

Муниципальное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа
№3

г. Малоярославца

Согласовано
заместитель директора по УВР
_____ Соболева М.А.
« 30 » августа 2021 г.

Рассмотрено
на заседании МС школы
Протокол №1 от
« 30 » августа 2021г.

Утверждено
приказом директора № 69
от « 01 » сентября 2021 г.
_____ Комарова Е.Н.

Программа дополнительного образования
Кружок
«Сабле-мечевой бой»

Возраст учащихся: 8 – 16 лет
Срок реализации: 1 год

Программу составил
Демин Д.А.
учитель физической культуры

Малоярославец

2021 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа) «Современный мечевой бой» относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

Программа опирается на следующие нормативно – правовые документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 №273 – ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726 – р)
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41)
5. Программа составлена на основе авторской методики обучения современному мечевому бою и историческому фехтованию детей, подростков и взрослых в Академии средневекового фехтования и культуры. Автор – Давыдова М.В., президент Федерации современного мечевого боя.

Актуальность создания данной программы обусловлена ростом интереса среди детей и молодёжи к средневековым боевым искусствам разных народов, в особенности к исконным славянским и русским боевым традициям.

Современный Мечевой бой, сокр. СМБ ([англ. Modern Sword Fighting](#)) — полноконтактный вид **спортивного единоборства**, представляющий собой поединок или групповой бой спортсменов, с применением безопасных имитаторов средневекового клинкового оружия -, изготовленных из мягких полимерных материалов. СМБ призван формировать потребность в здоровом образе жизни, осуществлять гармоничное развитие личности, способствовать физическому совершенствованию учащихся.

Особенность современного мечевого боя, как вида единоборств, в том, что он способствует развитию воли к победе, целеустремлённости и умению соревноваться по правилам, не поощряя агрессивность. Занятия современным мечевым боем позитивно воздействуют на формирование таких личностных качеств учащихся, 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 учащихся.

Тренировки по СМБ включают в себя:

ОФП-Общую физическую подготовку;

СФП-Специальная физическая подготовка;

Техника, Спарринги, Групповые бои.

Отличительная особенность программы: 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. Поэтому адресность данной программы отличается разновозрастными категориями учащихся.

Адресат программы: Программа адресована учащимся 8 – 16 лет.

Цель программы: Формирование физической культуры учащихся посредством освоения техник современного мечевого боя.

Задачи программы:

Обучающие:

- Расширение кругозора в направлении средневековой культуры, быта и оружия, актуализация знаний о фехтовании как об искусстве жизни и всестороннего развития человека;
- Получение учащимися знаний, умений и навыков фехтования имитационным мечом, защитным снаряжением – щит, баклер.
- Изучение наступательных и оборонительных техник.

Воспитывающие:

- Патриотическое воспитание путем изучения прикладной военной истории;
- Воспитание здорового образа жизни;
- Воспитание умения сопереживать, добиваться назначенных целей, адекватного поведения во время тренировок, турниров и др. мероприятий.

Развивающие:

- Развитие специализированных навыков фехтования (логического мышления, пространственного воображения, памяти, наблюдательности и др.);
- Развитие стрессоустойчивости за счет выступления на турнирах и маневрах;
- Развитие общей физической формы и здоровья;
- Развитие самостоятельности в тренировочном процессе;
- Развитие познавательного интереса к историческому прошлому своей страны.

Объем и срок освоения программы - программа рассчитана на 1 год, 1 час в неделю – 34 часа в год при 34 учебных неделях.

Форма обучения – очная.

Планируемые результаты:

По окончании реализации программы учащийся:

- Должен обладать базовыми навыками работы с мечом, защитным снаряжением – щитом, баклером;
- Знать некоторые вопросы из истории средневековой культуры, быта и оружия, истории фехтования;
- Разбираться в видах вооружения принятого в ФСМБ;
- Знать зоны поражения, и способы защиты;
- Принимать активное участие в турнирах и манёврах.

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется в разновозрастной группе. Формой организации является спортивная секция. Заниматься в секции могут дети и подростки на добровольной основе, без специального отбора и предварительной подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям.

Формы аттестации: Определение уровня освоения программы осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации в МОУ основная школа №3.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных соревновательных поединков, итоговая в виде внутригруппового и межгруппового турнира по современному мечевому бою. Фиксация результатов производится в протоколе турнира (соревнования).

Материально - техническое оснащение: Занятия проводятся в спортивном зале. Спортивный инвентарь хранится складском помещении.

Примерный перечень необходимого для работы спортивного инвентаря:

- Шлем (с железной решеткой) – 15 шт.;
- Спортивный меч детский – 15 шт.;
- Спортивный меч подростковый – 15 шт.;

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Техника безопасности на тренировках по СМБ.	1	1	-	Опрос
2. Раздел: Теоретическая подготовка 2 часа					
2.1.	Краткие сведения об эволюции оружия и доспехов, развития техники боя на мечах в разные эпохи	1	1	-	Викторина
2.2.	Техника боя, разрешенным и запрещенным ударам	1	1	-	Опрос
3. Раздел: Физическая подготовка и обучение технике СМБ - 29 часов					
3.1.	Обучение базовым стойкам и перемещениям, виды хватов меча и дистанций боя. Управление дыханием,	5	-	5	Наблюдение Зачётные упражнения

	упражнения на развитие выносливости				
3.2.	Обучение атакующим действиям. Сектора атаки, классификация видов ударов	4	-	4	Наблюдение Зачётные упражнения
3.3.	Постановка правильной техники ударов, силы и скорости ударов на тренажёре - манекене	4	-	4	Наблюдение Зачётные упражнения
3.4.	Обучение защитным действиям (базовые защиты мечом, щитом и мечом, специфические виды защит)	4	-	4	Наблюдение Зачётные упражнения
3.5.	Обучение технике выполнения отвлекающих действий при «подготовке» атаки	4	-	4	Наблюдение Зачётные упражнения
3.6.	Виды активной, силовой работы щитом в СМБ	4	-	4	Наблюдение Зачётные упражнения
3.7.	Специфические	4	-	4	Наблюдения

	приёмы в СМБ: уклонения, рипосты, батманы, приёмы обезоруживания противника				Зачётные упражнения
4. Подведение итогов - 2 часа					
4.1.	Итоговая аттестация	2	-	2	Внутригрупп овой и межгруппово й турниры по СМБ
	Итого	34 ч.	3 ч.	31 ч.	

Содержание программы:

1. Раздел – 1 ч.

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Техника безопасности на тренировках по СМБ.

Теория: Постановка целей и задач. Знакомство с понятием спортивный мечаевой бой. Инструктаж по правилам дорожного движения, пожарной безопасности. Работа с колющими и режущими предметами. Действия в случае возникновения ЧС. Техника безопасности на тренировках по СМБ.

2. Раздел Теоретическая подготовка – 2 ч.

Тема: 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 мечаевого боя, как спортивной дисциплины.

Тема: Техника боя, разрешенным и запрещенным ударам.

Теория: Разрешённые удары. Запрещённые удары (просмотр видеороликов). Замечания. Штрафы. Предупреждения. Дисквалификация.

3. Раздел: Физическая подготовка и обучение технике СМБ – 29 ч.

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 приёмов, 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. 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 приёма для создания представления. Назначение боевого приёма.

Последовательность в обучении. Подводящие и игровые упражнения для овладения боевым приёмом. Определение ошибок и методика их исправления.

4. Подведение итогов - 2 часа

Практика: Внутригрупповой и межгрупповой турниры – итоговая аттестация за курс обучения.

Календарный учебный график

Дата начала учебного периода: 02.09.2021

Дата окончания учебного периода: 31.05.2022

Количество учебных недель: 34 недель.

Сроки аттестации: 10.12.2021 – промежуточная аттестация, 27.05.2022 – итоговая аттестация.

№ п/п	Дата проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
1.	03.09.2021	1	Инструктаж по ТБ. Техника безопасности на тренировках по СМБ	Беседа	Опрос
2.	10.09.2021	1	Краткие сведения об эволюции оружия и доспехов, развития техники боя на мечех в разные эпохи	Лекция	Викторина
3.	17.09.2021	1	Техника боя, разрешенным и запрещенным ударам	Беседа	Опрос
4.	24.09.2021	1	Обучение базовым стойкам и перемещениям.	Практика (тренировка)	Наблюдение
5.	01.10.2021	1	Виды хватов меча.	Практика (тренировка)	Наблюдение

				ка)	
6.	08.10.2021	1	Дистанция боя.	Практика (тренировка)	Наблюдение
7.	15.10.2021	1	Управление дыханием, упражнения на развитие выносливости.	Практика (тренировка)	Наблюдение
8.	22.10.2021	1	Управление дыханием, упражнения на развитие выносливости.	Практика (тренировка)	Наблюдение
9.	29.10.2021	1	Обучение атакующим действиям.	Практика	Наблюдение
10.	19.11.2021	1	Сектора атаки.	Практика	Наблюдение
11.	26.11.2021	1	Сектора атаки.	Практика	Наблюдение
12.	03.12.2021	1	Классификация видов ударов.	Практика	Наблюдение
13.	10.12.2021	1	Промежуточная аттестация.	Практика	Наблюдение
14.	17.12.2021	1	Постановка правильной техники ударов.	Практика	Наблюдение
15.	24.12.2021	1	Постановка правильной техники ударов.	Практика	Наблюдение
16.	14.01.2022	1	Постановка силы и скорости ударов.	Практика	Наблюдение
17.	21.01.2022	1	Постановка силы и скорости ударов.	Практика	Наблюдение

18.	28.01.2022	1	Постановка силы и скорости ударов на тренажёре – манекене.	Практика	Наблюдение
19.	04.02.2022	1	Обучение защитным действиям.	Практика	Наблюдение
20.	11.02.2022	1	Базовые защиты мечем.	Практика	Наблюдение
21.	18.02.2022	1	Базовые защиты щитом.	Практика	Наблюдение
22.	25.02.2022	1	Базовые защиты щитом и мечем.	Практика	Наблюдение
23.	04.03.2022	1	Специфические виды защиты.	Практика	Наблюдение
24.	11.03.2022	1	Обучение технике выполнения отвлекающих действий при совершении атаки.	Практика	Наблюдение
25	18.03.2022	1	Изучение низкой стойки.	Практика	Промежуточная аттестация
26	01.04.2022	1	Изучение средней и высокой стойки.	Практика	Наблюдение
27	08.04.2022	1	Перемещения: различные типы шагов, выпады, бег, прыжки, падения.	Практика	Наблюдение
28	15.04.2022	1	Зоны поражения: левая, правая, верхняя, средняя, нижняя.	Практика	Наблюдение
29	22.04.2022	1	Удары: рубящие, колющие, режущие,	Практика	Наблюдение

			возвратные, проносимые.		
30	29.04.2022	1	Удары: диагональные прямые (сверху вниз), диагональные обратные (снизу вверх), вертикальные и горизонтальные.	Практика	Наблюдение
31	06.05.2022	1	Защиты: простые, скользящие, уступающие, переводом, универсальная защита.	Практика	Наблюдение
32	13.05.2022	1	Требования к показу боевого приема для создания представления.	Практика	Наблюдение
33	20.05.2022	1	Назначение боевого приема.	Практика	Наблюдение
34	27.05.2022	1	Итоговая аттестация.	Практика	Наблюдение

Методическое обеспечение программы

Методы обучения: словесный, наглядный практический.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая, работа в парах.

Формы организации занятий: основной формой организации занятий является практическое занятие в виде групповых тренировок, а также соревнования в виде внутригрупповых и межгрупповых турниров. Если теоретический материал не подкрепляется практической деятельностью учащихся – проводятся лекции и беседы. 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.

Тренировочные занятия состоят из таких частей как:

- Разминка - 8 мин
- СФП- 15 мин
- Спарринги или отработка тактики боя в зависимости от предстоящих мероприятий - 30 мин
- Подведение итогов, приведение снаряжения в исходное состояние 7 мин

Педагогические технологии: В образовательном процессе используются элементы педагогических технологий, таких как развивающее обучение, коллективное взаимообучение и игровые технологии.

Дидактические материалы:

- 1) <https://posleurokov.ru/omsk/84500>
- 2) <https://xn--02-kmc.xn--80aafey1amqq.xn--d1acj3b/program/4757-sovremennyi-mechevoi-boi-fekhtovanie>
- 3) <https://yandex.ru/video/search?text=%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D0%BC%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20>

<https://yandex.ru/video/search?text=%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9+%D0%BC%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B9+%D0%B1%D0%BE%D0%B9+%D1%88%D0%B0%D0%B4%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA>

4) <https://yandex.ru/video/search?text=%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9+%D0%BC%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B9+%D0%B1%D0%BE%D0%B9+%D1%88%D0%B0%D0%B4%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA>

5) <https://yandex.ru/video/search?text=%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D0%BC%D0%B5%D1%87%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B9%20%D0%B1%D0%BE%D0%B9%20%D1%87%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D1%82%20%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%B0&path=wizard&noreask=1>

Список литературы для педагогов

1. Давыдова М.В. методика тренировок по СМБ
2. Кохвакко Г.Г. «Фехтуем вместе»
3. Бласко Флорио - Наука Фехтования
4. Тышлер Д.А.- Фехтование. Учебник для институтов физической культуры

Список для учащихся

1. Ричард Ф. Бертон «Книга мечей» М., 2006
2. Мишенев С.В. «История фехтования. На пути к вершине» СПб., 1995