

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19 г.ТОМСКА
Центральная ул., д. 4а, Томск, 634015, тел.: (3822) 72-67-84, факс: (3822) 72-67-84, e-mail:
Shkola19@mail.tomsknet.ru
почтовый адрес: 634015, г.Томск, ул. Центральная, 4а
ОКПО 36287891, ИНН/КПП 70200114406/701701001

Утверждено:

Директор МАОУ СОШ № 19
_____ Т.В. Богомолова
Приказ № _____ от _____.20__

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дополнительной общеобразовательной программе
«Современный мечевой бой»

Срок реализации: без ограничений
Возраст обучающихся: 11-18 лет

Автор-составитель:
учитель истории и обществознания
Доев Евгений Георгиевич

2024-2025 учебный год
Томск

Пояснительная записка

Программа объединения дополнительного образования «Современный мечевой бой» разработана для занятий с обучающимися 5-11 класса очной формы обучения и рассчитана на 2 занятия в форме групповых тренировок по 2 академических часа (4 часа в неделю, всего 136 часов в учебном году). Составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования на основе следующих нормативно-правовых документов:

- федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 01.05.2017, с изм. от 05.07.2017);
- федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- федеральный закон № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта, утверждённые приказом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 год);
- СанПиН 2.4.4.3172 – 14. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы общеобразовательных организаций дополнительного образования детей»;
- концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Форма организации: групповая

Информация о программе

Характеристика вида спорта

Современный мечевой бой (далее СМБ) — полноконтактный вид спортивного единоборства, представляющий собой поединок или групповой бой спортсменов с применением безопасных имитаторов средневекового клинкового оружия, специально изготовленных из мягких полимерных материалов.

Победа в поединке / групповом бою присуждается тому, кто первым нанесёт сопернику определённое количество колющих / рубящих ударов в зону поражения в соответствии с правилами или нанесёт больше колющих / рубящих ударов за установленный промежуток времени. Техника боя в СМБ имитирует колюще-рубящую технику боя средневековым клинковым оружием.

Бой проводится на квадратном ристалище со стороной 6 метров, что позволяет использовать перемещение в пространстве для получения преимущества. Бой управляется и оценивается главным судьёй, которому ассистируют четверо угловых судей, отмечающих нанесённые уколы и удары специальными сигналами.

Актуальность программы

В условиях идущего процесса глобализации и информатизации возрастает роль всестороннего развития отдельно взятой личности. Сформированный в физическом и психоморальном аспекте человек является полноценным участником социальных взаимоотношений, а также формирует условия для стабильного прогрессивного движения общества и государства. Однако развитие человека в современном обществе серьёзно обусловлено средой непосредственного социального взаимодействия, которая подвержена влиянию многочисленных неблагоприятных факторов, не в последнюю очередь — психологических. Негативные последствия взаимодействия с внешней средой обуславливают снижение мотивации человека к продолжению социализации и как следствие — к самоограничению собственного потенциала. Поэтому для гармоничного и полноценного развития человеку необходимо не только наличие средств и возможностей для развития, но и безопасная психологическая среда, располагающая к росту мотивации для развития.

Занятия СМБ позитивно воздействуют на формирование таких личностных качеств занимающихся, как активная жизненная позиция, поведение в соответствии с нормами морали, гражданской и спортивной этикой. 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, что является необходимым навыком во взаимодействии с обществом. На занятиях участникам прививаются нормы благородства и уважения к сопернику в частности и объекту социального взаимодействия в целом. В сочетании с фактором психологической разгрузки подобное направление деятельности способствует усилению внутриколлективного взаимодействия между участниками тренировочной группы и как следствие — формирование комфортной среды.

В настоящее время СМБ развивается как вид спорта всероссийского и международного уровня. Дети и подростки с большим удовольствием занимаются СМБ, приобщаясь к здоровому образу жизни и непосредственно соприкасаясь с моделированием истории в игровой форме, которая является предпочтительной в работе с детьми. Особенность СМБ как вида единоборств состоит ещё и в том, что он способствует развитию воли к победе, целеустремлённости и умению соревноваться по заранее известным правилам, не поощряя агрессивность по отношению к себе и другим участникам деятельности.

Также СМБ в значительной степени способствует физическому развитию личности. Соревновательный принцип СМБ обуславливает важность выработки, тренировки и поддержания высокого уровня развития большого списка физических качеств человека, таких как:

- мышечная сила (максимальная / взрывная)
- выносливость (в основном специальная)
- ловкость (специальная / скоростная)
- координационные способности тела
- крупная моторика и т.д.

Цель программы

Основной целью программы является формирование культуры и разностороннее развитие занимающегося путём гармоничного развития физических, интеллектуальных и духовно-нравственных (личностных, социальных, психологических) качеств юного спортсмена.

Дополнительной целью данной программы является подготовка квалифицированных спортсменов для участия в соревнованиях города, области, федерального округа, России и мира с достижением спортивных успехов в дисциплине СМБ.

Задачи программы

Задачи программы

Основными задачами реализации Программы являются:

- В области физического развития: укрепление здоровья, улучшение осанки, развитие силы, выносливости и ловкости, взрывной скорости и скорости реакции, координации движений и гибкости, двигательной памяти;
- В области интеллектуального развития: развитие пространственного мышления, умение удерживать внимание сразу на нескольких процессах (одновременные движения по разным траекториям обеими руками в сочетании с перемещениями и отслеживанием действий противника), выстраивание последовательности технических действий, планирование тактики поединка, просчитывание намерений оппонента и управление его действиями;
- В области личностного развития: тренировка силы воли и дисциплины, выработка навыка быстрого принятия решений в экстремальной ситуации, а также несения ответственности за его последствия, формирование ценностно-ориентированного отношения к здоровому образу жизни и устойчивой потребности в занятиях физической культурой, формирование и развитие творческих спортивных способностей детей;
- В области социального развития: социализация личности, реализация потребности детей в общении и жизненном опыте, развитие культуры межличностного общения и умения работать в коллективе;
- В области психологического развития: выработка умения управлять своим психоэмоциональным состоянием, ограничение собственной агрессии, получение опыта побед и поражений, развитие логического мышления;
- В области спортивного развития: освоение базовых навыков, техник и приёмов СМБ, выявление и поддержка проявляющихся выдающиеся способности детей.

Планируемые результаты

В процессе курса обучения у учащихся будут формироваться следующие УУД:

Личностные:

- положительное отношение к познавательной деятельности
- осознание своих трудностей и стремление к их преодолению
- стремление к проявлению положительных качеств личности и управлению своими эмоциями в различных ситуациях и условиях (в том числе ситуациях боя)
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей
- стремление к оказанию бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождению с ними общий язык и общие интересы
- развитие способности к самооценке своих действий и поступков

Регулятивные УУД:

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе её выполнения
- умение находить ошибки при выполнении практических упражнений, отбирать способы их исправления
- умение 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:

- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий ситуации
- определение влияния элементов ведения боя (в частности) и элементов деятельности (в целом) на конечный результат
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности в её ходе

Коммуникативные УУД:

- активное включение в коллективную деятельность, взаимодействие со сверстниками
- умение 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
- умение управлять эмоциями во время боя, проявлять сдержанность, рассудительность

Содержание

Вводное занятие (1 ч)

Введение. Организационное занятие. Знакомство с детьми. Постановка целей и задач на год.

Техника безопасности на тренировках по СМБ (1 ч)

Правильное и безопасное поведение в спортивном зале на тренировках. Знакомство со спортивным инвентарём СМБ.

Содержание и краткие сведения об эволюции оружия и доспехов, развитии фехтования в разные эпохи в мировой истории (2 ч)

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 Современного мечевого боя как спортивной дисциплины и Федерации СМБ.

Общая физическая подготовка (26 ч)

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости, координации.

Специальная физическая подготовка (30 ч)

Развитие физических качеств средствами СМБ (поединки, игровые упражнения, подвижные игры со спортивными мечами и щитами, отработка приемов, групповые боевые упражнения). Подготовительные, подводящие и специальные упражнения в обучении технике фехтования.

Обучение технике СМБ и ее совершенствование (34 ч)

Изучение первоначальных характеристик СМБ: поражаемая поверхность, секторы нападения, основные способы нападения, основные способы защит, пространство поля боя, продолжительность поединков, установленное количество ударов / уколов для достижения победы

Специализированная разминка (8 ч)

Порядок разогрева мышц и связок. Общий разогрев мышц и связок перед фехтовальными занятиями. Значение разминки для развития организма человека. Управление дыханием.

Стойки и перемещения (2 ч)

Базовые стойки. Перемещение в базовых стойках. Боевая стойка. Хват меча и его виды. Дистанция боя и её виды.

Атака: удары, уколы (8 ч)

Разнообразие атакующих действий. Сектора атаки, классификация видов ударов, уколов. Простейшие способы нанесения поражения противнику. Зоны поражения. Непоражаемая зона. Комбинации атакующих и защитных действий при ответах.

Защита (8 ч)

Тактика защиты. Защитные действия мечом, щитом, щитом и мечом. Базовые и специфические виды защит). Стойка. Качество защиты. Контратака.

Обучение тактике в СМБ и ее совершенствование (2 ч)

Стратегия и тактика поединков и командных боев в СМБ. Выстраивание и своевременная смена тактики в бою. Последовательность тактических действий и взаимодействий в нападении и защите.

Тактика нападения (4 ч)

Серии ударов. Виды активной силовой работы щитом в СМБ («толчок», «удар», «наложение», «зацеп», «подбив»). 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. Способы перекрывания обзора противнику. Контроль атакующей руки противника. «Раздёргивание» противника по уровням и секторам.

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

Тактика защиты (4 ч)

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

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.

Проведение поединков (4 ч)

Правила ведения поединка. Спортивная этика. Регламент поединка: команды судьи, приветствие, поклон, салют, пожатие рук после боя. Правила поведения в бою на соревнованиях. Предупреждения, штрафы. Корректное обращение с противником. Права

бойцов во время соревнований. Тренировочные выходы на ристалище. Техника безопасности во время поединков. Команды судьи.

Психологическая подготовка (2 ч)

Психологические проблемы во время поединка, до его начала и после его окончания. Выявление проблем и их решение.

Материально-техническое обеспечение

Для полноценного освоения учениками программы СМБ необходимы следующие материально-технические средства:

- Спортивный зал, соответствующий установленным нормам площади
- Раздевалка мужская / женская
- Шкафы для хранения оборудования
- Манекены для контактных видов спорта
- Маты гимнастические
- Шлемы СМБ (с предустановленным горжетом / без предустановленного горжета)
- Шлемы АРБ с металлической маской
- Защитные элементы для шеи (горжеты) / локтей (налокотники) / кистей / паха (бандажи / ракушки) / коленей (наколенники)
- Жилеты защитные
- Спортивные щиты СМБ различных форм / размеров
- Спортивные мечи СМБ различных размеров и весов
- Спортивные сабли СМБ различных размеров
- Маты гимнастические
- Медболы
- Степ-платформы для фитнеса
- Секундомер

Формы контроля

Формой контроля степени освоения программы учениками являются:

- сдача внутренних нормативов
- участие в соревнованиях по СМБ различного уровня