

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

ОО ТООБЦ "ХАСДЭЙ НЭШАМА" /"МИЛОСЕРДИЕ"/

ЧООУ "ОК-"Лаудер Скул" ("Школа Лаудер")

РАССМОТРЕНА

на педагогическом совете

Протокол №1

от «26» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
по УВР



Лисичкина Ю.В.

Приказ №45-а от «31» августа
2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор



Оводова Т.В.

Приказ №45-а от «31» августа
2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Общефизическая подготовка

с элементами мечевого боя»

для обучающихся 1 – 4 классов

Тула 2026 г.

Пояснительная записка

Данная программа секции «Общефизическая подготовка с элементами меча боя» разработана для реализации в 1-4 классах, составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. В программу также включены элементы единоборств в основном современного меча боя, взятые из авторских методик Давыдовой М.В. – президента международной Федерации современного меча боя.

Актуальность

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепления здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения.

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «О.Ф.П.» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Целью общей физической подготовки во внеурочное время является содействием всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие. Оптимальный уровень двигательных способностей.

Достижение цели общего развития обеспечивается решением **следующих основных задач, направленных на:**

- Формирование элементарных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.
- Развитию координационных (точности воспроизведения и пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.
- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, увеличение физических нагрузок, данные мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействию развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

Отличительные особенности

В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке с элементами мечевого боя дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Занятия строятся таким образом, что один вид деятельности сменяется другим. Это позволяет сделать работу детей динамичной, насыщенной и менее утомительной. С каждым занятием задания усложняются. Увеличивается объём

нагрузок, наращивается темп выполнения задания, сложнее становятся выполняемые упражнения. Программа является основным документом при проведении занятий во внеурочное время, однако не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса. Различные региональные, климатические условия, наличие материальной базы, тренажёрных и восстановительных средств могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание программы по Общей физической подготовке с элементами мечавого боя направлено на воспитание высоконравственных. Творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Должен обладать базовыми навыками работы с мечом, саблей, защитным снаряжением – щитом, баклером;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- Принимать активное участие в турнирах и манёврах;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- вопросы из истории средневековой культуры, быте и оружии, истории фехтования;
- зоны поражения, и способы защиты;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям сердечных сокращений;
- взаимодействовать друг с другом в процессе занятий ОФП.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующим образом:

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;

Возраст детей: с 7-11 лет Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, общее количество занятий - 34 часа.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов или видеозаписей).

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Содержание программы

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры. Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка.

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие	1	1	
2	Техника безопасности			
3	Лёгкая атлетика	4		4
4	Современный мечевой бой	14	1	13
5	Подвижные игры	5		5
6	Настольный теннис	10		10
7	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно плану спортивных мероприятий		
	ИТОГО	34	2	32

Занятия проводятся с нагрузкой **1 час** в неделю. На данном этапе предполагается ознакомление с видами, укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям, на создание базы разносторонней физической функциональной подготовленности, развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости,

ловкости, изучение элементов техники ходьбы, бега, прыжков, ознакомление с остальными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории.

Основы обучения:

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лёгкая атлетика.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Календарно-тематическое планирование

№ п\п	Тема занятия	Количество часов
1.	Техника безопасности во время занятий ОФП. Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годовичное, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.	1
Лёгкая атлетика		
2.	Техника безопасности во время занятий л/а. Бег на короткие дистанции.	1
3.	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	1
4.	Ускорения; бег по повороту; финиш.	1
5.	Бег на короткие дистанции.	1
Современный мечевой бой		
6.	Инструктаж по ТБ. Техника безопасности на тренировках по СМБ.	1
7.	Техника боя, разрешенные и запрещенные удары	1
8.	Обучение базовым стойкам и перемещениям, виды хватов меча и дистанций боя. Управление дыханием, упражнения на развитие выносливости	1
9.	Обучение атакующим действиям. Сектора атаки, классификация видов ударов	1
10.	Постановка правильной техники ударов, силы и скорости	1
11.	Обучение защитным действиям (базовые защиты мечом, щитом и мечом, специфические виды защит)	1
12.	Виды активной, силовой работы щитом в СМБ	1
13.	Специфические приёмы в СМБ: уклонения, рипосты, батманы, приёмы обезоруживания противника	1

14.	Комбинация атакующих и защитных действий	1
15.	Обучение выстраиванию и своевременной смене тактики в бою	1
16.	Бои 1 на 1. Спарринг	1
17.	Правила соревнований. Организация турниров и осуществление судейства	1
18.	Стратегия и тактика командных боёв в СМБ	1
19.	Командные бои	1
Подвижные игры с мячом		
20.	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Пионербол. Ловля мяча, летящего на средней высоте.	1
21.	Пионербол с элементами волейбола. Ловля мяча, летящего высоко.	1
22.	Учебно-тренировочная игра.	1
23.	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Перестрелка с 1 мячом.	1
24.	Перестрелка с 2 мячами.	1
Настольный теннис		
25.	Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком.	1
26.	Игра толчком справа и слева.	1
27.	Атакующие удары по диагонали и по линии.	1
28.	Игра в защите.	1
29.	Выполнение подач разными ударами.	1
30.	Игра в разных направлениях.	1
31.	Игра с коротких и длинных мячей.	1
32.	Групповые игры.	1
33.	Отработка ударов накатом и срезкой.	1
34.	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.	1