

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

ОО ТОЕБЦ "ХАСДЭЙ НЭШАМА" /"МИЛОСЕРДИЕ"/

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

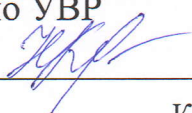
РАССМОТРЕНА

На педагогическом совете

Протокол №1
от «26» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
по УВР


Киселева Н.П.
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 10-11 классов

город Тула, 2026 год

Пояснительная записка

Данная программа секции «Общефизическая подготовка с элементами мечевого боя» разработана для реализации в 10-11 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 учащимися 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 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 мечевого боя, взятые из авторских методик Давыдовой М.В. – президента международной Федерации современного мечевого боя.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования. В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы. Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Обоснование необходимости программы

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. 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. Такие занятия обладают огромным потенциалом с точки зрения педагогики и патриотического воспитания. В основу тренировочного и соревновательного процесса заложен принцип взаимного уважения учащихся.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи:**

Оздоровительные:

- укреплять здоровье занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Организационно-методические рекомендации

Возраст детей: 11-15 лет

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Программа кружка рассчитана на 34 часа.

Место проведения: Спортивный зал.

Инвентарь:

- Кегли;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастические скамейки;
- Секундомер;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи;
- Комплект защитного снаряжения (шлем с металлической решеткой, защита корпуса, рук, ног, кисти, паха);

- Спортивный меч детский;
- Спортивный меч подростковый;
- Спортивный меч взрослый;
- Шашка детская;
- Шашка взрослая;
- Баклер;
- Щит круглый;
- Щит геральдический.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические и комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, домашние задания;
- отработка техник мечевого боя;
- спарринги;
- групповые бои.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;

- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации воспитанников. На каждом занятии решается комплекс взаимосвязанных задач:

Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

Содержание учебного предмета

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об

обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, спортивные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя спортивные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Общая физическая подготовка с элементами мечевого боя» у учащихся повышается

уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Тематическое планирование

№ 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, годичное, 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