

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № «21»

Рассмотрена
на заседании ШМО
протокол № 1 от 30.08.2022г.

Утверждена приказом
директора Средней школы №21
от 01.09.2022г. № 193

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Современный мечевой бой» (СМБ)
Срок реализации 1 год
Возраст обучающихся 7-18 лет

Разработчик: Соболев А.Е.

Наименование программы	«Современный мечевой бой»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Тип образовательной программы	Модифицированная
Срок обучения	1 год
Возраст обучающихся	7 — 18 лет
Цель программы	Создание оптимальных условий для физического, психического развития, самореализации и укрепления здоровья учащихся посредством освоения техники и тактики современного мечевого боя.
Форма организации деятельности обучающихся	Коллективная, индивидуально - групповая
Реквизиты программ на основании которых составлена данная программа	Методика обучения Современному мечевому бою и Историческому фехтованию детей, подростков и взрослых (Автор: Давыдова Мария Владимировна)

Содержание

1. Актуальность программы
2. Цель и задачи программы
3. Организационно-педагогические основы обучения
4. Ожидаемые результаты программы
5. Диагностика и оценка получаемых результатов программы
6. Учебно - тематический план 1 года обучения
7. Содержание программы 1 года обучения
8. Условия реализации программы
9. Методическое обеспечение образовательной программы
- 10.Список литературы

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Современный мечевой бой» имеет физкультурно-спортивную направленность, так как способствует физическому развитию учащихся, совершенствованию их двигательной активности и формированию здорового образа жизни.

В настоящее время Современный мечевой бой (СМБ) бурно развивается как всероссийская спортивная организация. Дети и подростки с большим удовольствием занимаются СМБ, приобщаясь к здоровому образу жизни, знакомятся с живой историей, что обуславливает актуальность данной программы.

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 воздействует на формирование таких личностных качеств занимающихся, как активная жизненная позиция, поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этикой.

Спортивный Меч обладает огромным потенциалом с точки зрения педагогики и патриотического воспитания. В основу тренировочного и соревновательного процесса заложен принцип взаимного уважения спортсменов. Большое внимание в тренировочном процессе уделяется развитию навыков самоконтроля и управления эмоциями в стрессовых ситуациях, прививаются нормы благородства и уважения к сопернику в поединке.

Уникальность данного направления в том, что правила этого вида спорта универсальны для всех возрастов, а экипировка и снаряжение позволяют проводить спортивные поединки в полный контакт, полностью исключая травматизм.

В Программу «Современный мечевой бой» включены:

- общая и специальная физическая подготовка, развитие координации и ловкости, чувства дистанции;
- базовая и углубленная техника фехтования спортивным мечом и щитом;
- упражнения на развитие тактического мышления, навыков оценки ситуации, принятия решений и предвидения намерений противника.

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

Образовательная программа является **модифицированной**. Составлена в соответствии с Законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г. №273-ФЗ и Законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 г. №329-ФЗ. Учтены Примерные требования Министерства образования России к программам дополнительного образования: Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки России от 11.12.2006 г. №06-1844.

За основу программы взята авторская методика обучения Современному мечевому бою и Историческому фехтованию детей, подростков и взрослых (Автор: Давыдова Мария Владимировна – президент Федерации Современного мечаевого боя (г. Москва)

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в спортивную подготовку СМБ, включающую самостоятельную и групповую тренировочную и соревновательную деятельность, а также участие учащихся в различных спортивно-массовых мероприятиях.

Такая деятельность обеспечивает не только удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности: получение детьми знаний, умений и навыков в области современного мечаевого боя, ознакомление с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, но и удовлетворение потребности в двигательной активности и организации содержательного досуга.

Цели и задачи

Цель программы: Создание оптимальных условий для физического, психического развития, самореализации и укрепления здоровья, учащихся посредством освоения техники и тактики современного мечаевого боя.

Задачи:

Образовательные задачи:

- Освоение навыков, техник и приёмов практикуемых в СМБ.
- Изучение правил проведения турниров и судейская практика.

Воспитательные задачи:

- Способствовать воспитанию высоких нравственных и волевых качеств.
- Помогать социальной адаптации, профилактике асоциального поведения детей и подростков.

Развивающие задачи:

- Развитие и совершенствование общих физических качеств.
- Развитие морально-волевых качеств учащихся, навыков самоконтроля.
- Формирование ценностно-ориентированного отношения к здоровому образу жизни и устойчивой потребности в занятиях физкультурой и спортом.

Принципы обучения и воспитания

В основу обучения по данной программе положены общеизвестные дидактические принципы, которые дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения:

1) *сознательность и активность*, которые реализуются методами убеждения и разъяснения, поддержанием высокой мотивации к обучению и активным участием всех учащихся;

2) *наглядность* - педагог сам показывает упражнения и приемы или демонстрирует опыт опытных спортсменов, использует наглядные пособия, видеозаписи, мультимедийные презентации;

3) *систематичность и последовательность* обеспечивается регулярностью занятий, соблюдением правильной последовательности обучения, повторением и совершенствованием ранее изученного и соблюдением принципа перехода от простого к сложному;

4) *доступность и прочность* знаний, умений и навыков достигается соблюдением закономерностей возрастного развития учащихся, организации и осуществления тренировочного процесса в соответствии с уровнем их развития;

5) *принцип всестороннего развития личности* заключается в единстве физического воспитания с нравственным, эстетическим и гражданским (патриотическим).

Организационно-педагогические основы обучения

Программа адресована учащимся в возрасте от 7 до 18 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Набор свободный по заявлению, для несовершеннолетних необходимо письменное согласие родителей (законных представителей). Обучающийся должен предоставить справку о состоянии здоровья, обеспечивающую доступ к занятиям физической культурой и спортом. В группе может заниматься 10-15 человек.

Режим занятий:

Количество занятий в неделю (из расчета на одну группу) – 2 раза в неделю по 1,5 часа, 115,5 часов в год.

Состав групп – постоянный; Состав групп может быть разнороден по возрастным границам. В некоторых случаях допускается объединение групп.

Формы работы: Занятия общей физической подготовкой, специальной физической подготовкой, лекции и семинарские занятия, практические занятия, видео уроки, уроки в форме ролевой игры, экскурсии и выездные мероприятия.

Планируемые результаты программы:

К концу 1 года обучения

учащиеся **должны знать:**

- Положение и смена ног.
- Перемещение и зигзаговый шаг.
- Прохождение дорожек.
- Стойки (Высокая, средняя, низкая).
- Семь секторов атаки.
- Защита «кристалл».
- Четыре стационарных стойки со щитом и мечом.
- Упражнения «Контроль дистанции», «Центр вселенной».
- Виды активной работы щитом.
- Правила прохождения полосы препятствий.
- Правила нанесения ударов.
- Связки ударов.
- Активные действия щитом.
- Перехват приоритета.
- Убирание ног в паре.
- Виды простейших защит.

учащиеся **должны уметь:**

- Стоять в стойке и правильно выполнять смену ног.
- Правильно перемещаться в стойке.
- Наносить удары в семь секторов атаки.
- Использовать защиту «кристалл».
- Использовать четыре стационарных стойки со щитом и мечом.
- Наносить базовые связки ударов.
- Выполнять упражнения «Контроль дистанции», «Центр вселенной».
- Проходить полосу препятствий.
- Наносить удары по всем секторам.
- Наносить правильные удары.
- Выполнять связки ударов.
- Активно действовать щитом.
- Перехватывать приоритет.
- Убирать ноги в паре.
- Выполнять простейшие виды защит.

К концу курса обучения у учащихся будут сформированы Личностные универсальные учебные действия (УУД):

- положительное отношение к учению, к познавательной деятельности.
- желание приобретать новые знания, умения, совершенствовать имеющиеся.
- осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению,
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях (в том числе ситуациях боя),
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы,
- осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества, признание для себя общепринятых морально-этических норм, способность к самооценке своих действий, поступков,
- осознание себя как гражданина, как представителя определённого народа, определённой культуры, интерес и уважение к другим народам.

Регулятивные УУД:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели,
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения,
- находить ошибки при выполнении практических упражнений, отбирать способы их исправления,
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её

безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий,

- анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения,
- овладение основами саморегуляции как способности к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению препятствий.

Познавательные УУД:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта,
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности СМБ,
- выбор наиболее эффективных способов решения тактических задач в зависимости от конкретных условий боя,
- определение влияния элементов ведения боя на результат,
- самостоятельное создание алгоритмов ведения боя в ходе соревнования.

Коммуникативные УУД:

- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками,
- полно и точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации,
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время совместной деятельности,
- владение навыками сотрудничества с педагогом и со сверстниками – определение цели, функций участников, способов взаимодействия,
- разрешение конфликтов - выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация,
- управлять эмоциями во время боя, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Диагностика и оценка получаемых результатов программы

Формы подведения итогов реализации программы

Для диагностики и оценки получаемых результатов программы принята система квалификационных зачётов Федерации современного меча боя, позволяющая учащимся и инструкторам оценивать успеваемость по программе. Квалификационные зачеты проводятся два раза в год (промежуточный зачет,

итоговый зачет), в конце учебного года возможно проведение закрытого турнира среди бойцов клуба СМБ «Северный Ветер».

Процедура организации Квалификационного Зачета:

Квалификационный зачёт проводит руководитель клуба и инструкторы. Результаты заносятся в ПРОТОКОЛ сдачи Квалификационного Зачета. Процедура выполнения упражнений для каждого Квалификационного Зачета строго регламентирована и описана в приложении.

Оцениваются различные параметры:

- знание технических элементов и приемов;
- скорость выполнения элементов;
- сила (акцентированный удар);
- правильность техники выполнения элементов и приемов;
- соблюдение плоскости удара, положение ног, рук, кисти.

В начале Квалификационного Зачета все спортсмены сдают нормативы по ОФП (нормативы ОФП принимаются по школьной программе).

Кроме того, в зачет входит прохождение Полосы препятствий на время со спортивным мечом в руках. В Полосу обязательно включаются кувырки с мечом на 2 матах в разных местах, 5 ударов по 2-м манекенам в разных местах, бег по 2-м скамейкам в разных местах, зигзаговый шаг между 6 конусами.

Также снимается «Проба скорости» со щитом и спортивным мечом в перемещениях за 1 минуту. Это Задание сдается на правую и на левую руку.

Далее выполняются задания по билетам (список заданий в билетах в Приложении).

Критерии оценки:

При проведении **квалификационного зачета** оценка выставляется за каждое задание по пятибалльной системе и заносится в протокол судейской комиссии.

«Отлично» - задание выполнено полностью правильно без ошибок с достаточной скоростью и акцентом с первой попытки.

«Хорошо» - задание выполнено правильно без ошибок с достаточной скоростью, но часть ударов было не акцентированных, возможно использовалась вторая попытка.

«Удовлетворительно» - задание выполнено правильно с незначительными ошибками, но с недостаточной скоростью и часть ударов было не акцентированных, возможно использовалась вторая попытка.

«Неудовлетворительно»- задание не было выполнено с трёх попыток.

Учебно-тематический план 1-ого года обучения

№	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Техника безопасности на тренировках по СМБ	1	-	1
3	Оружие и доспехи сквозь времена и эпохи	2	-	2
4	Обучение базовым стойкам	-	5	5
5	Обучение атакующим действиям	1	9	10
6	Постановка техники ударов	-	7	7
7	Обучение защитным действиям	1	9	10
8	Отвлекающие действия при атаке	-	3	3
9	Силовая работа щитом в СМБ	1	5	6
10	Комбинации атакующих и защитных действий	-	12	12
11	Выстраивание тактики в бою	3	10	13
12	Психологическая подготовка спортсменов	1	-	1
13	Правила соревнований	2	4	6
14	Ведение командного боя. Распределение задач в команде.	3	20	23
15	Стратегия и тактика командных боев в СМБ	1	13	14
16	Заключительное занятие	1,5		1,5
	Всего за год	18,5	97	115,5

Содержание программы первого года обучения.

1. Вводное занятие (1 час).

Теория История развития СМБ. План работы на год.

2. Техника безопасности на тренировках по СМБ (1 час).

Теория Техника безопасности на тренировках по СМБ.

3. Оружие и доспехи, сквозь времена и эпохи (2 часа).

Теория Содержание и краткие сведения об эволюции оружия и доспехов, развития техники боя на мечах в разные эпохи.

4. Обучение базовым стойкам (5 часов).

Практика. Обучение базовым стойкам и перемещениям, виды хватов меча и дистанций боя.

Управление дыханием, упражнения на развитие выносливости.

5. Обучение атакующим действиям (10 часов).

Теория Обучение атакующим действиям. Сектора атаки, классификация видов ударов (1 час).

Практика Обучение и отработка на манекене атакующих действий. Удары по семи секторам атаки (9 часов).

6. Постановка техники ударов (7 часов).

Практика Постановка правильной техники ударов, силы и скорости ударов на различных видах манекенов.

7. Обучение защитным действиям (10 часов).

Теория. Объяснения базовых защитных действий и случаев их применения (1 час).

Практика. Обучение защитным действиям (базовые защиты мечом, щитом и мечом, специфические виды защит) (9 часов).

8. Отвлекающие действия при атаке (3 часа).

Практика. Обучение технике выполнения отвлекающих действий при «подготовке» атаки.

9. Силовая работа щитом в СМБ. (6 часов)

Теория. Необходимость и обоснованность силовой работы щитом.

Теоретическая конструкция работы щитом (1 час).

Практика. Виды активной, силовой работы щитом в СМБ. (Зацеп, Тырчок, Сбив, Удар, Подставка, Подбив).

10. Комбинации атакующих и защитных действий (12 часов).

Практика. Серии ударов. Удары без пауз, с паузами. Защита «кристалл».

11. Выстраивание тактики в бою. (13 часов).

Теория. Объяснение тактических схем в бою. Схемы в зависимости от количества бойцов и целей боя. **(3 часа).**

Практика Обучение выстраиванию и своевременной смене тактики в бою **(10 часов).**

12. Психологическая подготовка спортсменов. (1 час).

Теория Психологическая подготовка спортсменов перед боем и в процессе боя.

13. Правила соревнований (6 часов).

Теория Содержание Правил соревнований и особенности судейства. **(2 часа).**

Практика Проведение пробных судейских боёв, оценка тренировочных боёв, практика в паре с аттестованными судьями. **(6 часов).**

14. Командный бой. (23 часа).

Теория Ведение командного боя. Распределение задач в команде. **(3 часа).**

Практика Ведение командного боя. Распределение задач в команде практика боёв **(20 часов).**

15. Стратегия и тактика командных боёв в СМБ (14 часов).

Теория Стратегия и тактика командных боёв в СМБ **(1 часа).**

Практика Отработка стратегий и тактик командных боёв в СМБ **(13 часов).**

16. Заключительное занятие. (1,5 часа)

Подведение итогов работы за год. Планы на летний период и следующий учебный год.

Условия реализации программы.

Материальное обеспечение.

Помещение: для теоретических занятий и тренировок - учебный зал, соответствующий установленным нормам площади.

Техническое оборудование и инструменты:

- Манекен для контактных видов спорта.
- Лавочки гимнастические.
- Спортивные маты.
- Мечи для СМБ.
- Щиты для СМБ.
- Шлема для СМБ.
- Защита корпуса для СМБ.
- Защита рук для СМБ.
- Защита Ног для СМБ.

Методическое обеспечение образовательной программы:

При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные (рассказ, беседа, объяснение);
- практические (наработка действий, проведение тренировочных боёв);
- аналитические (наблюдение, сравнение, анализ и самоанализ боёв);
- эвристические (поиск новых решений связок и комбинаций);

Выбор методов обучения зависит от возрастных особенностей детей, формы и темы занятия. Все методы обучения тесно взаимосвязаны друг с другом.

На занятиях реализуются следующие педагогические технологии:

- здоровьесберегающие;
- разноуровневое обучение;

Видеоресурсы

записи с семинаров по СМБ <http://fsmb-rf.ru/>.

Методические пособия

- Памятка для начинающих тренеров «В помощь начинающему тренеру» по Современному мечевому бою
- «Памятка для спортсменов и их родителей»
- «Краткие Инструкции по технике безопасности на занятиях по СМБ»
- «Сетка мероприятий ФСМБ и дружественных Федераций»
- «Методические рекомендации по построению Базового курса СМБ»

Список литературы.

Литература для педагога.

1. Бертон, Р. Ф. «Книга мечей», М., 2006. 398 с.
2. Бертон, Р. Ф. «Мастера и школы фехтования» [Текст]: М., 2006. 381 с.
3. Кондратьев В. Антонович А. «Историческое фехтование», М., 2002
4. Кох И.С. «Сценическое фехтование» М., 2007. 254 с.
5. Кузин, В.В. 500 игр и эстафет [Текст]: Физкультура и спорт/ В.В. Кузин, С.А. Полиевский, А.Н. Глейберман. –М.: 2000.- 304 с.
6. Мишенев, С.В. «История фехтования. На пути к вершине» СПб., 1995. 223 с.
7. Попов, А.В. Спортивные игры в коллективе. А.В. Попов, В.Е. Хайко.- К.: Здоровье, 1989.-133 с.
8. Родионов, А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
9. Слостенин, В.А. Внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию [Текст]: Педагогика: учебное пособие / Москва: Просвещение, 1983. – 607 с.
10. Тышлер, Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков [Текст]: Учебное пособие / Д.А. Тышлер, А. П. Мошкович, Г. Тышлер Г.- М. : Деловая лига, 2002г.

Литература для учащихся.

1. Брун В., Тилькс М. «История костюма от древности до наших дней» ЭКСМО, Москва, 1995
2. В. Бехайм «Энциклопедия оружия» пер. с нем. СПб. АО «Санкт-Петербург-Оркестр», 1995

Интернет-ресурсы

- Официальный сайт «Федерация современного меча» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://fsmb-rf.ru/>
- «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]: Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ / Министерство спорта Российской Федерации – Москва: Министерство спорта Российской Федерации, 2008 - 2015. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/documents/federal-laws/230/>
- «Об образовании» [Электронный ресурс]: Федеральный закон Российской Федерации от 10 июля 1992 г. № 3266-1 / Документы и материалы деятельности Федерального агентства по образованию за период 2004 – 2010 гг. – Москва: [б. и.], 2000. – Режим доступа: http://www.ed.gov.ru/ofinf/nd_fao/6658/