

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
ИЖМОРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Ижморская детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «09» января 2024г.  
Протокол № 3

директор МБУ ДО «Ижморская ДЮСШ»



Утверждаю

Сморков А.Н.

«09» января 2024г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Ратники»

Возраст учащихся 12-15 лет

Срок реализации: 5 месяцев

Разработчик программы:  
Власюков Роман Вадимович  
Тренер-преподаватель

п.г.т. Ижморский  
2024г

## Содержание программы

<b>Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы».....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы.....	7
1.3.1. Учебно-тематический план.....	7
1.3.2. Содержание учебного плана.....	9
1.4. Планируемые результаты.....	12
<b>Раздел II. «Комплекс организационно – педагогических условий».....</b>	<b>13</b>
2.1. Календарный учебный график.....	13
2.2. Условия реализации программы.....	13
2.3. Формы аттестации / контроля.....	15
2.4. Оценочные материалы.....	16
2.5. Методические материалы.....	16
2.6. Список литературы .....	18
Приложение 1.....	19
Приложение 2.....	21
Приложение 3.....	23
Приложение 4.....	25

## РАЗДЕЛ I. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ратники» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана с учётом нормативно – правовых актов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Письмо Министерство просвещения РФ от 15 апреля 2022 года № СК-295/06 «Об использовании государственных символов Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (Зарегистрирован 26.08.2022 № 69795);

- Устав МБУ ДО «Ижморская ДЮСШ» пгт. Ижморский, Ижморского муниципального округа от 01.04.2020 г., локальные акты.

**Актуальность программы:** Современное общество, предъявляя к успешному человеку повышенные требования, испытывает потребность в здоровых людях. Дополнительное образование – пространство, обеспечивающее становление гармоничной, здоровой всесторонне развитой личности.

Необходимость создания данной программы обусловлена ростом интереса среди учащихся и подростков к средневековым боевым искусствам разных народов, в особенности к исконным славянским и русским боевым традициям, а также к европейским школам фехтования, которые, в отличие от восточных, не так масштабно популяризируются.

Программа «Ратники» разработана на основе авторской методике обучения современному мечевому бою и историческому фехтованию детей, подростков и взрослых в Академии средневекового фехтования и культуры. Автор - Давыдова Мария Владимировна, президент Федерации Современного мечевого боя (г. Москва).

Спортивный мечевой бой представляет собой вид спортивного единоборства с использованием безопасного вооружения — «спортивного меча» и «спортивного щита», изготовленных по специальной технологии из полимерных материалов. СМБ как вид спорта призван формировать потребность в здоровом образе жизни, осуществлять гармоничное развитие личности, способствовать физическому совершенствованию учащихся.

Особенности современного мечевого боя как вида спорта:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности (стремление упорно биться за победу, уверенность в своих силах, уравновешенность и стабильность эмоций, умение своё поведение при стрессовых ситуациях);

- современный мечевой бой универсален для всех возрастов, экипировки и снаряжения привлекательны, самостоятельно изготовлены, позволяют проводить спортивные поединки, баталии, участвовать в исторических реконструкциях.

#### **Отличительные особенности программы:**

- владение техникой современного мечевого боя обладает огромным воспитательным потенциалом с точки зрения педагогики в формировании у учащихся патриотизма и любви к Родине;
- занятия современным мечевым боем способствуют у учащихся развитию воли к победе, целеустремленности 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.

**Новизна программы** заключается в использовании технологии педагогической поддержки (О.С. Газман). Овладение техникой современного мечевого боя осуществляется в сочетании знаний исторического события, славянских традиций и тактических (стратегических) действий участников боя. Акцент в обучении сделан на использовании сюжетно-ролевых игр, что позволяет побуждать интерес современных подростков к систематическим занятиям— саморазвития, самоорганизация, самореализация, самоопределение. Мечевой бой способствует усвоению учащимися принятых в обществе ценностей, норм и способов поведения и деятельности, становлению их индивидуальности - социализации и индивидуализации (способность на поступок и самостоятельное решение).

#### **Педагогическая, социальная и практическая значимость** заключается:

- в призвании удовлетворить имеющиеся у учащихся потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- расширении у учащихся образовательного кругозора при сочетании предметов «физическая культура» и «история»;

- универсальности, использование специальных знаний и умений в спортивных состязаниях, поединках, сюжетно-ролевых играх, играх на местности;
- в регулярных тренировочных занятиях, где у учащихся формируются физические способности и навыки здорового образа жизни. В основу тренировочного и соревновательного процесса заложен принцип взаимного уважения спортсменов.

**Уровень программы:** стартовый.

**Адресат программы:** к занятиям по современному мечевому бою допускаются учащиеся, отнесенные к основной медицинской группе, с 12 до 15 лет.

**Условия набора учащихся:** принимаются все желающие по заявлению законных представителей и наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

**Количество учащихся в группе** - от 12 до 15 человек.

Порядок приема на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе происходит в порядке, утвержденном локальными документами учреждения.

**Сроки реализации программы:** 5 месяцев.

Программа рассчитана на 68 часов. Занятия проводятся: 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятия 90 минут.

**Форма обучения:** очная

**Особенности организации образовательного процесса**

Работа с учащимися без ОВЗ. Предусматривается групповая и индивидуальная работа при подготовке учащихся. Образовательный путь учащегося выстраивается с опорой на его возрастные и психологические особенности, физические возможности, внутреннюю свободу, творчество, интеллектуальный, нравственный, эмоциональный, волевой потенциал. Таким образом, решаются проблемы самоопределения и саморазвития, проблемы взаимоотношений со сверстниками, учителями, родителями.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** Привитие интереса учащихся к систематическим занятиям современным мечевым боем, способствование укреплению здоровья учащихся, повышение их уровня физического развития.

## Задачи:

- дать учащимся основы знаний по современному мечевому бою, терминологии, правилам соревнований, судейские команды и жесты;
- приобщать учащихся к здоровому образу жизни путём систематических занятий спортом;
- воспитывать чувство самоконтроля и самопознания для успешного освоения программного материала;
- воспитывать высокие морально-волевые качества личности;
- воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и позитивное отношение к коллективу, тренировочному процессу;
- способствовать развитию чувства патриотизма, гордости за родной край;
- обучить техническим и тактическим приемам современного мечевого боя;
- развивать и совершенствовать общие физические качества.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Введение</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
1.1.	Инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях по СМБ	3	1	2	Устный опрос
1.2.	Начальная диагностика	2		2	Сдача контрольных нормативов
1.3.	Краткие сведения об эволюции оружия и доспехов,	3	1	2	Устный опрос

	развития техники боя на мечях вразные эпохи				
<b>2.</b>	<b>Техники СМБ</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	
2.1.	Базовые стойки и перемещения, виды хватов меча и дистанций боя. Управление дыханием, упражнения на развитие выносливости	6	1	5	Наблюдение
2.2.	Атакующие действия. Сектора атаки, классификация видов ударов	5		5	Турнир
2.3.	Постановка правильной техники ударов, силы и скорости ударов на различных видах манекенов	5		5	Наблюдение
2.4.	Защитные действия (базовые защиты мечом, щитом и мечом, специфические виды защит)	5		5	Соревновательный бой
2.5.	Техника выполнения отвлекающих действий при «подготовке» атаки	6	1	5	Открытое занятие
2.6.	Виды активной, силовой работы щитом в СМБ	5		5	Наблюдение
2.7.	Специфические приемы в СМБ: уклонения, рипосты, батманы, приемы обезоруживания противника	4		4	Контрольная точка
<b>3.</b>	<b>Тактики в СМБ</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	



3.1.	Комбинации атакующих и защитных действий	6		6	Контрольная точка
3.2.	Выстраивание и своевременная смена тактики в бою	7	1	6	Наблюдение
3.3.	Стратегия и тактика командных боев в СМБ	5	1	4	Наблюдение. Беседа
<b>4.</b>	<b>Соревновательная деятельность</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
4.1.	Правила соревнований и судейства	2	1	1	Тестирование
4.2.	Организация и проведение турниров	1		1	Наблюдение. Беседа
4.3.	Итоговая диагностика	3	1	2	Сдача контрольных нормативов
<b>ВСЕГО</b>		<b>68</b>	<b>8</b>	<b>60</b>	

### 1.3.2. Содержание учебного плана

#### 1. Введение

##### 1.1. Инструктаж по ТБ. Техника безопасности на тренировках по СМБ

Теория: Постановка целей и задач. Знакомство с понятием спортивный мечевой бой. Инструктаж по правилам безопасности действия в случае возникновения ЧС. Инструктаж по правилам поведения учащихся в ДЮСШ. Техника безопасности на тренировках по СМБ.

##### 1.2. Начальная диагностика

Практика: Выполнение нормативов по ОФП и выполнение квалификационных зачетов СФП на начальном этапе обучения.

**1.3. 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 мечевого боя, как спортивной дисциплины.

## **2. Техники СМБ**

### **2.1. Базовые стойки и перемещения, виды хватов меча и дистанции боя.**

#### **Управление дыханием, упражнения на развитие выносливости**

Практика: Подготовительные, подводящие и специальные упражнения в обучении технике фехтования. Стойки: низкая, средняя, высокая. Перемещения: различные типы шагов, выпады, бег, прыжки, падения.

### **2.2. Атакующие действия. Сектора атаки, классификация видов ударов.**

Практика: Зоны поражения: правая, левая; верхняя, средняя, нижняя – 7 секторов атаки. Удары: рубящие, колющие, режущие; возвратные, проносные. Удары: диагональные прямые (сверху вниз), диагональные обратные (снизу вверх), вертикальные и горизонтальные. Сюжетно-ролевая игра «Горыныч» (Приложение 1).

### **2.3. Постановка правильной техники ударов, силы и скорости ударов на различных видах манекенов**

Практика: Используя 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 на манекенах и лапах, боксерских грушах и кататах.

### **2.4. Защитные действия (базовые защиты мечем, щитом и мечем, специфические виды защит).**

Практика: Защита: простые, скользящие, уступающие, сбивом, переводом, универсальная защита, веерная защита.

### **2.5. Техника выполнения отвлекающих действий при «подготовке» атаки**

Практика: Отвлекающие действия при подготовке атаки ложные удары и «промахи».

### **2.6. Виды активной, силовой работы щитом в СМБ**

Практика: Виды активной силовой работы щитом («толчок», «удар»,

«наложение», «зацеп»). Комбинации атакующих действий мечом и щитом. Имитация атаки для сбоя в ритме движений противника.

## **2.7. Специфические приемы в СМБ: уклонения, рипосты, батманы, приемы обезоруживания противника**

Практика: Техника внезапного изменения сектора атаки с помощью «переводов» и «тюльпанов». Способы перекрывания обзора противнику. Контроль атакующей руки противника. «Раздергивание» противника по уровням и секторам.

### **3. Тактики в СМБ**

#### **3.1. Комбинации атакующих и защитных действий**

Практика: Тактика нападения. В поединке: Серии ударов. Удары без пауз, с паузами. Виды активной силовой работы щитом («толчок», «удар», «наложение», «зацеп»). Комбинации атакующих действий мечом и щитом. Имитация атаки для сбоя в ритме движений противника. Отвлекающие действия при подготовке атаки, ложные удары и «промахи». Техника внезапного изменения сектора атаки с помощью «переводов» и «тюльпанов». Способы перекрывания обзора противнику. Контроль атакующей руки противника. «Раздергивание» противника по уровням и секторам.

Тактика защиты. В поединке: «Глухая» защита. Защита перемещением. Комбинированная защита щитом, мечом, перемещениями. Смена ритмов атаки и защиты. Сюжетно-ролевая игра «Дорога Богатырей» (Приложение 2).

#### **3.2. Выстраивание и своевременная смена тактики в бою**

Практика: Правильное расположение на площадке. Строй. Перестроения. Круговая оборона. «Выключение» лидера. Выполнение тактических задач боевыми парами, тройками. Обход строя по флангам.

#### **3.3. Стратегия и тактика командных боев в СМБ**

Теория: Теоретические сведения о командных тактических действиях и взаимодействии в нападении и защите.

Практика: В командном бою: Командные тактические действия. Обезоруживание. Затруднение передвижений противников. Обходы по флангам. «Заход» в тыл. Силовые приемы работы щитом в массовом бою.

В командном бою: Командные тактические действия. «Правильное» расположение на площадке. Строй. Перестроения. Круговая оборона. «Выключение» лидера. Выполнение тактических задач боевыми парами, тройками. Обход строя по флангам. Сюжетно-ролевая игра «Захват крепости» (Приложение 3).

#### **4. Соревновательная деятельность**

##### **4.1. Правила соревнований и судейства**

Теория: Место и оборудование для проведения турнира. Подготовка площадки для соревнований. Права и обязанности тренеров, спортсменов, секундантов, судей, организаторов и технического персонала. Подготовка к турниру и ход соревнований. Запрещенные действия и ошибки. Судьи и порядок судейства. Судейская бригада. Официальная процедура и жесты судей. Ознакомление с содержанием протокола. Ведение протокола на учебных турнирах.

Практика: Игра «Я судья» (Приложение 4).

##### **4.2. Организация и проведение турниров**

Теория: Правила поведения учащихся во время турнира. Роль судьи и секретаря и секунданта на площадке. Форма одежды.

Практика.

Участие в внутригрупповых и межгрупповых турнирах.

##### **4.3. Итоговая диагностика**

Теория: Разбор и устранение ошибок проведенных квалификационных зачетов по СФП.

Практика: Выполнение итоговых нормативов по ОФП и итоговое выполнение квалификационных зачетов СФП.

### **1.4. Планируемые результаты**

*По окончании обучения учащийся будет знать:*

- роль физической культуры для укрепления здоровья и развития человека;
- общие сведения о структуре организма человека;
- историю появления и развития современного мечевого боя;
- общие приемы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

*Учащийся будет уметь:*

- выбирать тактические решения во время поединка;
- участвовать в поединках по правилам СМБ;
- выполнять упражнения для разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- работать в группе; строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- применять тактику и стратегию в поединках СМБ;
- выполнять различные элементы фехтования.

*Учащийся будет владеть:*

- знаниями о технике безопасности на тренировочных занятиях; правил соревнований и судейства современного меча боя; о организации и проведения турниров; о стратегии и тактики командных боев; о эволюции оружия и доспехов, развития техники боя на мечах в разные эпохи;
- техникой стоек, перемещений, ударов, атакующих и защитных действий, отвлекающих действий;
- организацией судейства и проведения соревнований;
- методом игровой и соревновательной деятельности.

*У учащегося будет развито:*

- чувство патриотизма, гордости за родной край.

## **РАЗДЕЛ II. Комплекс организационно – педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Продолжительность учебного года – 18 недель.

Продолжительность каникул- нет.

Период обучения- с января по май (даты начала и конца обучения определяются учебным планом).

№ п\п	Продолжительность занятий (ак.час)	Периодичность в неделю	Общие часы
1	2	2	68

## 2.2. Условия реализации программы

Особенности для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ратники»:

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники и тактики меча боя развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем.

Общая направленность подготовки учащихся:

- постепенный переход от обучения приемам современного меча боя и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов и тактик;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;

*При организации тренировочного процесса необходимо помнить:*

- Двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого учащегося.
- Должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения.
- Должен быть обеспечен медицинский контроль.

Должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене учащегося.

**Материально-техническое обеспечение:**

- малый зал ДЮСШ;
- спортивный инвентарь: татами, скакалки, стойки, маты, фишки, шлем МСБ, нагрудник СМБ, мягкий тренировочный меч, скамейки гимнастические, стенка гимнастическая, обручи, футы, щит СМБ, лапы.
- Компьютер.

### **Информационное обеспечение:**

Для реализации данной программы используются видео - уроки, мастер – классы, презентации. DVD диски с выступлениями лучших бойцов России и Мира. Наглядные пособия с изображением техник современного мечевого боя.

### **Кадровое обеспечение:**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю секции, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Физическая культура» без предъявления требований к стажу работы.

## **2.3. Формы аттестации / контроля**

Формой подведения итогов реализации данной Программы являются соревнования и сдача контрольных нормативов. Кроме внутренних соревнований, учащиеся могут участвовать в муниципальных и краевых соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы. В учебном плане часы на участие в соревнованиях не отводятся, но образовательная организация предусматривает и организует данный вид мероприятий.

Уровень освоения знаний, умений, навыков, учащихся проверяют в течение всего периода обучения на основании устных опросов, бесед, тестирования, наблюдений, турниров, соревновательных боев, контрольных точек, результатов сдачи зачетов, предусмотренных учебным планом.

Аттестация (сдача контрольных нормативов) учащихся проводится 2 раза в учебном году:

входной контроль – январь,

текущий контроль – в течение учебного года;

итоговая аттестация – май и является обязательной для всех педагогов и учащихся.

Проведение входного контроля (диагностики) осуществляется самим педагогом, данные по каждому учащемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе (объединению).

#### *Текущий контроль*

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей учащихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются: осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача, - определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются: - контрольные тренировки, - соревнования, Текущий контроль проводится качественно без установления оценок.

#### *Итоговая аттестация*

К итоговой аттестации допускаются учащиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом. Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП СФП и зачет по теории.

## **2.4. Оценочные материалы**

Спортивным нормативом считается определенное испытание, которое должен пройти учащийся. В программе используются нормативы по общефизической и специальной физической подготовке для учащихся возрастом 12-15 лет.



## 2.5. Методические материалы

**Формы:** учебно-тренировочные занятия; беседы; просмотр соревнований.

**Приёмы и методы:** словесный; наглядный; методы мотивации и стимулирования; методы контроля.

**Дидактический материал:** видеоматериалы, наглядные пособия.

*Методы обучения:*

1. Словесные методы – составляют основу обучения. Наиболее широко используют объяснения, указания, команды, оценку техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции.

2. Наглядные методы – включают показ (натуральную демонстрацию изучаемого способа) и наглядные пособия (плакаты, схемы, таблицы, видеоманускрипты).

3. Практические методы – предусматривают непосредственное выполнение изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности.

Основные формы организации занятия:

- Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- Работа по индивидуальным планам;
- Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- Тестирование.

Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности:

- Здоровьесберегающие технологии;
- Групповые технологии;
- Игровые технологии.

*Ссылки на ресурс yandex Диск:*

1.Оценочные материалы (ссылка <https://disk.yandex.ru/i/6mS3Jf4nE3vkLQ>).

2.Правила соревнований по современному мечевому бою (ссылка <https://disk.yandex.ru/i/nUIZXxziHW4QEA>).

3.Построение русской рати. Стратегия и тактика боя (ссылка

## 2.6. Список литературы

### *Список литературы для педагога:*

#### 1. Нормативные документы

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12г.
- 2. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб.пособие для студентов вузов [текст] / Ю.Д, Железняк, П.К.Петров. – Москва: Академия, 2001. – 264 с..
- 3. Теория и методика физической культуры: учебник [текст] / под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2004. – 464 с.
- 4. Теория и методика физического воспитания [текст] / Под редакцией Ашмарина Б.А. – Москва, 1990.

### *Список литературы для учащихся:*

- 1. Кох И.С. «Сценическое фехтование» М., 2007. 254с
- 2. Ричард Ф. Бертон «Книга мечей», М., 2006. 398с
- 3. Ричард Ф. Бертон «Мастера и школы фехтования», М., 2006. 381с

### **Интернет ресурсы:**

- 1. Федерация Современного Мечевого Боя России <https://www.фсмб.рф/> (дата обращения 23 августа 2023 год);
- 2. Федерация Современного Мечевого Боя России ВК <https://vk.com/federationsmb> (дата обращения 23 августа 2023 год).

## Сюжетно-ролевая игра «ГОРЫНЫЧ»

**Цель:** развитие специальных физических качеств.

**Задачи:** -способствовать сплочению коллектива;

- вовлечь учащихся в учебно-тренировочный процесс по средствам сюжетно-ролевых игр;

-воспитать стремление к выполнению поставленной цели.

**Методическое сопровождение:** Былина о Добрыне Никитиче и змее Горыныче (<https://cloud.mail.ru/public/5iZr/aL94CqB3Q>).

**Место проведения:** спортивный зал

**Адресат:** учащиеся возраста 12-15 лет

**Количество игроков:** 15

**Особенности проведения:** Педагог использует былинку как одну из фольклорных форм, позволяющую узнать историю. Былины издавна являются хорошим помощником для того, чтобы различить добро и зло. Былина используется как вводная часть игры.

**Планируемые результаты:**

-учащиеся вовлечены в учебно-тренировочный процесс;

-учащиеся владеют специальными физическими качествами;

-учащиеся стремятся выполнить поставленную перед собой цель.

**Ход игры:**

Приветствие учащихся, краткая инструкция ТБ, повествование былины и объяснение правил игры.

Учащиеся разделяются на отряд-богатырей и Змея Горыныча. Богатыри, применяя свои знания и навыки СМБ пытаются отрубить три головы змея, в каждую голову по 10 попаданий. Как только Змей Горыныч пропускает 10 попаданий по одной из голов меняется снаряжение: 1 голова превращается в щит, 2 голова превращается в меч, по итогу сруба 3 головы игра заканчивается. Примечание: после потери змеем Горынычем 2 головы, змей может наносить акцентированные удары по богатырям, приводя их во временное оцепенение (5 сек).

Разбор игровых ситуаций. Подведение итогов. Рефлексия.

## Сюжетно-ролевая игра «ДОРОГА БОГАТЫРЕЙ»

**Цель:** развитие координации движений учащихся.

**Задачи:**-расширить такие двигательные возможности как реакция, ловкость и координация;

-дать учащимся знания былин, для того чтобы лучше понять русский народ, его историю и быть патриотом своей страны;

-воспитать высокие морально-волевые качества личности;

**Методическое сопровождение:** Былина (сказ) о Трех Богатырях (ссылка <https://cloud.mail.ru/public/XWkJ/kbMRVowJ>).

**Место проведения:** спортивный зал

**Адресат:** учащиеся возраста 12-15 лет

**Количество игроков:** 15

**Особенности проведения:** Педагог использует былинку как одну из фольклорных форм, позволяющую узнать историю. В этой былинке герои (Богатыри) учат добру, отзывчивости, патриотизму.

**Планируемые результаты:**

-Учащиеся знают былины;

-у учащихся будут развито чувство патриотизма;

-у учащихся будут развиты морально-волевые качества;

-учащиеся будут уметь выполнять точные и контролируемые движения.

**Ход игры:**

Приветствие игроков, краткая инструкция ТБ, повествование былины и объяснение правил игры.

Учащиеся делятся на две команды. Первая команда-защитная, вторая команда – атакующая. В ходе игры первая команда, применяя возможность разностороннего вооружения современного мечевого боя (безопасные стрелы и луки, мечи, копья) осуществляет охрану лабиринта, моста или иной дороги с какими-либо защитными укреплениями. (гимнастические маты и тд) Вторая команда –преодолевающая все

возможные препятствия, участвуя в боях с защитной командой продвигается вперед от фишки до фишки. Богатыри защитники и атакующие имеют по 2-3 жизни (в зависимости от длины моста, дороги), каждая новая жизнь начинается с начала пути. По завершению штурма команды меняются местами.

Разбор игровых ситуаций. Подведение итогов. Рефлексия.

## Сюжетно-ролевая игра «ЗАХВАТ ФЛАГА»

**Цель:** Развитие физических качеств во время силовых приемов работы с щитом, в массовом бою.

**Задачи:** -развить внимание и чувства пространства во время массового боя;

-содействовать овладению двигательных умений и навыков необходимых в поединках, как в массовых, так и в личных;

-обучить учащихся основам техники и тактики во время боя и применение их на практике.

**Методическое сопровождение:** Информация о построении русской рати. Стратегия и тактика боя (ссылка <https://cloud.mail.ru/public/5nop/ҮkocqJHAd>).

**Место проведения:** спортивный зал

**Адресат:** учащиеся возраста 12-15 лет

**Количество игроков:** 15

**Особенности проведения:** Исходя из древнерусских традиций, построение во время боя означало- организованный боевой порядок, в противоположность массе и толпе. На основании этих традиций педагог применяет такие виды построения как «чело», «правая и левая рука». Построение в игре используется для дисциплины учащихся и тактики боя.

**Планируемые результаты:** -учащиеся будут владеть необходимыми двигательными умениями и навыками для участия в поединках;

-учащиеся будут уметь работать в группе;

-учащиеся будут уметь выбирать тактические решения во время массового боя;

-Учащиеся будут знать о тактике и технике построений и перестроении.

**Ход игры:**

Приветствие игроков, краткая инструкция ТБ, объяснение правил игры и построение Русской рати.

Учащиеся делятся на две команды В ходе игры команды применяя возможность разностороннего вооружения современного мечевого боя (безопасные стрелы и луки, мечи, копья) должны захватить вражеский флаг. У всех участников

по 1 жизни. Сражение продолжается до полного истребления соперника или захвата флага. По завершению штурма команды меняются местами.

Разбор игровых ситуаций. Рефлексия. Подведение итогов.



## Сюжетно-ролевая игра «Я СУДЬЯ»

**Цель:** обучение учащихся судейским знаниям с последующей возможностью применения на практике полученных знаний.

**Задачи:** -дать учащимся основы знаний по правилам соревнований и судейским командам, и жестам в СМБ;

-развить навыки общения у учащихся;

-совершенствовать боевые навыки учащихся.

**Методическое сопровождение:** правила соревнований по СМБ (ссылка на ресурс yandexДиск <https://disk.yandex.ru/i/nUIZXxziHW4QEA>)

**Место проведения:** спортивный зал

**Адресат:** учащиеся возраста 12-15 лет

**Количество игроков:** 15

**Планируемые результаты:**

-учащиеся знают правила соревнований, судейские команды и жесты СМБ;

-учащиеся умеют применять полученные знания судейства и жестов на практике;

-учащиеся будут владеть навыками общения в группе;

- учащиеся будут владеть боевыми навыками.

**Ход игры:**

Приветствие игроков, краткая инструкция ТБ, объяснение правил игры.

Учащиеся делятся на две команды. Первая команда-учащиеся, вторая команда – судьи. В ходе игры вторая команда применяет свои судейские знания, а первая команда совершенствует свои боевые навыки, после того как все во второй команде отсудили бои, команды меняются ролями.

Разбор игровых ситуаций. Рефлексия. Подведение итогов.