин.	7 раз за 1 мин.	5 раз за 1 мин.	Скоростно-силовые возможности
5	Приседания (количество раз за 1 мин.)	25 раз и более за 1 мин.	18-15 раз за 1 мин.	13-10 раз за 1 мин.	20 раз и более за 1 мин.	18-15 раз за 1 мин.	14-11 раз за 1 мин.	Силовые возможности

### Промежуточная аттестация

Осуществляется по итогам первого полугодия в середине года и помогает определить изменения в уровне развития специальных способностей за данный период обучения. В ходе сдачи спортивных нормативов оценивается правильность исполнения; техничность, активность, уровень физической нагрузки.

Технология первых пяти нормативов проводится также как и при первичной аттестации, но с показателями, характерные для детей с полугодовым опытом обучения по программе.

1. **Удержание стойки на одной ноге** (на время). Встаньте прямо, ноги - на ширине бедер, кисти рук поставьте на бедра. Перенесите вес на правую ногу и поднимите левую на 90 градусов относительно туловища. Удерживайте стойку до 30 секунд. Смените сторону и повторите.



2. **Удержание стойки на одной ноге с предметом весом 1 кг** (на время). Встаньте прямо, ноги - на ширине бедер, кисти рук поставьте на бедра. На левую ногу прикрепите утяжелитель для ног весом 1 кг. Перенесите вес на правую ногу и поднимите левую на 90 градусов относительно туловища. Удерживайте стойку до 30 секунд. Смените сторону и повторите.



### Протокол приемных нормативов

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 г.

№ п/п	ФИ обучающегося	Бег 1000 м (время выполнения раз за 1 мин.)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 1 мин.)	Подъем ног лежа на полу (количество раз за 1 мин.)	Приседания (количество раз за 1 мин.)	Удержание стойки на одной ноге	Удержание стойки на одной ноге с предметом
1								
2								

№ п/п	Наименование спортивного норматива	Показатель						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики		Девочки				
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	
1	Бег 1000 м (время выполнения за 1 мин.сек.)	от 6мин.0сек. и менее	от 6мин.5сек. до 6мин.8сек.	от 7мин.0сек. и более	от 6мин.2сек. и менее	от 6мин.5сек. до 6мин.8сек.	от 7мин.5сек. и более	Выносливость
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	20 раз и более за 1 мин.	16 раз за 1 мин.	14 раза за 1 мин.	18 раз и более за 1 мин.	14 раз за 1 мин.	12 раз за 1 мин.	Скоростно-силовые возможности
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 1 мин.)	20 раз и более за 1 мин.	15 раз за 1 мин.	12 раза за 1 мин.	18 раз и более за 1 мин.	14 раза за 1 мин.	11 раз за 1 мин.	Сила
4	Подъем ног лежа на полу (количество раз за 1 мин.)	20 раз и более за 1 мин.	16 раз за 1 мин.	14 раза за 1 мин.	18 раз и более за 1 мин.	14 раза за 1 мин.	11 раз за 1 мин.	Скоростно-силовые возможности
5	Приседания (количество раз за 1 мин.)	35 раз и более за 1 мин.	28-25 раз за 1 мин.	20-15 раз за 1 мин.	30 раз и более за 1 мин.	28-25 раз за 1 мин.	22-17 раз за 1 мин.	Силовые возможности
6	Удержание стойки на одной ноге (сек.)	25-30 сек.	15-20 сек.	12-10 сек.	20-25 сек.	12-15 сек.	10-9 сек.	Вестибулярная устойчивость
7	Удержание стойки на одной ноге с предметом весом 1 кг (сек.)	25-30 сек.	15-20 сек.	12-10 сек.	20-25 сек.	12-15 сек.	10-9 сек.	Вестибулярная устойчивость

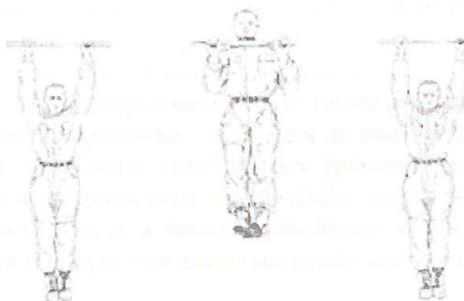
### Итоговая аттестация

Проходит в конце учебного года, служит для выявления уровня освоения обучающимися программы за год, изменения в уровне развития способностей за весь период обучения в форме сдачи спортивных нормативов.

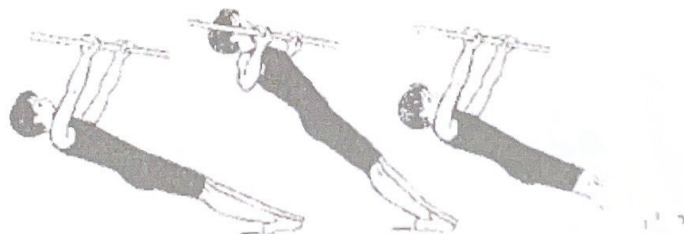
Каждый учащийся первого года обучения, выполняет нормативы, сравнивает и оценивает свою форму относительно официальных нормативов, а также своего начального уровня и вместе с педагогом, ставят новые задачи и цели дальнейшей работы. Такой подход позволяет каждому ребенку проявить свои способности наиболее ярко в том виде нагрузки, который ему ближе.

Технология первых шести нормативов проводится также как и при вышеуказанных аттестациях, но с показателями, характерные для детей, прошедшие полный курс программы.

1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз за 1 мин.) выполняют мальчики. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук.



2. Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз за 1 мин.) выполняют девочки. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю. Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение.



Протокол приемных нормативов

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 г.

№ п/п	ФИ обучающегося	Бег 1000 м (время выполнения за мин.сек.)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 1 мин.)	Подъем ног лежа на полу (количество раз за 1 мин.)	Удержание стойки на одной ноге (сек.)	Удержание стойки на одной ноге с предметом весом 1 кг	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз за 1 мин.)	Подтягивание из виса на низкой перекладине
1									
2									

При оценке уровня освоения Программы применяются следующие методы: наблюдение; выполнение практических заданий.

Предполагается несколько уровней освоения программы:

**низкий уровень** – навыки и умения в минимально необходимом объеме, доступные для усвоения всеми обучающимися, независимо от возраста, от их способностей и интереса к данному виду деятельности;

**средний уровень** – более глубокое ознакомление с некоторыми вопросами по специфике занятий спортивной направленности, истории развития физической культуры и спорта как высшей ступени его развития, осознания личных целей в тренировках;

**высокий уровень** – уровень углубленных тренировок и замер индивидуальных показателей по основным критериям подготовки (сила, выносливость), постановка задач и составление тренировочного цикла, а также периодический мониторинг оценки текущего состояния занимающегося и корректирование нагрузки для тех или иных целей.

№ п/п	Наименование спортивного норматива	Показатель						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	
1	Бег 1000 м (время выполнения за мин.сек.)	от 5мин.0сек. и менее	от 5мин.5сек. до 5мин.8сек.	от 6мин.0сек. и более	от 5мин.2сек. и менее	от 5мин.5сек. до 5мин.8сек.	от 6мин.5сек. и более	Выносливость
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	30 раз и более за 1 мин.	25 раз за 1 мин.	20 раз за 1 мин.	28 раз и более за 1 мин.	23 раз за 1 мин.	18 раз за 1 мин.	Скоростно-силовые возможности
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз за 1 мин.)	30 раз и более за 1 мин.	25 раз за 1 мин.	20 раз за 1 мин.	28 раз и более за 1 мин.	23 раз за 1 мин.	18 раз за 1 мин.	Сила
4	Подъем ног лежа на полу (количество раз за 1 мин.)	30 раз и более за 1 мин.	25 раз за 1 мин.	20 раз за 1 мин.	28 раз и более за 1 мин.	23 раз за 1 мин.	18 раз за 1 мин.	Скоростно-силовые возможности
5	Удержание стойки на одной ноге (сек.)	30-35 сек.	25-23 сек.	20-18 сек.	31-33 сек.	27-24 сек.	21-20 сек.	Вестибулярная устойчивость
6	Удержание стойки на одной ноге с предметом весом 1 кг (сек.)	30-35 сек.	25-23 сек.	20-18 сек.	31-33 сек.	27-24 сек.	21-20 сек.	Вестибулярная устойчивость
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз за 1 мин.)	8 раз за 1 мин.	6 раз за 1 мин.	4 раза за 1 мин.	-	-	-	Силовая выносливость
8	Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз за 1 мин.)	-	-	-	8 раз за 1 мин.	6 раз за 1 мин.	4 раза за 1 мин.	Силовая выносливость

### 3.2. Методические материалы

#### План-конспект занятия

Секция: «Крымский стиль»

Руководитель: Денькович Андрей Андреевич

Программа: «Единое братство «Крымский Стиль»»

Группа:        группа        года обучения

Занятие №       

Дата:                     

Тема: Ознакомление с техникой ударов руками.

Цель: ознакомление и отработка техники ударов руками.

Задачи:

*Обучающие:* познакомить детей с техникой ударов руками, сформировать осмысленное отношение к своему здоровью и интерес к здоровому образу жизни, развить способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в изменённых условиях.

*Развивающие:* содействовать развитию мышц спины, брюшного пресса, мышц пояса верхних конечностей, координации движений, гибкости суставов.

*Воспитательные:* укреплять морально - волевые качества у обучающихся.

**Материалы и оборудование:** гимнастическая перекладина, боксёрские мешки, «лапы» для ударов ногами и руками, повязки на руки 2-х цветов для игры.

**Форма работы с детьми:** совместная деятельность, фронтальная, групповая, индивидуальная.

**Методические приёмы:** словесный (вопросы - ответы, беседа, объяснение, поощрение, уточнение), наглядный (показ движений), игровой (игра «Салки»), практический (непосредственная деятельность детей), наблюдение за работой детей, советы.

**Структура:**

I. Вводная часть:

Цель: повысить эмоциональное состояние детей, активизировать их внимание, подготовить организм к нагрузкам основной части.

Содержание: инструктаж по ТБ, строевые упражнения, различные виды ходьбы, и бега, прыжки, упражнения для коррекции осанки, обучение правильному дыханию, построения и перестроения.

II. Основная часть:

1. Общеразвивающие упражнения для развития и укрепления мышц плечевого пояса, живота и спины, ног, для гибкости позвоночника.

Цель: обеспечивает тренировку всех мышц, способствует воспитанию хорошей осанки, подготавливает организм к дальнейшим нагрузкам.

2. Обучение детей основным видам техники ударов руками.

Цель: способствует развитию всех физических качеств обучающихся.

Техника ударов руками на месте в левосторонней и правосторонней стойке (панч). Каждый удар выполняется 10 раз.

1. Левый прямой в голову.

2. Левый прямой в корпус.

3. Правый прямой в голову.

4. Правый прямой в корпус.

5. Левый боковой в голову.

6. Левый боковой в корпус.

7. Правый боковой в голову.

8. Правый боковой в корпус.

9. Левый снизу в голову.

10. Левый снизу в корпус.
11. Правый снизу в голову.
12. Правый снизу в корпус.
13. Удары локтями в голову поочередно.

## 2. Подвижная игра

Цель: обогащает двигательный режим, способствует развитию всех физических качеств – силы, ловкости, выносливости, быстроты реакции, тренировке тормозных процессов, дает максимальную двигательную разрядку.

Игра на ловкость и тактические действия команды «Салки»

Дети делятся на команды. Командам нужно иметь различительные повязки.

Спортивный зал делится на две части, на каждой части разбросаны по 5 кубиков.

Ход игры.

Каждой команде нужно за ограниченное время перенести со стороны соперника как можно больше кубиков и положить их на своей площадке в разных местах.

Каждая команда может осаливать на своей площадке соперника, который затем стоит с поднятой вверх рукой. Командам можно переосаливать своих игроков, включая их в игру.

Вариант А: можно задеть игрока рукой.

Вариант Б: можно взять за руку и вместе выбежать в свой квадрат.

Побеждает команда, на чьей стороне будет больше кубиков.

## III. Заключительная часть:

Цель: восстановление частоты сердечного пульса, подведение педагогического итога занятия. Содержание: малоподвижная или спокойная игра, физические упражнения с постепенным снижением темпа, заключительная ходьба с замедлением темпа, упражнения на восстановление дыхания.

## Сценарий спортивного мероприятия

### «Спортивные Дети»

#### Цель:

Привитие любви у обучающихся к спорту, ведению спортивного образа жизни.

#### Задачи:

1. Приобщать к здоровому духу соперничества, путем проведения праздничных состязаний;
2. Воспитывать физически здоровых молодых людей.
3. Развить у ребят наблюдательность, сообразительность, находчивость и ловкость.
4. Воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, творческого мышления.

Инвентарь: кегли, обручи (6 шт.), цветные резиновые мячи (2 шт.), спортивные скамейки, скакалки (2 шт.), воздушные шары, ракетки (2 шт.), свисток.

Оборудование: музыкальные записи на спортивную тему, плакаты, воздушные шары для украшения зала.

Организаторам соревнования определить состав жюри, подготовить зал к мероприятию, определиться с награждением команд.

#### Ход мероприятия.

Звучит музыка на спортивную тему. В это время в зал заходят команды участники.

#### Ведущий.

Чтоб расти и закаляться

Не по дням, а по часам,

Физкультурой заниматься,

Заниматься нужно нам!!!!

Вступительное слово. Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Нам очень приятно видеть всех вас сегодня в нашем спортивном зале. Мы начинаем наше весёлое и спортивное соревнование «Стартуем всей семьёй» и наш спортивный зал превращается в

веселый стадион. Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте.

Спорт, ребята, очень нужен,  
Мы со спортом очень дружим.

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

В мире нет рецепта лучше

Будь со спортом неразлучен,

Проживешь 100 лет –

Вот и весь секрет!

На спортивную площадку

Приглашаем мы всех вас!

Праздник спорта и здоровья

Начинаем мы сейчас!

Ведущий: сегодня мы рады приветствовать дружные спортивные команды. Пришло время с ними познакомиться. В соревнованиях примут участие 2 команды. Команда «Смелые» и «Сильные».

Ведущий

Осталось представить жюри

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

Итак, с командами познакомились, жюри выбрали, напутствие услышали – пора начинать соревнование!

**1 конкурс – эстафета «Переправа».**

Инвентарь: два обруча, две поворотные стойки на каждую команду.

По сигналу судьи игроки начинают переправляться до другого берега при помощи двух обручей (перекладывая их вперёд и используя их как кочки, до поворотной стойки), оббегают стойку и отдают два обруча следующему участнику. Выигрывает команда, которая быстрее закончит эстафету.

**2 конкурс – «Быстрый поезд»**

Дети разбиваются на две команды. Игроки каждой команды строятся один за другим в колонну. Перед каждой командой на расстоянии 6 - 7 м поставлен флаг. Первый игрок в команде бежит к флажку оббегает его и возвращается на место, где за него хватается следующий участник, и дети бегут к флагу вдвоем. Затем возвращаются и берут третьего и т. д., пока вся команда не оббегит вокруг флажка. Побеждает та команда, которая закончит игру первой.

**3 конкурс – «Донеси листок бумаги»**

Нужно приготовить 2 листа бумаги (можно из тетради) Игроки делятся на две команды, которые строятся параллельно одна к другой. Первому игроку каждой команды кладут на ладонь по листку. Во время игры лист должен лежать на ладони сам по себе - его ни как нельзя придерживать. Первые игроки с каждой команды бегут к флажку. Если листик вдруг упадет на землю, его нужно поднять, положить на ладонь и продолжить свой путь. Добежав до своей команды, игрок должен быстро переложить листик на правую ладонь следующего в очереди товарища, который сразу бежит вперед. Тем временем первый стает в конец ряда. Так продолжается до тех пор, пока очередь не дойдет до первого. Побеждает та команда, которая быстрее справилась с заданием.

**4 конкурс – «Словесная дуэль».**

Правила: необходимо участникам команд называть по очереди названия спортивных игр. Например: теннис, хоккей, футбол ... Тот, у кого не будет вариантов, проигрывает.

#### 5 конкурс – «Кажется, дождь начинается...»

Разделите группу на две команды с равным количеством игроков. Каждая команда получает плащ, зонтик и шляпу. Чем они глупее, тем лучше. По команде марш первый человек из каждой команды подбегает к стулу, одевает плащ и шляпу, затем, открыв зонтик, кричит: кажется, дождь начинается. Затем всё снимает и бежит назад к своей команде. Следующий игрок делает тоже самое.

#### 6 конкурс – эстафета «Яичница»

Комментарий: А сейчас конкурс-эстафета. Участвуют все члены команды. Наш конкурс называется «Яичница». Задача участников - Добежать до определенного места, неся на ракетке шарик, и вернуться обратно, передавая эстафету следующему участнику. Задача успеть приготовить яичницу раньше других - завершить дистанцию.

Комментарий: Спорт – это не только рекорды. Это, прежде всего, стартовая площадка в страну здоровья, бодрости, и хорошего настроения.

#### 7 конкурс - эстафета «Рак пятится назад»

Команды строятся, а колонну по одному. Перед каждой командой в 10–15 м ставят по флажку. По сигналу первые игроки поворачиваются кругом и идут к флажкам спиной вперед, обходя их справа, и точно так же – спиной вперед – возвращается на место. Как только они перейдут линию старта, отправляются в путь вторые, затем третьи игроки и т.д. Выигрывает команда, закончившая соревнование первой.

#### 8 конкурс – «Игольное ушко»

Вдоль линии эстафеты на земле лежат 2 или 3 обруча. Стартуя, первый должен добежать до первого обруча, поднять его и продеть через себя. Затем со следующими обручами также. И так на обратном пути.

#### 9 конкурс - «Лиса Алиса и кот Базилио»

Команды разбиваются по 2 человека. «Кот» надевает повязку на один глаз и большие тапочки на ноги. «Лиса» берет одной рукой за плечо «кота». Так они преодолевают дистанцию до финиша, где с финишного куба «лиса» берет 5 монет. Другая пара возвращает монеты на место

#### 10 конкурс - «Чехарда»

Дети выстраиваются в две линии, и последний ребёнок начинает перепрыгивать через всех пока дойдёт до начала и так все по очереди. Каждый обучающийся туда и обратно ведёт ногами мяч

Ведущий.

Провели мы состязанья  
И желаем на прощанье  
Всем здоровье укреплять  
Мышцы крепче накачать.  
Всем ребятам мы желаем  
Не стареть и не болеть  
Больше спортом заниматься  
И в учёбе не отстать!

Пока жюри подсчитывает очки, мы поиграем все вместе.

1. Какая страна является родиной шашек? (Древний Египет.)
2. Какие соревнования никогда не состоятся, если не будет ветра? (Парусная регата.)
3. Как называется игра с деревянными кеглями? (Боулинг.)
4. Самый скоростной вид плавания? (Кроль.)
5. Как называется в водно-моторном спорте судно с подвесным мотором? (Скутер.)
6. Родина самбо? (Россия.)
7. Какой вид спорта древние греки считали наиболее ценным для поддержания здоровья? (Плавание.)

8. Страна, где впервые проводились соревнования по автомобильному спорту? (Франция.)
9. Как называют судей в боксе? (Рефери.)
10. Родина бадминтона? (Япония.)
11. Что обозначает олимпийская эмблема? (Пять колец символизируют единение спортсменов всех континентов: Европа — голубое кольцо, Африка — черное, Америка — красное, Азия — желтое, Австралия — зеленое.)
12. Назовите девиз олимпийцев. («Быстрее, выше, сильнее!»)
13. Марафонский бег — это дистанция, а на сколько километров? (42 км 192 м.)
14. Стиль плавания, изобретенный лягушкой. (Брасс.)

#### Игра «Веселые флажки».

Ведущий показывает флажки разных цветов. А дети выполняют команды.

Красный — кричат Ура!

Желтый — хлопают в ладоши.

Зеленый — топают ногами.

Синий — молчат.

А теперь предоставляем слово нашему уважаемому жюри, которое подвели итог наших соревнований и наградит победителей.

#### (Слово жюри)

Выпрыгивает команда, которая быстрее закончит эстафету. Участникам вручаются грамоты и призы.

Ведущий. Наши соревнования подошли к концу. Но думаем, что это только начало, небольшой шаг в сторону здоровья и хорошего настроения. Спасибо нашим командам за участие, за их мужество. Спасибо всем, кто пришел сегодня на наше спортивное мероприятие — участникам, жюри, болельщикам. Успехов всем, удачи, крепкого здоровья и отличного настроения!

### 3.3. Календарно-тематическое планирование

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
НИЖНЕГОРСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО  
протокол заседания  
педагогического совета

от «\_\_»\_\_20\_\_ г. № \_\_

СОГЛАСОВАНО  
методист  
МБОУДО «ЦДОТ»

«\_\_»\_\_20\_\_ г.  
\_\_\_\_\_ Д.Э. Усманова

УТВЕРЖДАЮ  
директор  
МБОУДО «ЦДОТ»

«\_\_»\_\_20\_\_ г.  
\_\_\_\_\_ Е.Б.Белоцкая

Календарно-тематическое планирование  
секция «Крымский стиль»  
20\_\_/20\_\_ учебный год

Группа/год обучения - группа/.... год обучения  
Педагог: Денькович Андрей Андреевич  
Количество часов в неделю – \_\_\_\_\_ часа /на год – \_\_\_\_\_ часа

Планирование составлено на основе программы:  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Единоборство  
«Крымский стиль»»

Составитель:  
\_\_\_\_\_/Денькович А.А.

**Календарно-тематическое планирование**  
секция «Крымский стиль», группа № первого года обучения

№ п/п	Название темы занятия	К-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание (корректировка)
			По плану	По факту		
<b>Сентябрь</b>						
<b>Раздел 1. Введение (2 часа)</b>						
1	Правила безопасности. Историческая справка	1				
2	Культура общения	1			Сдача спортивных нормативов. Первичная аттестация	
<b>Раздел 2. Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы Крымского стиля (4 часа)</b>						
3	Кодекс чести бойца рукопашного боя. Психодиагностика	1				
4	Кодекс чести бойца рукопашного боя. Психодиагностика	1				
5	Управление состоянием и поведением спортсмена во время тренировки и на соревнованиях	1				
<b>Итого за месяц</b>		<b>5</b>				
<b>Октябрь</b>						
<b>Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (6 часов)</b>						
7	Роль развивающих упражнений и подвижных игр в единоборстве «Крымский стиль». Развивающие упражнения без предметов	1				
8	Роль развивающих упражнений и подвижных игр в единоборстве «Крымский стиль». Развивающие упражнения без предметов	1				
9	Упражнения с предметами	1				
10	Упражнения с предметами	1				
11	Игровые упражнения, эстафеты, бег	1				
12	Игровые упражнения, эстафеты, бег	1				
<b>Раздел 4. Упражнения, формирующие базовую технику (10 часов)</b>						

13	Значение упражнений, формирующих базовую технику	1				
14	Формирующие упражнения в ходе разминки в движении по кругу	1				
Итого за месяц		9				
<b>Ноябрь</b>						
15	Формирующие упражнения в ходе разминки в движении по кругу	1				
16	Формирующие упражнения в ходе разминки в движении по кругу	1				
17	Формирующие упражнения в ходе разминки в движении по кругу	1				
18	Формирующие упражнения в парах	1				
19	Формирующие упражнения в парах	1				
20	Формирующие упражнения в парах	1				
21	Формирующие упражнения в парах	1				
Итого за месяц		7				
<b>Декабрь</b>						
22	Формирующие упражнения в парах	1				
<b>Раздел 5. Боевая стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция (6 часов)</b>						
23	Знакомство со способами передвижения в боевой стойке	1				
24	Фронтальная стойка, боевая стойка. Распределение веса тела	1				
25	Упражнения в парах	1				
26	Упражнения в парах	1				
27	Упражнения в парах	1				Сдача спортивных нормативов
28	Упражнения в парах	1				
<b>Раздел 6. Базовая техника ударов руками (атака) (10 часов)</b>						
29	Ознакомление с техникой ударов руками	1				
30	Ознакомление с техникой ударов руками	1				Промежуточная аттестация
Итого за месяц		9				
Итого за I полугодие		30				
<b>Январь</b>						
31	Удары во фронтальной стойке	1				
32	Удары во фронтальной стойке	1				
33	Удары во фронтальной стойке	1				

34	Удары во фронтальной стойке	1				
35	Удары в боевой стойке без партнёра, в парах	1				
36	Удары в боевой стойке без партнёра, в парах	1				
37	Удары в боевой стойке без партнёра, в парах	1				
Итого за месяц		7				
Февраль						
38	Удары в боевой стойке без партнёра, в парах	1				
Раздел 7. Базовая техника ударов ногами (атака) (10 часов)						
39	Ознакомление с техникой ударов ногами	1				
40	Ознакомление с техникой ударов ногами	1				
41	Упражнения на растяжку в статике и динамике	1				
42	Упражнения на растяжку в статике и динамике	1				
43	Одиночный удар на месте медленно, взрывно. Одиночные удары ногой в движении	1				
44	Одиночный удар на месте медленно, взрывно. Одиночные удары ногой в движении	1				
45	Комбинация ударов в движении «дорожка»	1				
Итого за месяц		8				
Март						
45	Комбинация ударов в движении «дорожка»	1				
47	Удары ногами в парах	1				
48	Удары ногами в парах	1				
Раздел 8. Базовая техника защиты от ударов рук, ног (14 часов)						
49	Значение техники защиты от ударов рук, ног	1				
50	Значение техники защиты от ударов рук, ног	1				
51	Техника защиты в двухшереножном строю от прямого удара рук, удара снизу, сбоку	1				
52	Техника защиты в двухшереножном строю от прямого удара рук, удара снизу, сбоку	1				
53	Техника защиты в двухшереножном строю от прямого удара рук, удара снизу, сбоку	1				
Итого за месяц		8				
Апрель						

54	Техника защиты в двух-шереножном строю от прямого удара рук, удара снизу, сбоку	1				
55	Техника защиты в двух-шереножном строю: от ударов ногой	1				
56	Техника защиты в двух-шереножном строю: от ударов ногой	1				
57	Техника защиты в двух-шереножном строю: от ударов ногой	1				
58	Техника защиты в двух-шереножном строю: от ударов ногой	1				
59	Техника защиты в двух-шереножном строю от комбинированной атаки рука - нога	1				
60	Техника защиты в двух-шереножном строю от комбинированной атаки рука - нога	1				
61	Техника защиты в условных боях	1				
<b>Итого за месяц</b>		<b>8</b>				
<b>Май</b>						
62	Техника защиты в условных боях	1				
<b>Раздел 9. Тактические основы боя (4 часа)</b>						
63	Упражнения для развития умения маневрировать, для привития чувства дистанции	1				
64	Упражнения для развития умения маневрировать, для привития чувства дистанции	1				
65	Тактика ведения боя	1				
66	Тактика ведения боя	1				
<b>Раздел 10. Условный бой (2 часа)</b>						
67	Атакующие и защитные действия от ударов рук и ног в условном бою	1				
68	Атакующие и защитные действия от ударов рук и ног в условном бою	1				
<b>Раздел 11. Вольный бой (2 часа)</b>						
69	Вольный бой по определенному заданию. Вольный бой произвольно	1				
<b>Итого за месяц</b>		<b>8</b>				
<b>Июнь</b>						

70	Вольный бой по определенному заданию. Вольный бой произвольно	1				
<b>Раздел 12. Итоговое занятие (2 часа)</b>						
71	Подведение итогов учебного года	1			Сдача спортивных нормативов. Итоговая аттестация	
72	Подведение итогов учебного года	1				
Итого за месяц		3				
Итого за II полугодие		42				
Итого за год		72				

**Календарно-тематическое планирование**  
секция «Крымский стиль», группа № первого года обучения

№ п/п	Название темы занятия	К-во часов	Дата по расписанию		Форма аттестации/контроля	Примечание (корректировка)
			по плану	по факту		
<b>Сентябрь</b>						
<b>Раздел 1. Введение (3 часа)</b>						
1	Правила безопасности. Историческая справка	1	15.09		Беседа	
2	Культура общения	1	17.09		Сдача спортивных нормативов. Первичная аттестация	
<b>Раздел 2. Духовно-нравственные и психоэмоциональные основы Крымского стиля (10 часов)</b>						
3	Кодекс чести бойца рукопашного боя. Психодиагностика	1	19.09		Педагогическое наблюдение	
4	Кодекс чести бойца рукопашного боя. Психодиагностика	1	22.09			
5	Кодекс чести бойца рукопашного боя. Психодиагностика	1	24.09			
6	Кодекс чести бойца рукопашного боя. Психодиагностика	1	26.09			
7	Кодекс чести бойца рукопашного боя. Психодиагностика	1	29.09			
Итого за месяц		7				
<b>Октябрь</b>						
8	Управление состоянием и поведением спортсмена во время тренировки и на соревнованиях	1	01.10		Педагогическое наблюдение	

9	Управление состоянием и поведением спортсмена во время тренировки и на соревнованиях	1	03.10			
10	Управление состоянием и поведением спортсмена во время тренировки и на соревнованиях	1	06.10			
11	Управление состоянием и поведением спортсмена во время тренировки и на соревнованиях	1	08.10			
12	Управление состоянием и поведением спортсмена во время тренировки и на соревнованиях	1	10.10			
<b>Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (12 часов)</b>						
13	Роль развивающих упражнений и подвижных игр в единоборстве «Крымский стиль»	1	13.10		Педагогическое наблюдение	
14	Роль развивающих упражнений и подвижных игр в единоборстве «Крымский стиль»	1	15.10			
15	Роль развивающих упражнений и подвижных игр в единоборстве «Крымский стиль»	1	17.10			
16	Роль развивающих упражнений и подвижных игр в единоборстве «Крымский стиль»	1	20.10			
17	Упражнения с предметами: со скакалкой, набивным мячом, на гимнастической перекладине, «шведской стенке»	1	22.10			
18	Упражнения с предметами: со скакалкой, набивным мячом, на гимнастической перекладине, «шведской стенке»	1	24.10			
19	Упражнения с предметами: со скакалкой, набивным мячом, на гимнастической перекладине, «шведской стенке»	1	27.10			
20	Упражнения с предметами: со скакалкой, набивным мячом, на гимнастической перекладине, «шведской стенке»	1	29.10			
21	Игровые упражнения, эстафеты. Кросс. Бег «рваным» ритмом. Челночный	1	31.10			

Итого за месяц		14				
<b>Ноябрь</b>						
22	Игровые упражнения, эстафеты. Кросс. Бег «рваным» ритмом. Челночный	1	03.11		Педагогическое наблюдение	
23	Игровые упражнения, эстафеты. Кросс. Бег «рваным» ритмом. Челночный	1	05.11			
24	Игровые упражнения, эстафеты. Кросс. Бег «рваным» ритмом. Челночный	1	07.11			
<b>Раздел 4. Упражнения, формирующие базовую технику (10 часов)</b>						
25	Значение упражнений, формирующих базовую технику (координирующие действия)	1	10.11		Педагогическое наблюдение	
26	Значение упражнений, формирующих базовую технику (координирующие действия)	1	12.11			
27	Значение упражнений, формирующих базовую технику (координирующие действия)	1	14.11			
28	Формирующие упражнения в ходе разминки в движении по кругу. Удары руками в беге по кругу	1	17.11			
29	Формирующие упражнения в ходе разминки в движении по кругу. Удары руками в беге по кругу	1	19.11			
30	Формирующие упражнения в ходе разминки в движении по кругу. Удары руками в беге по кругу	1	21.11			
31	Формирующие упражнения в парах «пуш-пуш»	1	24.11			
32	Формирующие упражнения в парах «пятнашки»	1	26.11			
33	Формирующие упражнения в парах «пятнашки»	1	28.11			
Итого за месяц		12				
<b>Декабрь</b>						
34	Формирующие упражнения в парах «пятнашки»	1	01.12		Педагогическое наблюдение	
35	Бег вперед лицом, спиной, с захлестом. Упражнения в ходьбе по кругу по сигналу	1	03.12			
<b>Раздел 5. Боевая стойка. Способы передвижений в стойке. Дистанция (12 часов)</b>						
36	Знакомство со способами передвижения в боевой стойке	1	05.12		Педагогическое наблюдение	
37	Знакомство со способами передвижения в боевой стойке	1	08.12			

38	Знакомство со способами передвижения в боевой стойке	1	10.12			
39	Фронтальная стойка, боевая стойка. Распределение веса тела	1	12.12			
40	Фронтальная стойка, боевая стойка. Распределение веса тела	1	15.12			
41	Фронтальная стойка, боевая стойка. Распределение веса тела	1	17.12			
42	Упражнения в парах: изучение дистанции, перемещения в боевой стойке относительно друг друга по заданию, сохраняя заданную дистанцию.	1	19.12			
43	Упражнения в парах: изучение дистанции, перемещения в боевой стойке относительно друг друга по заданию, сохраняя заданную дистанцию.	1	22.12			
44	Упражнения в парах: изучение дистанции, перемещения в боевой стойке относительно друг друга по заданию, сохраняя заданную дистанцию.	1	24.12			
45	Упражнения в парах: изучение дистанции, перемещения в боевой стойке относительно друг друга по заданию, сохраняя заданную дистанцию.	1	26.12			
46	Упражнения в парах: изучение дистанции, перемещения в боевой стойке относительно друг друга по заданию, сохраняя заданную дистанцию.	1	29.12			
47	Упражнения в парах: изучение дистанции, перемещения в боевой стойке относительно друг друга по заданию, сохраняя заданную дистанцию	1	31.12		Промежуточная аттестация	
Итого за месяц		14				
Итого за I полугодие		47				
Январь						
Раздел 6. Базовая техника ударов руками (атака) (15 часов)						
48	Ознакомление с техникой ударов руками	1	09.01		Педагогическое наблюдение	
49	Ознакомление с техникой ударов руками	1	12.01			
50	Ознакомление с техникой ударов руками	1	14.01			
51	Ознакомление с техникой ударов руками	1	16.01			
52	Ознакомление с техникой ударов руками	1	19.01			

53	Удары во фронтальной стойке: прямой удар, снизу, боковой (в голову, туловище)	1	21.01			
54	Удары во фронтальной стойке: прямой удар, снизу, боковой (в голову, туловище)	1	23.01			
55	Удары во фронтальной стойке: прямой удар, снизу, боковой (в голову, туловище)	1	26.01			
56	Удары во фронтальной стойке: прямой удар, снизу, боковой (в голову, туловище)	1	28.01			
57	Удары во фронтальной стойке: прямой удар, снизу, боковой (в голову, туловище)	1	30.01			
<b>Итого за месяц</b>		<b>10</b>				
<b>Февраль</b>						
58	Удары в боевой стойке без партнёра. Удары в шаге	1	02.02		Педагогическое наблюдение	
59	Удары в боевой стойке без партнёра. Удары в парах	1	04.02			
60	Удары в боевой стойке без партнёра. Удары в парах	1	06.02			
61	Удары в боевой стойке без партнёра. Удары в парах	1	09.02			
62	Удары в боевой стойке без партнёра. Удары в парах	1	11.02			
<b>Раздел 7. Базовая техника ударов ногами (атака) (15 часов)</b>						
63	Ознакомление с техникой ударов ногами	1	13.02		Педагогическое наблюдение	
64	Ознакомление с техникой ударов ногами	1	16.02			
65	Ознакомление с техникой ударов ногами	1	18.02			
66	Упражнения на растяжку в статике и динамике	1	20.02			
67	Упражнения на растяжку в статике и динамике	1	25.02			
68	Упражнения на растяжку в статике и динамике	1	27.02			
<b>Итого за месяц</b>		<b>11</b>				
<b>Март</b>						
69	Одиночный удар на месте медленно, взрывно. Одиночные удары ногой в движении	1	02.03		Педагогическое наблюдение	
70	Одиночный удар на месте медленно, взрывно. Одиночные удары ногой в движении	1	04.03			
71	Одиночный удар на месте медленно, взрывно. Одиночные удары ногой в движении	1	06.03			

72	Комбинация ударов в движении «дорожка»	1	09.03			
73	Комбинация ударов в движении «дорожка»	1	11.03			
74	Комбинация ударов в движении «дорожка»	1	13.03			
75	Удары ногами в парах	1	16.03			
76	Удары ногами в парах	1	23.03			
77	Удары ногами в парах	1	25.03			
<b>Раздел 8. Базовая техника защиты от ударов рук, ног (15 часов)</b>						
78	Значение техники защиты от ударов рук, ног	1	27.03		Педагогическое наблюдение	
79	Значение техники защиты от ударов рук, ног	1	30.03			
<b>Итого за месяц</b>		<b>11</b>				
<b>Апрель</b>						
80	Значение техники защиты от ударов рук, ног	1	01.04		Педагогическое наблюдение	
81	Техника защиты в двухшереножном строю: от прямого удара рук, удара снизу, сбоку	1	03.04			
82	Техника защиты в двухшереножном строю: от прямого удара рук, удара снизу, сбоку	1	06.04			
83	Техника защиты в двухшереножном строю: от прямого удара рук, удара снизу, сбоку	1	08.04			
84	Техника защиты в двухшереножном строю: от ударов ногой	1	10.04			
85	Техника защиты в двухшереножном строю: от ударов ногой	1	13.04			
86	Техника защиты в двухшереножном строю: от ударов ногой	1	15.04			
87	Техника защиты в двухшереножном строю от комбинированной атаки рука - нога	1	17.04			
88	Техника защиты в двухшереножном строю от комбинированной атаки рука - нога	1	20.04			
89	Техника защиты в двухшереножном строю от комбинированной атаки рука - нога	1	22.04			
90	Техника защиты в условных боях	1	24.04			

91	Техника защиты в условных боях	1	27.04			
92	Техника защиты в условных боях	1	29.04			
Итого за месяц		13				
<b>Май</b>						
<b>Раздел 9. Тактические основы боя (6 час)</b>						
93	Упражнения для развития умения маневрировать, для привития чувства дистанции	1	04.05		Педагогическое наблюдение	
94	Упражнения для развития умения маневрировать, для привития чувства дистанции	1	06.05			
95	Упражнения для развития умения маневрировать, для привития чувства дистанции	1	08.05			
96	Тактика ведения боя	1	11.05			
97	Тактика ведения боя	1	13.05			
98	Тактика ведения боя	1	15.05			
<b>Раздел 10. Условный бой (4 часа)</b>						
99	Атакующие и защитные действия от ударов рук и ног (ответные, встречные)	1	18.05		Педагогическое наблюдение	
100	Атакующие и защитные действия от ударов рук и ног (ответные, встречные)	1	20.05			
101	Атакующие и защитные действия от ударов рук и ног (ответные, встречные)	1	22.05			
102	Атакующие и защитные действия от ударов рук и ног (ответные, встречные)	1	25.05			
<b>Раздел 11. Вольный бой (3 часа)</b>						
103	Вольный бой по определенному заданию. Вольный бой произвольно	1	29.05		Педагогическое наблюдение	
Итого за месяц		11				
<b>Июнь</b>						
104	Вольный бой по определенному заданию. Вольный бой произвольно	1	01.06		Педагогическое наблюдение	
105	Вольный бой по определенному заданию. Вольный бой произвольно	1	03.06			
<b>Раздел 12. Итоговое занятие (3 часа)</b>						
106	Подведение итогов учебного года	1	05.06		Сдача спортивных нормативов. Итоговая аттестация	
107	Подведение итогов учебного года	1	08.06			
108	Подведение итогов учебного года	1	10.06			

Итого за месяц	5				
Итого за II полугодие	61				
Итого за год	108				



### 3.5. План воспитательной работы

Секция «Крымский стиль», .... группа, .....года обучения			
№	Наименование мероприятия	Период проведения	Форма проведения
<b>Гражданско-патриотическое воспитание</b>			
1	«Физическая культура и спорт в Российской Федерации»	Октябрь	Беседа, просмотр презентации
2	«Символы моей Родины»	Сентябрь	Беседа, просмотр презентации
3	Соревнования ко Дню народного единства	Ноябрь	Соревнования
4	Соревнования ко Дню Крымского референдума	Март	Соревнования
<b>Культурологическое воспитание, лично-волевое</b>			
1	«Психическая устойчивость»	Декабрь	Беседа
<b>Физическое воспитание, экологическое воспитание</b>			
1	«Основные средства закаливания. Методика применения закаливающих процедур. Режим питания»	Февраль	Беседа
2	Беседа на тему «Сохранение окружающей среды»	Апрель	Беседа
<b>Духовно-нравственное воспитание</b>			
1	«О воле и мужестве российских спортсменов»	Январь	Беседа
2	«Этика юного спортсмена»	Май	Беседа

## РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную общеобразовательную  
общеразвивающую программу «Единоборство «Крымский стиль»  
педагога дополнительного образования Деньковича Андрея Андреевича

Рецензируемая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Единоборство «Крымский Стиль» (далее – Программа) составлена с учётом методических рекомендаций «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» и в полном соответствии с Положением о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых в МБОУДО «ЦДОТ».

Данная Программа является модифицированной, приведена в соответствие с современными требованиями, с учётом новых нормативных документов по вопросам обучения, воспитания, развития и адаптации детей к реалиям современной жизни.

Структура Программы содержит титульный лист, пояснительную записку, учебный план, комплекс организационно-педагогических условий, методическое обеспечение, формы контроля, список литературы, план воспитательной работы.

Программа предназначена для работы с обучающимися от 8 до 11 лет со сроком реализации - 1 год. Уровень Программы – стартовый.

Актуальность Программы обусловлена тем, что в настоящее время, в связи с тревожной тенденцией ухудшения здоровья детей, существует потребность поиска эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей школьного возраста при создании здоровьесберегающей среды. Программа включает в себя учебный материал, освоение которого даёт возможность воспитанникам добиваться отличных показателей не только по физической культуре, но и формировать такие качества личности как дисциплинированность, уверенность в своих силах, спокойствие, рассудительность.

Отличительные особенности Программы. Данная программа является единственной и эксклюзивной программой, которая реализуется в системе дополнительного образования в Республике Крым, и включает в себя занятия по духовно-нравственному воспитанию детей и подростков, т.к. в основе контактных единоборств лежат «воинская мораль» и «боевая добродетель», принципы которой заключаются в следующем: исключить жестокость, проявить благородство, уважать старших, защищать слабых, не использовать свою силу и умения во зло. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья обучающихся, активизации познавательной деятельности, формирования личностных качеств.

Цель: развитие мотивации подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом, посредством возможностей одного из видов единоборства как «Крымский стиль».

Реализация данной Программы осуществляется через муниципальные, республиканские, всероссийские конкурсы, участие в культурно-массовых мероприятиях МБОУДО «ЦДОТ».

Данная Программа соответствует требованиям и может быть реализована в системе дополнительного образования.

21.03.2025г.

Рецензент:  
методист МБОУДО «ЦДОТ»

директор МБОУДО «ЦДОТ»



Д.Э.Усманова

Е.Б.Белоцкая

