

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

города Кургана «Центр развития ребенка – Детский сад № 45 «Дельфин»

ПРИНЯТ:

на заседании педагогического совета

Протокол №1 от 14.09.2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующей МБДОУ Центр развития
ребенка - Детский сад №45 «Дельфин»

Эл. почта: det-sad45@yandex.ru



Н. Н. Стенникова
М.П.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности

и современный мечевой бой

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Дворянчикова Т.Р.
Старший воспитатель

Курган

2022

СОДЕРЖАНИЕ

1.Комплекс основных характеристик	3
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цели и задачи программы. Планируемые результаты...	4
1.3.Рабочая программа.....	7
2.Комплекс организационно педагогических условий.....	7
2.1. Календарный учебный график.....	15
2.2 Формы текущего контроля.....	16
2.3.Материально техническое обеспечение.....	17
2.4.Кадровое обеспечение.....	17
2.5.Методические материалы.....	17
2.6.Оценочные материалы.....	18
Список литературы.....	20
Приложение 1	
Приложение 2	
Приложение 3	

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Сокол» (далее образовательная программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Законом Российской Федерации «Об образовании» №273 от 01.09.2013г;
- Об утверждении СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г.№ 28))
- Уставом и локальными актами МБДОУ г. Кургана «Центр развития – детский сад №45 «Дельфин».

Образовательная программа по современному мечевому бою социально-педагогической направленности, реализуется МБДОУ г. Кургана «Центр развития – детский сад №45 «Дельфин» с 2022 года.

Направленность программы. Будучи социально востребованным, дополнительное образование нуждается в пристальном внимании и поддержке со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе социализацию и совершенствование личности, физическое воспитание и укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Актуальность программы. Современный мечевой бой (далее СМБ) – это единоборство, основанное на технике средневекового фехтования. Безопасный спортивный инвентарь изготовлен из мягких материалов, поэтому данным видом спорта могут заниматься все желающие независимо от возраста, пола и физической подготовки.

В современных условиях развития общества проблема социализации детей является как никогда ранее актуальной. Программа представляет собой сочетание знаний по истории и основ современного мечевого боя с творческой (игровой) практикой – реализация проектов, реконструкция исторических событий.

Современный мечевой бой в совокупности с теорией и игровой практикой формирует у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности, а изучение исторических реалий разовьет у ребенка осознание себя как гражданина и патриота.

Обучающиеся регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, и как они это будут делать, а также к самому себе, своему телу, своему здоровью и обществу, в котором находятся. На каждом занятии решаются образовательные, развивающие и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки и задания, которые необходимы для решения задач.

Современный мечевой бой и игровые технологии занимают ведущее место в общей системе программы. Коллективный характер данной активной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности на свежем воздухе необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, преодолевать усталость и пассивность; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды. Все это способствует воспитанию волевых черт характера.

Таким образом, актуальность программы можно выразить в формуле «современный мечевой бой + игровые проекты».

Отличительная особенность данной образовательной программы заключается в интеграции достаточно молодой методики современного мечевого боя с творческими занятиями по истории Средних веков.

Образовательная программа основана на сочетании исторического и гражданского значения фехтования и игрового состязательного стиля, что делает занятия привлекательными. Дети при участии в крупномасштабных и не очень проектах попадают в условия сопричастности к истории страны и предков. Проживая роли в игровых постановках, проектных или показательных мероприятиях, они усваивают до 95% материала, поскольку не заучивают, а проживают его. Многое из истории прошлого становится близко и понятно ребенку, поскольку, можно сказать, он сам побывал там. В практике реализации программы уже есть примеры как игровое погружение, глубокое удовлетворение, , радость, заинтересованное отношение приводят ребят на состязания различного уровня, спортивные площадки, залы. Приходим к выводу, что оригинальность и новизна программы, заключающаяся в сочетании современного мечевого боя, игры, проектной и исследовательской деятельности, целиком и полностью отвечает требованиям социально-педагогической направленности.

Адресатом программы являются воспитанники среднего и старшего дошкольного возраста.

Срок реализации программы рассчитан на три учебных года, восемь учебных месяцев, с каникулярными периодами, в учебном году, два занятия в неделю.

Объем программы составляет 64 часов.

Формы проведения занятий – малая группа не более 10 человек. Форма проведения очная. Занятия проводятся от 20 до 30 минут в зависимости от возрастных особенностей группы.

Программа реализуется с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка, предусматривает личностно-ориентированный подход. Предусмотрена индивидуальная работа как с одаренными детьми, так и с детьми отстающими в физическом развитии от своих сверстников.

Уровни сложности содержания программы.

Стартовый (ознакомительный) - первый год обучения 64 занятий

Базовый – второй и третий год обучения 64 занятий

1.2.Цель и задачи образовательной программы

Основной целью программы является создание условий для социализации и развития обучающихся посредством овладения основами современного мечевого боя и практического творческого изучения истории.

Личностные задачи: воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни, культуру поведения во время соревнований; воспитывать качества характера – смелость, стойкость, решительность, выдержку и мужество, а также общечеловеческие отношения и нормы: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности, подчинения личных стремлений интересам коллектива.

Метапредметные задачи: развить основные физические качества; повысить функциональные возможности организма (сопротивляемость организма к заболеваниям, устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, преодоление усталости и пассивного отношения к жизни); способствовать развитию памяти, мышления, воображения, творческих способностей; развивать навыки сотрудничества

и коллективизма, навыки проектной и исследовательской деятельности; умение работать с информацией, сравнивать, анализировать и обобщать учебный материал.

Предметные задачи: дать представления об основных понятиях Современного мечевого боя; дать начальные знания о значении фехтования в истории и исторических событиях; научить основным приемам Современного мечевого боя и их применению на соревнованиях; познакомить с основами проектной и исследовательской деятельности.

Эти задачи конкретизируются в зависимости от воспитанников : их возрастных особенностей, состояния здоровья, уровня физического развития, физической и психологической подготовленности.

Характеристики и возрастные особенности детей 4-5 лет

Дети пятого года жизни с трудом распределять роли до начала игры и еще не могут самостоятельно выстраивать свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью и отдельными звуками. Дети начинают входить в период осваивания социальных . Дети постоянно испытывают трудности при анализе пространственного положения объектов.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации. Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Преобладает непроизвольное внимание.

Непосредственно-образовательная деятельность являются основной формой обучения. Задания, которые предлагаются воспитанникам указанной возрастной группы, требуют сосредоточенности и осознанности действий, носят игровой и развлекательный характер обучения.

Характеристики и возрастные особенности детей 5-6 лет

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие.

Однако, дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации. Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Непосредственно-образовательная деятельность являются основной формой обучения. Задания, которые предлагаются воспитанникам указанной возрастной группы, требуют сосредоточенности и осознанности действий, но в большей степени по-прежнему сохраняется игровой и развлекательный характер обучения.

Характеристики и возрастные особенности детей 6 -7 лет

В сюжетно-ролевых играх дети данной возрастной группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие значимые жизненные ситуации, например, рождение ребенка, болезнь. Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает

свою сюжетную линию (например, боевые взаимодействия противостоящих армий). При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры. Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. При правильном педагогическом подходе у детей формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности.

Продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. Развивается образное мышление, связная речь, навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно обучаться по данной программе.

1.3 Учебная программа

Учебный план программы

№	Наименование раздела программы	1 год			2 год			3 год		
		Количество часов			Количество часов			Количество часов		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
1	«Теоретическая подготовка»	5 мин	5 мин	-	5 мин	5 мин	-	5 мин	5 мин	-
2	«Правила безопасности»	2 мин	2 мин	-	1 мин	1 мин	-	1 мин	1 мин	-
3	«Психологическая подготовка»	2 мин	1 мин	1 мин	2 мин	1 мин	1 мин	2 мин	1 мин	1 мин
4	«Специальная физическая подготовка»	5 мин	1 мин	4 мин	5 мин	1 мин	4 мин	5 мин	-	5 мин
5	«Техническая подготовка»	6 мин	2 мин	4 мин	10 мин	2 мин	8 мин	15 мин	2 мин	13 мин

6	Контрольные нормативы /вместо физической подготовки в конце полугодия	5 мин	-	5 мин	5 мин	-	5 мин	5 мин	-	5 мин
----------	--	--------------	----------	------------------	--------------	----------	--------------	--------------	----------	------------------

Тематический план программы

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1		
2.	Раздел 1. Упражнения	60	5	55	опрос, контрольное занятие, зачет
2. 1.	Тема 1. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	В процессе занятий			опрос, контрольное занятие, зачет
2. 2.	Тема 2. История средневекового фехтования и СМБ	В процессе занятий			опрос, контрольное занятие, зачет
2. 3.	Тема 3. Основы тренировок. Правила СМБ. Общие правила соревнований по СМБ	В процессе занятий			опрос, контрольное занятие, зачет
2. 4.	Тема 4. Правила безопасности на занятиях, на соревнованиях, при самостоятельных занятиях	В процессе занятий и по мере необходимости			опрос, контрольное занятие, зачет
2. 5.	Тема 5. Психологическая подготовка	В процессе занятий			опрос, контрольное занятие, зачет
	Общая физическая подготовка (ОФП)	58	-	58	опрос, контрольное занятие, зачет
2. 6.	Тема 1. Понятие ОФП. Функции ОФП		1		опрос, контрольное занятие, зачет
	Специальная физическая подготовка (СФП)	60	-	50	опрос, контрольное занятие, зачет, соревнования, турнир, (60% эффективной работы)

2. 7.	Тема 1. Инвентарь для занятий фехтованием	1	1	-	опрос, контрольное занятие, зачет
2. 8.	Тема 2. Приемы передвижения	59	-	59	опрос, контрольное занятие, зачет
	Технико-тактическая подготовка	60	-	60	игра-испытание, переводные и итоговые занятия, контрольные, соревнования, турнир
2. 9.	Тема 1. Основы техники фехтования и тактики ведения боя	60	-	60	игра-испытание, переводные и итоговые занятия
2.1 0.	Тема 2. Специальные движения оружием. Фехтование на оружиях	60	-	60	игра-испытание, переводные и итоговые занятия
4.	Восстановительные мероприятия/вне учебного процесса	2		2	
5.	Контрольные нормативы	2	-	2	опрос, контрольное занятие, зачет, игра-испытание, переводные и итоговые занятия
	ИТОГО	60	60	60	

Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное, постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих различные виды подготовки.

В разделе «Теоретическая подготовка» представлен материал, дающий начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на тренировочных занятиях, истории физической культуры и спорта, основах спортивной тренировки, правил соревнований по СМБ, организация и проведение соревнований.

«Правила безопасности» знакомят обучающихся с основными правилами техники безопасности на тренировочных занятиях, спортивно - массовых мероприятиях и в обеспечении личной безопасности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

«Психологическая подготовка» содержит материал, дающий возможность реализации важнейшего педагогического принципа индивидуального подхода. «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого обеспечивает всестороннюю физическую подготовку, общую культуру движений, укрепляет здоровье, развивает основные физические качества.

«Специальная физическая подготовка» представляет собой упражнения, которые, исходя из особенностей СМБ и задач подготовки, с учетом характера игровой деятельности подразделяются на неспецифические, т.е. упражнения без меча и специфические, т.е. упражнения с мечом, которые способствуют освоению современной техники фехтования и умение применять ее в состязаниях.

«Техническая подготовка» и «тактическая подготовка» включают в свое содержание различные средства физической культуры, направленные на формирование и развитие жизненно-важных

двигательных навыков и умений, а также специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мечом), которые позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники и тактики ведения боя, их вариативности, различных связок и фрагментов ведения боя.

Раздел «Контрольные нормативы» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения учебного материала, уровень физического и творческого развития и подготовленности обучающихся.

Указанные разделы программы взаимосвязаны и реализуются поэтапно с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и функциональных возможностей организма обучающихся.

Формы проведения занятий: преобладающей формой являются учебные занятия в зале и на улице (физкультурный участок). Предусмотрены соревнования и состязания по современному мечевому бою, учебно-тренировочные сборы, походы выходного дня, экскурсии, посещение музеев и других достопримечательностей города и области.

Планируемые результаты освоения программы и способы определения их результативности включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В частности, по окончании тематического блока, каждый третий месяц (ноябрь, февраль, май) для определения результативности освоения программы обучающимися педагогом проводятся мероприятия соответствующей либо совместной методики: тестирование, анкетирование, выполнение творческих работ, опросы, диагностические игры, итоговые мероприятия.

По окончании срока реализации данной образовательной программы ребенок будет:

- знать основы безопасности, гигиены, спорта;
- уметь самостоятельно или по команде сообразно изменять свои движения при выполнении упражнений;
- владеть техникой основных базовых шагов СМБ;
- иметь представление о понятиях и командах, используемых в дисциплине современного мечевого боя;
- владеть понятиями «меч», «щит», «защита», «атака», «рыцарь», «витязь», «кочевник»;
- должен выполнять основные упражнения с мечом, самостоятельно проводить знакомую подвижную игру;
- принимать участие в сюжетно-ролевых играх и показательных выступлениях, связанных с реконструкцией исторических событий;
- принимать участие в соревнованиях по СМБ институционального и муниципального уровня;
- получит первичные навыки трудовой и творческой деятельности;
- получит первый опыт социального общения.

Каждый год обучения, при учете возрастных особенностей обучающихся, отличается более расширенной подачей материала по представленным темам и увеличением требований к выполнению все более сложных заданий, что способствует лучшему усвоению материала и закреплению полученных навыков.

Вводное занятие. Определение предмета фехтования. Знакомство с оружием.

Раздел 1. Упражнения

Тема 1. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Рациональный суточный режим: правильно питаться, правильно одеваться, когда и как можно пить, учитывая занятия. Уход за телом: умываться, перед занятиями посещать туалет, мыть руки. Гигиена одежды, гигиена обуви: быть аккуратным, чистым и опрятным, переодеваться для занятий.

Тема 2. История средневекового фехтования и СМБ

1 год обучения. Холодное оружие. Основные понятия. Меч и щит. Части холодного оружия. Клинок. Ножны. Простые боевые приемы.

2 год обучения. Холодное оружие. Основные понятия. Меч и щит. Части холодного оружия. Клинок. Ножны. Простые боевые приемы. *Русское холодное оружие и вооружение до настоящего времени.*

3 год обучения. Холодное оружие. Основные понятия. Меч и щит. Части холодного оружия. Клинок. Ножны. Простые боевые приемы. *Русское холодное оружие и вооружение до настоящего времени. Двуручный меч. Копье. Алебарда. Рыцарские кинжал и нож. Эволюция оружия и доспехов. Связь фехтования с другими предметами.*

Тема 3. Правила соревнований по СМБ

1 год обучения. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков.

2 год обучения. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. *Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей.*

3 год обучения. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. *Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Значение спортивных занятий и соревнований. Виды соревнований по СМБ. Возрастные категории. Критерии зачетов.*

Тема 4. Правила безопасности на занятиях, соревнованиях

Правила безопасности на занятиях СМБ. Общие правила соревнований по СМБ.

Тема 5. Психологическая подготовка

Моральные качества, необходимые для успешных занятий физическими упражнениями и соревновательными видами деятельности. Понятие о психологической подготовке. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки детей в процессе выполнения физических упражнений. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка ребенка к предстоящим соревнованиям.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения

1 год обучения. Основная стойка, построение в колонну по сигналу на время (игра). Повороты на месте.

2 год обучения. Основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу на время (игра). Повороты на месте. *Стойка низкая, средняя, высокая. Выпады.*

3 год обучения. Основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу на время (игра). Повороты на месте. Стойка низкая, средняя, высокая. Выпады. "Музыкальные" шаги. Ходьба в строю. Строевые команды.

Общеразвивающие упражнения без предметов

1 год обучения. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полу приседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.)

2 год обучения. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полу приседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.).

Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх).

3 год обучения. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полу приседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево и вправо, с поворотом туловища влево и вправо и пр.).

Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх).

Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с мечом, скакалкой, мячиком. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Акробатические упражнения. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись; перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.

Легкоатлетические упражнения

1 год обучения. Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием, с предметом в руках.

2 год обучения. Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием, с предметом в

руках. Упражнения с мечом, скакалкой, мячиком. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову.

3 год обучения. Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием, с предметом в руках. Упражнения с мечом, скакалкой, мячиком. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Челночный бег 4х9 м, беговые и прыжковые упражнения. Бросать мяч снизу, из-за головы. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность. Толкание набивного мяча (1кг). Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Подвижные игры – «Мяч ловцу», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит». Эстафеты, спортивные игры.

Тема 1. Понятие ОФП. Функции ОФП

Специальная физическая подготовка

Выполнение полного сочетания ударов в парном взаимодействии. Выполнение активной работы щитом в парном взаимодействии. Выполнение контратакующих приемов в парном взаимодействии. Выполнение основных защитных элементов в парном взаимодействии. Точность атаки на динамическом тренажере.

Закладка базовых двигательных паттернов: стойки и положения тела, пониженная стойка, виды шагов. Передвижения. Базовые траектории вращения меча: «нолики», «восьмерки» и их совмещение. «Стационарные защиты» щитом и мечом; виды активных действий щитом (наложение, толчок, удар, зацеп). Уклонения. Постановка удара. Постановка меткости удара.

Тема 1. Инвентарь для занятий фехтованием

Спортивный меч. Баклер. Щит. Защитное снаряжение. Правила работы со снаряжением.

Тема 2. Приемы передвижения

1 год обучения. Простые боевые приемы. Основные атаки и защиты.

2 год обучения. Простые боевые приемы. Основные атаки и защиты. *Сложные боевые приемы. Атака на оружие.*

3 год обучения. Простые боевые приемы. Сложные боевые приемы. Атака на оружие. *Ответные атаки (рипосты) и защиты от них. Атаки с завязыванием и защиты от них. Вздвоенные атаки и защиты от них.*

Технико-тактическая подготовка

Тема 1. Основы техники фехтования и тактики ведения боя

1 год обучения. Техника боя на холодном оружии. Атака. Защита.

2 год обучения. Техника боя на холодном оружии. Атака. Защита. *Рипост. Боевые стойки и линии.*

3 год обучения. Техника боя на холодном оружии. Атака. Защита. Рипост. Боевые стойки и линии. *Выпады. Дистанция. Отбив. Позиции. Математическая модель.*

Индивидуальные действия

1 год обучения. Первоначальное обучение. Индивидуальные действия с мечом: целесообразное использование изученных способов ударов. Применение необходимого способа остановок в зависимости от поведения противника.

2 год обучения. Индивидуальные действия с мечом: целесообразное использование изученных способов ударов. Применение необходимого способа остановок в зависимости от поведения противника. Упражнения для развития умения видеть ристалище: ведение поединка в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за противником.

3 год обучения. Индивидуальные действия с мечом: целесообразное использование изученных способов ударов. Применение необходимого способа остановок в зависимости от поведения противника. Упражнения для развития умения видеть ристалище: ведение поединка в произвольном направлении на ограниченной площади с одновременным наблюдением за противником.

Групповые действия. Первоначальное обучение. Взаимодействие двух и более занимающихся. Простейшие комбинации ударов. Подвижные игры: «Попади в цель», «Пятнашки», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит»; Спортивные игры с элементами поединка, эстафеты: с бегом, преодолением препятствий, отработкой ударов.

Тема 2. Специальные движения оружием

1 год обучения. Особенности владения различными видами оружия. Простые удары.

2 год обучения. Особенности владения различными видами оружия. Простые удары. *Круговые удары. Базовые связки элементов.*

3 год обучения. Особенности владения различными видами оружия. Простые удары. Круговые удары. Базовые связки элементов. «Тюльпан», «ложные удары», «переводы», «переносы», глухая защита, умение считать нанесенные и пропущенные удары. Боевые игры: «Один в поле», «проход по мосту», «битва на мосту».

Фехтование на оружиях. Выполнение техники исполнения ударов, атак и защит.

1 год обучения. Удары: рубящие, колющие, режущие; возвратные, проносные. Защиты: простые, скользящие.

2 год обучения. Удары: рубящие, колющие, режущие; возвратные, проносные. *Диагональные прямые, диагональные обратные, вертикальные, горизонтальные.* Защиты: простые, скользящие, уступающие, сбивом, переводом.

3 год обучения. Удары: рубящие, колющие, режущие; возвратные, проносные. Диагональные прямые, диагональные обратные, вертикальные, горизонтальные. Защиты: простые, скользящие, уступающие, сбивом, переводом, *универсальная защита всеерная защита.*

Восстановительные мероприятия

Использование восстановительных средств является составной частью воспитательного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

Переключение с одного вида деятельности на другой. Чередование нагрузок различного объема и интенсивности. Переключение внимания. Профилактический отдых. Прогулки и игры на свежем воздухе (игры, походы выходного дня).

2.Комплекс организационно педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	Продолжительность занятия	Каникулярные недели	Количество занятий в учебном году	Режим работы
С 01 октября по 31 мая	20-30 мин	31 октября – 3 ноября 26 декабря – 9 января 27 февраля – 3 марта	64	Вторник, четверг

Условия зачисления и требования к режиму деятельности:

- желающие заниматься современным мечевым боем, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности;
 - посещение занятий более чем в 2-х (секциях, студиях и т.д.) в один день не рекомендуется;
 - предпочтительно совмещение занятий спортивного и неспортивного профиля;
 - кратность посещения занятий одного профиля рекомендуется не более 2 – х раз в неделю;
 - начало занятий: не ранее 15:15 ч, а их окончание – не позднее 17.00 ч;
 - наполняемость: оптимальная для достаточно высоких показателей результативности – 8 человек, допустимая – 10 человек;
 - число занятий в неделю: 2 раза;
- Группы могут быть разновозрастные или разновозрастные, но не превышать разницы 2-х лет.

2.2.Формы текущего контроля

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития обучающихся, их физических особенностей	Вводное занятие по физическим нормативам
Промежуточный контроль		
По окончании изучения темы или раздела.	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности учащихся в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение.	Педагогическое наблюдение, опрос, тестирование, зачеты, участие в соревнованиях и проектах

	Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	
Итоговый контроль		
В конце учебного года или курса обучения	Определение изменения уровня развития обучающихся, их способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения	Игровые проекты, соревнования, показательные выступления, игра-испытание.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов Для оценки уровня достижения планируемых результатов в реализации образовательной программы используются следующие формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- зачетная книжка обучающегося;
- протоколы соревнований;
- отзыв детей и родителей;
- диагностическая карта;
- грамоты, дипломы, сертификаты участия в соревнованиях;
- материалы анкетирования и тестирования.

2.3. Материально техническое обеспечение

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Дидактические карточки	86	по темам программы
Презентации	12	по темам программы
Техническое средство обучения (музыкальный центр)	1	
Места проведения занятий:		
Площадка в парке	1	
Кабинет -зал	1	
Учебно-практическое оборудование и снаряжение		
Защитные рукавицы	10	на каждого
Шлема	10	
Защита корпуса	4	
Наколенники	4 комплекта	на двух
Налокотники	4 комплекта	на двух
Скакалки	10	на каждого
Спортмечи	10	на каждого
Спортбаклеры	10	
Спортштыты	10	
Мячики	10	

Ракетки	10	
Флажки	2	на группу

Конкретное количество средств и объектов материально-технического обеспечения планируется исходя из среднего расчета наполняемости группы.

2.4. Кадровое обеспечение

Для подготовки и реализации программы требуется инструктор по ведению современного мечевого боя. Для организации походов выходного дня необходима помощь педагога-инструктора детско-юношеского туризма и специалистов учреждений социальной инфраструктуры.

2.5. Методическое обеспечение

Методы обучения. Используются разнообразные методы обучения:

- словесный (беседа, рассказ, лекция, диспут);
- наглядный (демонстрация наглядных и дидактических материалов, презентаций);
- практический (тренировки, соревнования, состязания, игровые действия, связанные со стилизацией исторических событий, реализация проектов);
- проектно-исследовательский (исследование объектов исторических костюмов, доспехов, массогабаритных макетов оружия, создание и реализация проектов);
- творческий (выполнение творческих заданий, изготовление костюмов, доспехов, декораций для реализации образовательных проектов);
- игровой (стилизованные и ролевые игры, настольные и тематические игры).

Формы обучения:

- групповая;
- индивидуальная;
- индивидуально-групповая.

Педагогические технологии, применяемые в учебно-воспитательном процессе при реализации данной образовательной программы:

- проектно-исследовательского обучения (развитие познавательной активности средствами исследовательской деятельности и реализации стилизованных игр и крупномасштабных проектов);
- творческой деятельности (приобщение обучающихся к разнообразной творческой деятельности – изготовление костюмов, декораций, реквизита);
- коллективной творческой деятельности (воспитание общественно-активной творческой личности посредством организации коллективных мероприятий и дел – ролевые игры и крупномасштабные проекты);
- технология развивающего творческого общения (создание особой развивающей среды, содействующей становлению личности обучающегося – сотрудничество, сотворчество, признание ценности совместного опыта, формирование традиций и символов объединения «Грифон»);
- игровые технологии (участие обучающихся в ролевых играх, стилизованных играх, городских крупномасштабных проектах);
- технология дифференцированного обучения (наличие в образовательной программе модулей, отличающихся глубиной и объемом учебного материала, внутригрупповая дифференциация по уровням познавательного интереса, по темпу обучения);
- здоровьесберегающие технологии (развитие двигательных навыков и умений, формирование физической культуры и здорового образа жизни посредством современного мечевого боя).

Для успешной реализации образовательной программы разработаны различные виды дидактического материала, которые представлены в таблице.

2.6.Оценочные материалы

Педагогом разработаны диагностические материалы (диагностическая карта, тесты, зачеты) позволяющие определить уровень достижения обучающимися планируемых результатов. По результатам диагностической карты проводится мониторинг выполнения контрольных нормативов по технико-тактической подготовке, по специальной и физической подготовке с помощью контрольных тестов и мероприятий, участия в соревнованиях разного уровня.

Ведутся и анализируются протоколы результатов сдачи нормативов по общей физической подготовке, отслеживаются результаты протоколов соревнований. Оформляются протоколы соревнований по современному мечевому бою. Проводится анализ протоколов соревнований, на основе которого корректируется учебно-тренировочный процесс.

На каждого обучающегося ведется портфолио в виде «Зачетной книжки», в которой отражаются результаты соревнований по современному мечевому бою и нормативам по ОФП, СФП, и «Личной книжки обучающегося» (по творческой работе и участию в проектной и исследовательской деятельности

Список литературы для педагога

1. Бибииков М.В., Глазырина Г.В., Джаксон Т.Н., Коновалова И.Г., Е.А. Мельникова, Назаренко А.В., Подосинов А.В., Древняя Русь в свете зарубежных источников / Под ред.Е.А. Мельниковой. – М.: Русский Фонд Содействия Образованию и Науке, 2015. – 624 с.
2. Васильев Н.С. Всеобщая история. Том 2. Восток и Запад в Средние века: учебное пособие/Л.С. Васильев. – 2-е изд., доп. и перераб. – М.:МКДУ, 2015 . – 538 с.
3. Васильев Л.С. История религий : в 2–х томах / Л.С. Васильев. – М.: КДУ, 2016. Т.1. История религий:/ Л.С, Васильев. 368 с.
4. Веракса А. Н., Горовая А. Е., Грушко А. И., Леонов С. В. Мысленная тренировка в психологической подготовке спортсмена. – М.: Спорт, 2016. – 212 с.
5. Висковатов А.В., Историческое описание одежды и вооружения Российских войск: Часть 1 / А.В. Висковатов – М.: Книга по требованию, 2014. – 363 с.
6. Григорьева И.И., Черноног Д.Н. ; под общ. Редакцией Нагорных Ю.Д. Образование и спортивная подготовка : процессы модернизации : вопросы и ответы. Ч. 1. Организация тренировочного процесса – М.: Спорт, 2016. – 296 с.
7. Карпини Джованни Плано, РубрукГильом де Путешествие в Золотую Орду. – М.: Эскмо, 2014. – 496 с.
8. Макиавелли Н., Государь. Искусство войны / Никколо Макиавелли. – М.: Эскмо, 2013. – 448 с.
9. Никифор II Фока, Стратегика / пер. и коммент. А.К. Нефёдкина. – СПб.: Алетейя, 2014. – 288 с.
10. Рыбаков Б.А. Киевская Русь и русские княжества XII – XIII вв. Происхождение Руси и становление ее государственности. – 2-е изд. – М.: Академический проспект, 2014. – 624с.
11. Стратегикон Маврикия / изд. подг. В.В. Кучма. –СПб.: Алетейя, 2014. – 248 с.
12. Шустиков Г.Б., Федоров В.Г., Деев А.В., Нечаева Е.А. Теория и практика спортивного фехтования. Учебное пособие М.: Спорт, 2016. – 192 с.

Диагностическая карта программы «Грифон»

Критерии оценки результативности программы

Тема программы	1 уровень	2 уровень	3 уровень
Работа со специальным снаряжением	✓ Одевание защитного снаряжения самостоятельно под контролем педагога ✓ Умение правильно выполнять упражнения с мечом "восьмерка», «нолик», «тюльпан» ✓ Знает основные стойки, атаки и защиты	✓ Одевание защитного снаряжения ✓ Уверенно, правильно и быстро работать с защитным и атакующим снаряжением ✓ Знает все основные стойки и применяет в поединке	✓ Подгонка снаряжения, уверенное пользование стальным защитным снаряжением, может одеть новичка ✓ Уверенно может работает со снаряжением, обучает новичка ✓ Знает все основные стойки, связки ударов, успешно применяет их в поединке
Соревнования по современному мечевому бою	✓ Участие в институциональных и муниципальных соревнованиях (1-2 раза в год)	✓ Помимо участия в институциональных, участие и\или победа в соревнованиях регионального уровня (1-2 раза в год)	✓ Помимо участия в региональных соревнованиях, участие и\или победа в соревнованиях всероссийского и мирового уровня
Теоретическая подготовка по истории Средних веков	✓ Знает основные даты исторических событий ✓ Ориентируется с помощью педагога в основных терминах по историческому снаряжению и событиям	✓ Знает дополнительные факты исторических событий помимо основных дат ✓ Самостоятельно ориентируется в основных терминах по типологии снаряжения и событиям	✓ Самостоятельно и дополнительно ориентируется в основных терминах типологии снаряжения и событиям

Исследовательская деятельность, творчество	✓ Успешное выполнение стандартных заданий во время занятий ✓ Участие в небольших проектах на 3-10 человек ✓ Самостоятельно при поддержке педагога работает над проектом или изготовлением	✓ Участие в институциональных мероприятиях ✓ Участие в проектах на 12-15 человек ✓ Самостоятельно изучает предмет исследования и работает над проектом или созданием предметов в группе	✓ Участие в мероприятиях муниципального, регионального уровня ✓ Участие в крупномасштабных проектах и помощь в их организации ✓ Самостоятельно организует группу на исследовательский или тематический игровой проект и при поддержке педагога справляется с организацией процесса
---	---	---	--

Соревнования по современному мечевому бою, 2022-2023 г.г.

№	Мероприятие	Уровень	Участники	Результат
1	Турнир СМБ	институциональный	все	Организация и проведение мероприятия. 12 победителей
2	Турнир по СМБ	городской	8 человек	Организация и проведение мероприятия
3	Турнир по СМБ	УРФО	3 человека	Участие в соревнованиях

Контрольно-измерительные материалы (примеры)

Примеры некоторых контрольных заданий и нормативов:

1-й год обучения

Теоретический курс:

1. Рассказать кто такой "Витязь", "Рыцарь", "Кочевник" по картинке
2. Из предложенных изображений выбрать основные типы вооружения - "меч", "щит", "топор".
3. Из предложенных изображений выбрать изображения "меч", "сабля". Обосновать выбор.
5. Соотнести картинки по смыслу. "Витязь", "Рыцарь", "Кочевник" (замок, терем, юрта).

Практический курс:

1. Пройти полосу препятствий (прыжки, перепрыжки, движение ползком, бегом, приставным шагом, удары по тренажеру).
2. Провести поединок с соперником по правилам СМБ в номинации "щит-меч".
3. Работа в боевой стойке.

2-й год обучения

Теоретический курс:

1. Назвать принадлежность участников битвы "Ледовое побоище" (витязи, рыцари)
2. Назвать принадлежность участников битвы "Куликово поле" (витязи, кочевники)
3. Показать на схеме составные части меча: рукоять, навершие, острие, клинок, лезвие).
Перечислить известные типы мечей (Одноручный. Двуручный.) Обосновать ответ.
4. Назвать и показать на пособии отличия "богатырского" меча от "рыцарского" (хрестоматийные отличия раннесредневекового меча "каролинг" и более позднего меча "романского" типа).
5. Перечислить составные части одного комплекта вооружения средневекового воина.
6. Соотнести названные части сообразно к защитному и наступательному вооружению.

Практический курс:

1. Пройти атаку инструктора (в течение 30 секунд).
2. Продемонстрировать указанные инструктором удары и передвижения.
3. Поединок с соперником по правилам СМБ в номинации "щит-меч".
4. Кручение гантелей (имитирование работы оружием) при выполнении команд инструктора.
5. Прохождение полосы препятствий.

3-й год обучения:

Теоретический курс:

1. Назвать даты, место и участников битв "Куликово поле" и "Ледовое побоище".
2. Подробное описание наступательного и защитного вооружения воина.
3. Назвать отличительные особенности меча и сабли. Показать на пособии. Обосновать.
4. Назвать запрещенные и разрешенные удары в поединке.
5. Назвать различия в быту воинов Европы, Степи и Руси используя картинки.

Практический курс:

1. Пройти поединок с инструктором (45 секунд) - атакующая техника.
2. Пройти поединок с инструктором (45 секунд) - защитная техника.
3. Провести поединок с соперником ("щит-меч") по правилам СМБ. 3 раунда.

4. Провести удары на тренажере по команде инструктора.
5. Прохождение полосы препятствий.