

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«ИСТОРИЧЕСКОЕ ФЕХТОВАНИЕ»**

Составитель программы: Халтурин В.Б.,
педагог дополнительного образования

Педагог, реализующий программу: Халтурин В.Б.,
педагог дополнительного образования

Возрастная категория детей: 7-11 класс (13-17 лет)
Срок реализации программы: 1 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Историческое фехтование» физкультурно-спортивной направленности составлена на основе авторской методики обучения Современному мечевому бою и Историческому фехтованию детей, подростков и взрослых в Академии средневекового фехтования и культуры. Автор - Давыдова Мария Владимировна, президент Федерации Современного мечевого боя (г. Москва).

Актуальность создания данной программы обусловлена ростом интереса среди детей и молодежи к средневековым боевым искусствам разных народов, в особенности к исконным славянским и русским боевым традициям, а также к европейским школам фехтования, которые, в отличие от восточных, не так масштабно популяризируются. Историческое фехтование – спортивный мечевой бой (далее СМБ) представляет собой вид спортивного единоборства с использованием безопасного вооружения — «спортивного меча» и «спортивного щита», изготовленных по специальной технологии из полимерных материалов или дерева. СМБ как вид спорта призван формировать потребность в здоровом образе жизни, осуществлять гармоничное развитие личности, способствовать физическому совершенствованию спортсменов.

Особенность современного мечевого боя, как вида единоборств, в том, что он способствует развитию воли к победе, целеустремленности и умению соревноваться по правилам, не поощряя агрессивность. Занятия современным мечевым боем позитивно воздействуют на формирование таких личностных качеств занимающихся, как активная жизненная позиция, поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этикой. СМБ обладает огромным потенциалом с точки зрения педагогики и патриотического воспитания. В основу тренировочного и соревновательного процесса заложен принцип взаимного уважения спортсменов.

Отличительные особенности программы.

СМБ, как вид спорта, обладает:

1. Оригинальными спортивными правилами, регламентирующими организацию соревнований и подготовку спортсменов;
2. Авторскими методиками и специализированными программами подготовки спортсменов разного возраста;
3. Официальной сеткой соревнований от городского и регионального до всероссийского уровня, организуемых в крупнейших городах России;
4. Специально разработанным набором спортивной экипировки и снарядов, необходимых для тренировок и соревнований;
5. Набором критериев оценки, позволяющих объективно определить уровень технической и физической подготовки спортсмена;
6. Собственной системой подготовки и аттестации инструкторов и судей;
7. Специально разработанным набором спортивной экипировки и снарядов, необходимых для тренировок и соревнований;

В боевых искусствах на сегодняшний день отсутствуют 'соревновательные аналоги СМБ, что позволяет говорить о его уникальности. Уникальность в том, что правила этого вида спорта универсальны для всех возрастов, а экипировка и снаряжение позволяют

проводить спортивные поединки в полный контакт, рискуя получить лишь синяки или ссадины если снаряжение будет плохо подогнано.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Историческое фехтование» адресована обучающимся 7-11 классов (13-17 лет).

Заниматься по программе могут мальчики и девочки на добровольной основе, без специального отбора и предварительной подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

Основные формы проведения занятий:

- аудиторные формы: учебное занятие, беседа, игра, конкурс, тест, зачет, самостоятельная работа, практическая работа и др.

- внеаудиторные формы: экскурсия, поход, соревнования, самостоятельная работа, массовые воспитательные мероприятия, социальные акции и др.

Срок освоения программы: один учебный год, 26 недель в 2017-2018 учебном году, начало занятий – ноябрь 2017 года.

Занятия проводятся 1 раз (2 часа) в неделю.

Продолжительность 1 часа занятий для учащихся школьного возраста (6-18 лет) - 45 минут.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы - развитие физических качеств обучающихся через освоение техник современного мечевого боя.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи.

Обучающие:

- расширить кругозор в направлении средневековой культуры, быта и оружия, актуализировать знания о фехтовании как об искусстве жизни и

‘ всестороннего развития человека;

- закрепить знания полученные на практических и теоретических занятиях в рамках соревнования и фестивалей.

всестороннего развития человека;

- совершенствовать практические навыки фехтования для получения обучающимися спортивных разрядов различных категорий;

- создать условия для получения детьми знаний умений и навыков фехтования в процессе обучения;

- мотивировать детей к самостоятельному изучению учебной литературы по реконструкции средневековья;

- дать возможность детям при помощи взрослого узнать о различных школах фехтования и историю холодного оружия;

- дать возможность применить на практике полученные знания о реконструкции и фехтовании в целом;

- содействовать усвоению знаний умений и навыков фехтования первого года обучения;

- научить владению навыками фехтования в категориях меч - меч, меч - баклер, меч - щит.

Развивающие:

- начать работу по развитию специализированных навыков фехтования;

- продолжать развивать выносливость, формировать патриотическое отношение к

своей стране и ратному делу, совершенствовать силу ловкость и специальные умения в области реконструкции;

- развивать познавательный интерес к историческому прошлому своей страны;
- развивать самостоятельность в тренировочном процессе;
- формировать умение анализировать, распознавать, выделять и решать различные задачи обучающего процесса;
- создать условия для всестороннего развития личности;
- способствовать развитию специализированных навыков фехтования (логического мышления, пространственного воображения, памяти, наблюдательности, умения правильно обобщать данные и делать выводы, сравнивать, умения составлять план и пользоваться им, и т. д.);
- развивать умения высказывать свою точку зрения.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию личности ребенка как здорового умного и доброго патриота своей страны;
- воспитывать умение сопереживать, добиваться назначенных целей, адекватному поведению во время проведения тренировок, турниров, и других мероприятий и т.д.;
- обеспечить высокую творческую активность при выполнении практических задач реконструированы предметов быта;
- создать условия, обеспечивающие воспитание спортивно ориентированной молодежи;
- развивать инициативу творчества на теоретических занятиях по СМБ;
- воспитывать уважение к старшим, родителям, учителям и окружающему миру;
- формировать ценностные ориентиры: активной жизненной позиции, доброты, любви, семьи, верности и трудолюбию;
- средствами занятия приобщать детей к искусству, науке, здоровому образу жизни и культуре общения.

Учебно-тематический план

№ п\п	Название темы, раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Введение.			4
1.1	Инструктаж по ТБ. Техника безопасности на тренировках по СМБ. Входящая диагностика.	2		2
1.2	Краткие сведения об эволюции оружия и доспехов, развития техники боя на мечах в разные эпохи.	2		2
2.	Обучение технике СМБ и ее совершенствование			28
2.1	Обучение базовым стойкам и перемещениям, виды хватов меча и дистанций боя. Управление дыханием, упражнения на развитие выносливости		4	4
2.2	Обучение атакующим действиям. Сектора атаки, классификация видов ударов		4	4

2.3	Постановка правильной техники ударов, силы и скорости ударов на различных видах манекенов		4	4
2.4	Обучение защитным действиям (базовые защиты мечом, щитом и мечом, специфические виды защит)		4	4
2.5	Обучение технике выполнения отвлекающих действий при «подготовке» атаки		4	4
2.6	Виды активной, силовой работы щитом в СМБ		4	4
2.7	Специфические приемы в СМБ: уклонения, рипосты, батманы, приемы обезоруживания противника		4	4
3.	Обучение тактике в СМБ и ее совершенствование			16
3.1	Комбинации атакующих и защитных действий		6	6
3.2	Обучение выстраиванию и своевременной смене тактики в бою		6	6
3.3	Стратегия и тактика командных боев в СМБ	2		2
4.	Правила соревнований и судейства Организация и проведение турниров	2		2
5.	Подведение итогов			
5.1	Промежуточная и итоговая аттестация	2	2	4
	ИТОГО:	10	42	52

Содержание учебного плана

1. Введение. Инструктаж по ТБ. Техника безопасности на тренировках по СМБ. Входящая диагностика.

Теория. Постановка целей и задач. Знакомство с понятием спортивный мечевой бой. Инструктаж по правилам дорожного движения, пожарной безопасности; работа с колющими и режущими предметами, действия в случае возникновения ЧС; правила поведения учащихся в ЦДТ. Техника безопасности на тренировках по СМБ. Входящая диагностика.

2. Краткие сведения об эволюции оружия и доспехов, развития техники боя на мечах в разные эпохи

Теория. Эволюция оружия и доспехов различных народов в различные эпохи. Краткие сведения развития фехтования в России и за рубежом. Эволюция техники, тактики и судейства соревнований в наше время. История появления и развития Федерации СМБ и Современного мечевого боя, как спортивной дисциплины.

3. Обучение технике СМБ и ее совершенствование.

Практика. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития физических качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, координации.

Развитие физических качеств средствами фехтования (поединки, игровые упражнения, подвижные игры со спортивными мечами и щитами, отработка приемов, групповые боевые упражнения).

Подготовительные, подводящие и специальные упражнения в обучении технике фехтования. Стойки, низкая, средняя, высокая. Перемещения: различные типы шагов, выпады, бег, прыжки, падения. Зоны поражения, правая, левая; верхняя, средняя, нижняя

- 7 секторов атаки. Удары: рубящие, колющие, режущие; возвратные, проносные. Удары: диагональные прямые (сверху вниз), диагональные обратные (снизу вверх), вертикальные и горизонтальные. Защиты: простые, скользящие, уступающие, сбивом, переводом, универсальная защита, веерная защита.

Методика обучения технике. Требования к показу боевого приема для создания представления. Назначение боевого приема. Последовательность в обучении. Подводящие и игровые упражнения для овладения боевым приемам. Определение ошибок и методика их исправления. Возрастные особенности и совершенствование.

4. Обучение тактике в СМБ и ее совершенствование.

Практика. Тактика нападения. В поединке: Серии ударов. Удары без пауз, с паузами. Виды активной силовой работы щитом («толчок», «удар», «наложение», «зацеп»). Комбинации атакующих действий мечом и щитом. Имитация атаки для сбоя в ритме движений противника. Отвлекающие действия при подготовке атаки Ложные удары и «промахи». Техника внезапного изменения сектора атаки с помощью «переводов» и «тюльпанов». Способы перекрывания обзора противнику. Контроль атакующей руки противника. «Раздергивание» противника по уровням и секторам.

В командном бою: Командные тактические действия. Обезоруживание. Затруднение передвижений противников. Обходы по флангам. «Заход» в тыл. Силовые приемы работы щитом в массовом бою.

Тактика защиты. В поединке: «Глухая» защита. Защита перемещением. Комбинированная защита щитом, мечом, перемещениями. Смена ритмов атаки и защиты.

В командном бою: Командные тактические действия. «Правильное» расположение на площадке. Строй (плюсы и минусы). Перестроения. Круговая оборона. «Выключение» лидера. Выполнение тактических задач боевыми парами, тройками. Обход строя по флангам.

Методика обучения тактике. Последовательность в изучении тактических действий и взаимодействий в нападении и защите. Игровые упражнения для овладения тактическими комбинациями в защите и нападении. Вариативность в тактике ведения боя в зависимости от особенностей и ТТХ конкретного противника

5. Правила соревнований и судейства

Теория. Место и оборудование для проведения турнира. Подготовка Площадки для соревнований. Права и обязанности тренеров, спортсменов, секундантов, судей, организаторов и технического персонала. Подготовка к турниру и ход соревнований. Запрещенные действия и ошибки. Судьи и порядок судейства. Судейская бригада. Официальная процедура и жесты судей. Ознакомление с содержанием протокола. Ведение протокола на учебных турнирах.

6. Организация и проведение турниров

Практика. Практикум по спортивному совершенствованию проводится в форме внутригрупповых и межгрупповых турниров, направленных на повышение спортивного мастерства и совершенствование тактических знаний и навыков.

7. Промежуточная и итоговая аттестация

Уровень освоения знаний, умений, навыков, учащихся проверяют в течение всего периода обучения на основании результатов сдачи зачетов, предусмотренных учебным планом. В зачетные требования (в объеме пройденной программы) входят:

Теория. Знание теории и истории фехтования;

Практика. Выполнение зачетных упражнений по технике боя; владение техникой.

Учащиеся работают над материалом изучаемого курса программы на групповых тренировках, а также в процессе выполнения самостоятельных заданий. Проводятся показательные уроки и товарищеские встречи с командами из других секций.

Теоретические знания, полученные на занятиях по данной программе, закрепляются практически, так как без определенных навыков использовать эти знания в различных жизненных ситуациях довольно сложно, а иногда и просто невозможно. Поэтому работа детского объединения направлена на формирование опыта применения приобретенных знаний в практической деятельности.

Практические занятия проводятся в виде тренировок учебно-методического характера, на которых учащиеся овладевают техникой и тактикой СМБ, особенностями судейства, приобретают знания в области методики обучения.

Большое внимание в тренировочном процессе уделяется развитию навыков самоконтроля и управления эмоциями в стрессовых ситуациях, прививаются нормы благородства и уважения к сопернику в поединке.

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий технология развивающего обучения, коллективного взаимообучения, проектной деятельности, игровые технологии, проблемно-поисковая технология.

Формы учебной работы фронтальная, индивидуальная, групповая, в парах.

Методы обучения словестный: устное изложение, беседа,; наглядный: показ видеоматериалов, иллюстраций, исполнение педагогом, наблюдение.

ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Определение уровня освоения программы осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации МБОУ СОШ № 117.

Для определения фактического состояния образовательного уровня танцоров проводится промежуточная и итоговая аттестация.

Цель промежуточной и итоговой аттестации - выявление уровня развития способностей учащихся и их соответствия с прогнозируемым * результатом программы. В целях определения результатов и качества освоения программы необходима система мониторинга, то есть систематического контроля уровня знаний, умений, навыков и компетентностей учащихся.

Система контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы. Результаты диагностики качества освоения программы вносятся в протоколы промежуточной и итоговой аттестации.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся на базе МБОУ СОШ № 117 г. Снежинска в спортивном зале.

Имеется следующее учебное оборудование:

- Спортивные мечи
- Щиты спортивные
- Скакалки

Методическое обеспечение.

Информационно-методическое обеспечение:

1. Справочники исторической реконструкции.
2. Энциклопедии оружия и истории.
3. Стенды и плакаты исторической реконструкции в электронном виде.

МЕТОДЫ И ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ

Учебная программа реализуется в форме лекций, практических занятий, самостоятельных занятий. В лекциях раскрывается базовая техника боя различных народов в различные эпохи и краткие сведения о развитии и эволюции оружия и доспехов, история развития спортивных видов фехтования в России. Кратко освещаются методические основы обучения технике и тактике боя в СМБ.

На практических занятиях учащиеся изучают технические и практические приемы, терминологию, организацию, правила и судейство ‘соревнований.

Самостоятельная подготовка учащихся предусматривают изучение программного материала по дополнительной рекомендуемой литературе, включают работу над разработкой тактики ведения поединка, выполнение домашних заданий и участие в организации и проведении соревнований и турниров по СМБ.

Самостоятельные задания способствуют дополнительному более глубокому изучению программного материала, разработку и изготовление тренажерных устройств и тренировочных приспособлений для обучения технике и тактике боя в СМБ.

Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма проведения	Критерии
Входящая диагностика. Текущий контроль успеваемости. Сентябрь	Отследить начальную спортивную подготовку соответственно возрасту	Выполнить тр и упражнения. 1. Отжимание 2. Подтягивание 3. Приседание	Зачет	Выполнение соответственно таблицы 1.1 ФСМБ 5 - полный объем. 4 - на 3 меньше от полного объема. 3 - на 6 меньше от полного объема.
Текущий контроль успеваемости. В течение года	Отследить тренированность ученика в спаррингах.	Выполнение фехтовальных упражнений во время спарринга усвоенных на предыдущих занятиях.	Зачет	Выполненные упражнения. 5 - полный объем упражнений. 4 - не полный объем упражнений. 3 - упражнение не освоены для выполнения во время спарринга.
Промежуточная аттестация Декабрь	Сдача нормативов аттестационной комиссии	Выполнить три упражнения. 1. Отжимание 2. Подтягивание 3. Приседание	Зачет	Выполнение соответственно таблицы 1.1 ФСМБ 5 - полный объем. 4 - на 3 меньше от полного объема. 3 - на 6 меньше от полного
Итоговая аттестация. Апрель	Сдача нормативов фехтовальных упражнений.	Выполнить 5 фехтовальных упражнений	Зачет	Выполнение 5-5 упр. 4-4 упр. 3 ~ 3 УПР-

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно - правовые документы

Нормативно-правовое обеспечение

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
2. Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
4. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.2821-10, утверждённые постановлением от 29 декабря 2010 г. № 189.
5. Закон Челябинской области «Об образовании в Челябинской области» \ Постановление Законодательного Собрания Челябинской области от 29.08.2013 г. № 1543.
6. Приказ директора МБОУ СОШ № 117 об утверждении Положения о дополнительной образовательной программе № 01-08/93 от 01.09.2014.
7. Приказ директора МБОУ СОШ № 117 об утверждении Положения «Об организации и осуществлении образовательной деятельности муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 117» по дополнительным общеобразовательным программам» № 01-08/78 от 01.09.2014г

Список литературы для педагога

1. Кузин В.В., Полиевский С.А., Глейберман А.Н. 500 игр и эстафет. Физкультура и спорт, 2000. 304 с.
2. Кох И.С. «Сценическое фехтование» М., 2007. 254 с.
3. Кондратьев В. Антонович А. «Историческое фехтование», М., 2002
4. Попов А.В., Хайко В.Е. Спортивные игры в коллективе. К.: Здоровье, 1989. 133 с.
5. Ричард Ф. Бертон «Книга мечей», М., 2006. 398 с.
6. Ричард Ф. Бертон «Мастера и школы фехтования» М., 2006. 381 с.

1. Мишенев С.В. «История фехтования. На пути к вершине» СПб., 1995 223

Список литературы для учащихся

1. Ричард Ф. Бертон «Книга мечей», М., 2006. 398 с.
2. Ричард Ф. Бертон «Мастера и школы фехтования» М., 2006. 381 с.
3. Мишенев С.В. «История фехтования. На пути к вершине» СПб., 1995

