

Муниципальное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества «Лабиринт» города Кирова

Программа рассмотрена и принята к
утверждению
педагогическим советом
МОАУ ДО ЦРТДЮ «Лабиринт» г. Кирова
(протокол № 1 от «03» сентября 2021 г.)

Утверждаю:
Директор МОАУ ДО ЦРТДЮ
«Лабиринт» г. Кирова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«Историческое фехтование»

Возраст детей: 7 - 12 лет
Срок реализации: 1 год

Программу разработал:
Ишутинов Николай Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Киров
2021 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Историческое фехтование» базируется на следующих **нормативно-правовых документах**:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп. вступ. в силу с 01.01.2021).
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 №196»;
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Минобрнауки России Методические рекомендации по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Правительства Кировской области от 20.07.2020 №389 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области»;
- Распоряжение министерства образования Кировской области от 30.07.2020 №835 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Кировской области» (ред. от 07.09.2020 №1046, от 22.09.2020 №1104, от 28.09.2020 №1139).
- Устав МОАУ ДО ЦРТДЮ «Лабиринт»

Одним из современных направлений в спорте и физической культуре, пользующейся популярностью среди молодежи, является фехтование. Это древнейшее искусство, которым овладел человек. В первую очередь, это искусство владения боевым холодным оружием: шпагой, рапирой, саблей. В наше время фехтование из боевого искусства превратилось в вид спорта, которое воспитывает морально-волевые качества личности: стремление к победе, стойкость, настойчивость.

Историческое фехтование, это полноценное единоборство с использованием специальных гуманизированных снарядов. Оно развивает множество полезных навыков, как и любой спорт, связанный с физической активностью, но в тоже время делает это относительно безопасно и комплексно. Помимо фехтования, программа предусматривает формирование теоретических знаний, как о самом фехтовании, так и военной истории в целом. Теория включает в себя такие разделы, как "история фехтования", "история оружия", "военная тактика", "история доспеха" и т.д.

Повышение физического развития детей и подростков, формирование интереса к истории, в том числе и родной истории, является одним из способов формирования патриотического сознания молодежи, что является одним из важнейших направлений воспитательной работы учреждения на современном этапе. Это подтверждает **актуальность** разработанной программы.

Значимость программы для региона.

Основные положения Стратегии социально-экономического развития муниципального образования город Киров на период до 2035 года предполагает, среди прочих, развитие проекта «Спортивный Кировчанин». Его цель - увеличение уровня вовлеченности населения города Кирова в занятия физкультурой и спортом. Таким образом, программа является значимой для региона.

Новизна и отличительная особенность программы заключается в ее комплексности, сочетании физкультурно-спортивного и исторического аспектов. Особенностью является также применяемое при фехтовании оружие. Оно не требует серьезных вложений для его приобретения, снижает к минимуму травмоопасность, но одновременно, позволяет отработать все основные приемы и техники, применяемые в фехтовании.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Адресат программы – это обучающиеся в возрасте от 7 до 12 лет.

Количество учащихся: 12-17 человек

Особенности организации образовательного процесса: свободный набор. Требуется наличие медицинской справки, разрешающей заниматься данным видом деятельности.

Группы формируются разновозрастные. Материал программы будет интересен новичкам любого возраста. При отработке приемов в парах дети распределяются по парам с учетом их возраста и весовой категории.

Объем программы: 1 год обучения - 144 часа. **Срок освоения** 36 недель в рамках 1-го учебного года.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Формы обучения – очная.

Уровень программы – базовый.

Цель: создание условий для развития личности ребенка через изучение исторических и практических аспектов фехтования.

Обучающие задачи:

- обучить основам базовых видов двигательных действий; сформировать систему знаний по основам спортивного и исторического фехтования;
- дать знания об экипировке и оборудовании для фехтования;
- обучить технике безопасности при работе с фехтовальным оружием;
- познакомить с историей фехтования и традициями спортивного фехтования;
- обучить техническим приёмам фехтования на разных видах холодного оружия.

Развивающие задачи:

- развивать интерес к истории;
- развивать координацию, гибкость, быстроту реакции ловкость, общую физическую выносливость;
- развивать умения и навыки оборонительных и атакующих действий на холодном оружии, техники ударов в фехтовании;
- развивать навыки межличностного общения со сверстниками.

Воспитательные задачи:

- формирование патриотического сознания обучающихся;
- воспитание ответственности, силы воли;
- приобщить к здоровому образу жизни.

Учебный план

	Раздел	Кол-во часов			Формы контроля
		теор	практ	всего	
1	Введение в историческое фехтование	2	2	4	
2	История фехтования: от античности до наших дней	10	6	16	Беседа
3	Оружие: история и современность	10	6	16	Беседа
4	Общая физическая подготовка	8	40	48	Педагогическое наблюдение, выполнение нормативов
5	Приемы фехтования. Постановка ударов и защиты	8	40	48	Педагогическое наблюдение, игры

5	Поединки	2	10	12	Педагогическое наблюдение, оценка результатов практической деятельности
Итого		40	104	144	

Содержание

Тема: Введение в историческое фехтование (4 час.)

Теория: Введение в образовательную программу. Инструктаж по ТБ. Организация тренировок.

Практика: Разминка фехтовальщика.

Тема: История фехтования: от античности до наших дней (16 час.)

Теория: Античное военное ремесло. История античных военных тактик. Военное ремесло раннего средневековья. История средневековых военных тактик. Военное ремесло раннего ренессанса. Военное ремесло позднего ренессанса. История средневековых военных тактик.

Практика: игры с элементами реконструкций

Тема: Оружие: история и современность (16 час.)

Теория: Введение в историю оружия. Историческое фехтование: Копье. Топор одноручный. Топор длиннодревковый (бродакс). Кинжал. Сабля. Булава. Метательное копьё. Традиционный лук. Арбалет. Алебарда . Пика . Двуручный меч. Шпага/Рапира. Шпага-дага. Средневековый Бугурт.

История античного доспеха. История средневекового доспеха . Турнир на древковом оружии

Практика: приемы фехтования различными видами оружия.

Тема: Общая физическая подготовка (48 час.)

Теория: Строевые команды. Перестроения. Приемы правильного дыхания при ходьбе, беге, прыжках. Техники бега. Понятия ловкости, быстроты, выносливости.

Практика: Строевые упражнения. Дыхательная гимнастика. Оздоровительный бег. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Упражнение на координацию движений.

Тема: Приемы фехтования. Постановка ударов и защиты (48 час.)

Теория: Терминология. Основные приемы фехтования.

Практика: Простые движения с оружием. Основные исторические стойки. Перемещения из стоек. Защита из стоек. Защита перемещением. Удары. Уколы. Удары обратным лезвием. Оружие во второй руке. Закрепление навыка второй руки. Тактика поведения в бою

Тема: Поединки (12 час.)

Теория: Терминология. Техника безопасности при проведении поединков. Основные правила проведения поединков.

Практика: Введение в командные бои. Командные бои 5 на 5. Командные бои 21 на 21. Рыцарские поединки: джостинг. Судебные поединки. "Битва дворов". "Битва рыцарь со свитой". "Битва оруженосцев". Штыковой бой. Вольные бои.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные

- сформированы знания из истории фехтования согласно изучаемым темам;
- расширен двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- сформированы умения и навыки оборонительных и атакующих действий на холодном оружии, техники ударов в фехтовании;

Личностные

- сформированы установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование патриотического самосознания,
- воспитание силы воли, ответственности.

Межпредметные

- развиты умения межличностного взаимодействия;
- выработаны умения и навыки коммуникативной культуры.

Оценочные материалы

Критерии	Параметры	Диагностика
Сформированность знаний из истории фехтования согласно изучаемым темам	- знание истории фехтования от античности до современности; - знание основных видов фехтования; - знание основных видов холодного оружия	Беседа
Сформированность двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	– развитие координации, гибкости, быстроты реакции, ловкости – общая физическая выносливость	Педагогическое наблюдение Выполнение нормативов
Сформированность умений и навыков оборонительных и атакующих действий на холодном оружии, техники	- умение находиться в основной стойке фехтовальщика, передвигаться в стойке фехтовальщика без оружия и с оружием;	Педагогическое наблюдение

ударов в фехтовании	- умение применять технику оборонительных и атакующих действий; - умение передвигаться в боевой стойке с оружием и без оружия;	
Развитость умений межличностного взаимодействия, навыков коммуникационной культуры	- Умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, - умение работать в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов. - Умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	Педагогическое наблюдение
Формирование личностных качеств: силы воли, ответственности	- умение доводить начатое дело до конца - ответственное отношение к выполнению заданий педагога	Педагогическое наблюдение

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы: спортивный зал, маты, мячи, набивные мячи, скакалки, оружие для фехтования.

Методическое обеспечение:

В ходе реализации данной программы могут быть использованы разнообразные методы обучения: словесный (беседы, рассказ), наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический методы (тренировки, соревнования по фехтованию).

Занятия по ОФП и СФП рекомендуется проводить на протяжении всего периода учебного года, в особенности в подготовительный и переходный период. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения, необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания.

Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Перед поединками педагогу важно проводить установочную беседу со спортсменами (значение соревнований, сведения о командах соперников), после окончания, провести анализ выступления.

Список литературы для педагога

1. Бычков Ю.М. Совершенствование специализированных навыков тренера по фехтованию (теория и методика). – М.: «Принт Центр РГАФК», 1998.
2. Богданов Г.П. Уроки физической культуры. - М., Просвещение., 1996 г
3. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981г.
4. Спортивное фехтование. Учебник для вузов физической культуры. Издательство «Физкультура, образование и наука», Москва, 1997г.
5. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков на шпагах. – Минск: «Высшая школа», 1976.
6. Тышлер Д., Тышлер Г. Фехтование на саблях. Техническая и тактическая подготовка. — М: «Физкультура, образование и наука», 1998 г.
7. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. — М.: Советский спорт, 1996 г.
8. Фехтование. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. — М.: СпортАкадемПресс, 2001. — 124 с.
9. Фехтование: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: «С.Принт», РГАФК, 1998.
10. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта.-М.: ФиС, 1980.

Список литературы для обучающихся

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
2. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
4. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007
5. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б.,2010
7. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996
8. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. – М.: ФОН, 1995.

Карта оценки
Детское объединение «Историческое фехтование»

ФИО ребенка _____

Возраст _____

Дата _____

№ п/п	Критерии оценивания	Количество баллов (от 1 до 3)
1	Сформированность знаний из истории фехтования согласно изучаемым темам	
1.1	знание истории фехтования от античности до современности	
1.2	знание основных видов фехтования	
1.3	знание основных видов холодного оружия	
2	Сформированность умений и навыков оборонительных и атакующих действий на холодном оружии, техники ударов в фехтовании	
2.1	умение находиться в основной стойке фехтовальщика, передвигаться в стойке фехтовальщика без оружия и с оружием	
2.2	умение применять технику оборонительных и атакующих действий	
2.3	умение передвигаться в боевой стойке с оружием и без оружия	
3	Развитость умений межличностного взаимодействия, навыков коммуникационной культуры	
3.1	умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками,	
3.2	умение работать в группе: находить общие решения и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.	
3.3	умение формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение	
4	Формирование личностных качеств: силы воли, ответственности	
4.1	умение доводить начатое дело до конца	
4.2	ответственное отношение к выполнению заданий педагога	

1 балл – умения и навыки развиты достаточно слабо

2 балла – умения и навыки развиты на среднем уровне

3 балла – умения и навыки развиты на высоком уровне

Рекомендации

**Нормативы контрольных упражнений для оценки
общей физической подготовки**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	7-8 л	9-10л	11-12л	7-8 л	9-10л	11-12л
Бег челночный 3*10 м, сек.	9,5	9,4	9,3	9,5	9,4	9,3
Сгибание и разгибание рук И.П. – упор лежа, раз	10	14	18	5	8	12
Прыжок в длину с места оттал- киванием двумя ногами, с при- землением на две ноги, см	130	145	160	125	135	150
Прыжки через скакалку в теч. 30 сек., раз	25	28	30	30	32	35
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальца- ми рук, кол-во раз	Не менее 1 раз			Не менее 1 раз		