

**Рабочая программа
молодёжного клуба «Малая станица»
секция фехтования и акробатики
для 6– 11 классов ГБОУ СО КШИ «Екатеринбургский кадетский корпус войск
Национальной гвардии Российской Федерации»**

Разработала: Головки С.Н.,
педагог-организатор первой квалификационной
категории

Екатеринбург, 2018 г.

Пояснительная записка

Работа секции фехтования и акробатики является необходимой составляющей кадетского казачьего компонента образовательной программы ГБОУ СО КШИ «Екатеринбургский кадетский корпус», так как специфика данной образовательной организации: подготовка кадет к получению специального образования в высших учебных заведениях силовых структур РФ, где работа с оружием и владение собственным телом является одними из самых востребованных умений.

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897

Рабочая программа составлена на основе авторских программ В.А.Аркадьева, Тышлер Г.Д, Кох И. и других.

Рабочая программа ориентирована на использование в кадетских корпусах, школах, классах, клубах.

Цель: через формирование практических умений и навыков в обращении со спортивным и боевым оружием, работа с партнёром и в коллективе, создание адаптивной среды, способствующей комплексно воздействовать на психофизическое развитие подростков, для более успешной подготовки молодого поколения к службе в силовых структурах и в рядах Вооруженных Сил Российской Федерации.

Задачи:

1. развитию у детей двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, мгновенная реакция, анализ ситуации).
2. Способствовать укреплению и сохранению здоровья детей, увеличение количества связей между полушариями коры головного мозга, улучшению функционального состояния организма.
3. Воспитывать у детей и подростков нравственно-волевые качества (честность, воспитанность, взаимовыручка).
4. Воспитывать у детей и подростков любовь к родине и к русской национальной культуре. Воспитывать у детей и подростков правильное отношение к оружию и дисциплине.
5. Способствовать формированию у детей и подростков организаторских способностей.
6. Сформировать у детей и подростков практические навыки самообороны.
7. Формирование устойчивых навыков самоидентификации.
8. Формирование в группе чувства гражданской ответственности, товарищества.

Количество часов:

- *общее – 162 часа;*

Режим занятий

Продолжительность занятия 1,5 часа, в неделю 4,5 часов.
Вторник, Среда, Четверг: с 16-15 до 17-45.

Построение процесса обучения при работе с казачьим спортивным, театральным и боевым оружием.

Спортивная тренировка представляет собой многократное, специально организованное повторение ряда действий, направленное на овладение определёнными движениями, а также на развитие, закрепление и поддержание на должном уровне тех или иных умений и навыков.

Технология обучения фехтованию в целом предусматривает следующие этапы:

I. Этап начального разучивания.

6

Цель этапа – сформировать знания и представления об условиях и способах производства атаки и защиты.

Содержание этапа: формирование знания и практического представления о технике фехтования, мер безопасности при обращении с оружием.

II. Этап детализированного разучивания.

Цель этапа – сформировать умение производить атаку и защиту с подробным сознательным контролем выполненных действий.

Содержание этапа: формирование умения выполнять элементы техники фехтования для чего используются следующие средства:

- комплекс упражнений для тренировки без оружия;
- комплекс формирующих упражнений.

III. Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Цель этапа – сформировать навыки фехтования, стойки, фехтовальный шаг.

Содержание этапа: формирования навыка ведения боя из различных положений и стоек.

Первый этап посвящен только упражнениям по удержанию оружия. Основной упор делается на механические и физические аспекты изготовления. В это время кадет производит все действия с оружием для освоения и правильного удержания оружия. На этом этапе формируется изготовление, мышцы тренируются и укрепляются для работы с оружием. После того, как наметился явный прогресс, кадет увеличивает время удержания оружия до тех пор, пока не сможет без всякого чувства усталости удерживать его в течение нескольких минут.

Второй этап состоит из холостой тренировки и специальных фехтовальных упражнений. Тренировка в холостую подразумевает выполнение всех действий, сопутствующих контактному бою. К этому времени вырабатывается уже хорошая подготовка и кадет в состоянии удерживать оружие в районе восьмерки. Основной упор делается на улучшение и координацию удержания оружия, в то же время отрабатывается техника атаки и защиты.

Специальные упражнения включают в себя:

- тренировка с использованием специальной тренировочной мишени;
- упражнения для укрепления кисти руки;
- бой с «тенью».

К третьему этапу кадет должен уметь выполнять различные учебные, а также контрольные упражнения, проводящиеся, как правило, по условиям соревнований. На данном этапе основной упор делается на общее улучшение подготовки и выполнение действий, направленных на повышение результатов боя.

Формы занятий и их сочетание

Особенностью данной программы является ее ориентация на комплексное воздействие, включающая в себя физическое, эмоциональное, психологическое и социальное развитие личности. Сублимация подростковой агрессии.

Отличительной особенностью является комплексный подход к подбору различных видов деятельности: борьба, акробатика, фехтование, фланкировка, реконструкция доспеха и костюма, история оружия.

Программа секции фехтования и акробатики рассчитана на три ступени, возраст детей 12-18 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа с годовой нагрузкой 162 часа. В каждой группе занимаются не более 20 человек. Все занятия

базируются на принципах последовательности, повторности и систематичности, индивидуализации и регулярности.

Фехтование, как и любой другой вид спорта, формирует свои, определенные черты характера человека

В фехтовании вы всегда лицом к лицу к противнику, а это значит, что и в обычной жизни вы не будете поворачиваться к трудностям спиной.

Фехтование развивает ум, тело и душу. Оно учит с минимальными энергетическими затратами побеждать противника. Помимо развития ловкости, быстроты реакции, маневренности фехтование учит тактическому мышлению и постоянной готовности к внезапным ситуациям, в том числе и психологическим, учит экспромту и умению быстро переключаться и мгновенно адаптироваться к новым ситуациям.

Ожидаемые воспитательные результаты и способы их оценки (прописываем относительно своего кружка (секции).

Воспитательный результат – патриотическое воспитание молодежи на положительных примерах Русской истории.

Воспитательные результаты любого из видов деятельности школьников распределяются по трем уровням.

Первый уровень результатов – воссоздание и сохранение преемственности воинских традиций наших предков с древнейших времен до современности.

Второй уровень результатов – развитие исторического фехтования как вида спорта, участие в спортивных, патриотических мероприятиях (соревнования, слеты, фестивали, концерты, показательные выступления, спартакиады, шермиции, съёмки кинокартин). Активная деятельность совместно с другими корпусами, клубами и центрами.

Третий уровень результатов – Разучивание постановочных боев (работа по сценарию), самостоятельное моделирование боев/схваток/сюжетов, работа на пластическую выразительность и другие творческие задания. Выучить схему боя, придумать сценарий, проработать образы, продумать грим и сшить костюмы, сделать декорации, записать фонограмму, отточить каждое движение своего персонажа и увязать его действия с действиями остальных участников постановки - вот далеко не полный перечень того, что нужно сделать, прежде чем показывать постановку судьям и зрителям

Раздел I. Планируемые результаты освоения фехтования и акробатики

- углубленно изучат теоретические основы фехтования;
- овладеют техникой и тактикой фехтования;
- повысят общую психологическую подготовленность.
- освоят максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- совершенствование всех сторон подготовки.
- разовьют потребность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению; способность к осознанному выбору будущей сферы деятельности;
- ощутят ответственность за собственные дела и поступки;
- приблизятся к пониманию военной службы как священного долга казака и почетной обязанности гражданина РФ;
- осознают важность и значимость семьи для отдельного человека, общества и государства;
- разовьют эстетическое сознание через освоение культурного наследия народов России;
- приобретут опыт участия в различных видах общественно полезной и личностно значимой деятельности;

Метапредметные результаты изучения данного учебного предмета:

- разовьют навыки самоорганизации и саморегулирования собственной деятельности – учебной, общественной и другой;
- усовершенствуют навыки поиска информации в источниках разного типа (материальных, текстовых, изобразительных и других - книги и публикации по истории казачества, материальные артефакты, ресурсы Интернет);
 - усовершенствуют навыки работы с учебной информацией (анализ и обобщение фактов; составление простого и развернутого плана, исторического портрета; ответы на вопросы к тексту...),
 - научатся решать творческие задачи, представлять результаты своей деятельности в различных формах.
 - разовьют умение сотрудничества со сверстниками и взрослыми, что позволит освоить основы межкультурного взаимодействия с другими людьми.

Структура тренировочного занятия

Часть 1. Общая, функциональная разминка. Продолжительность 20-30 минут. Цель: предварительный «разогрев» мышц, суставов, связок и сухожилий, формирование мышечного корсета, развитие выносливости, координационных способностей, гибкости и других физических качеств. Разминка состоит из специально подобранных, тщательно продуманных упражнений в сочетании с особой системой дыхания, что позволяет эффективно подготовить тело к физической нагрузке, избежать потенциальных травм и "перекосов" и по возможности исправить последствия сидячего образа жизни и травм, полученных в прошлом...

Часть 2. Специализированная двигательная разминка. Продолжительность 20-30 минут. Цель: совершенствование двигательных качеств занимающихся с акцентом на фехтовальную составляющую движений. Интенсивное движение в боевой стойке с небольшими перерывами на отдых необходимы каждому, кто хочет научиться хорошо и свободно двигаться как на фехтовальной дорожке со спортивной шпагой в руке, так и во время показательного поединка на сцене... Специальную разминку проводят все тренеры клуба, и у каждого она получается своя. У кого-то более "живая" и энергичная, у кого-то более методичная и сосредоточенная... Но одно всегда объединяет все проводимые фехтовальные разминки - они направлены на совершенствование базовой техники фехтования, состоящей из стоек, передвижений, приемов защиты и нападения. Во время разминки спортсменам даются задания на развитие нужных фехтовальщикам реакций, на обобщение и осмысливание каждым из спортсменов изученного материала.

Часть 3. Освоение боевых действий и совершенствование «школы» фехтовальной техники и тактики – разновидностей атак, защит, ответов, контратак, уклонений и других приемов маневрирования и манипулирования оружием.

Выполняется с партнерами. Продолжительность 30-40 минут. Цель: освоение и совершенствование двигательных

навыков, навыков владения холодным оружием; формирование у занимающихся чувства дистанции, чувства боя, чувства партнера, чувства оружия и многое другое. Производится в виде парных или коллективных упражнений по указанию инструктора.

Часть 4. Разучивание постановочных боев (работа по сценарию), самостоятельное моделирование боев/схваток/сюжетов, работа на пластическую выразительность и другие творческие задания. Цель: подготовка к выступлениям и соревнованиям, развитие творческих способностей и работе на съемочной площадке. Работа ведется как в спортивном зале, так и за его пределами. Выучить схему боя, придумать сценарий, проработать образы, продумать грим и сшить костюмы, сделать декорации, записать фонограмму, отточить каждое движение своего персонажа и увязать его действия с действиями остальных участников постановки - вот далеко не полный перечень того, что нужно сделать, прежде чем показывать постановку судьям и зрителям на соревнованиях. И вовлечены в этот процесс все тренеры и спортсмены студии.

Часть 5. Силовая гимнастика. Цель: увеличение силы мышц, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Продолжительность 10-15 минут. В программу подготовки отдельной дисциплиной введен курс акробатики.

Возможен курс начальной хореографической подготовки.

Отбор.

Спортивный отбор – выявление перспективных бойцов из среды претендентов. В практике фехтования отбор производится в течение всего процесса формирования спортивного мастерства. Началом его служит первичный отбор, проходящий при комплектовании группы начальной подготовки, затем осуществляется текущий отбор, и завершением служит итоговый отбор при определении сборной команды «Екатеринбургского кадетского корпуса».

Следует выделить следующие этапы отбора в секцию фехтования «Екатеринбургского кадетского корпуса»:

I. Набор учащихся первого курса для комплектования групп начальной подготовки. На одно место набирается 2-3 кандидата.

Основными методами отбора можно считать:

- 1) Метод экспертизы (метод предпочтения и ранжирования). Используется в основном при проведении медицинского осмотра.
- 2) Метод педагогического наблюдения. Используется для определения мотиваций, интереса к занятиям по фехтованию.

II. Определение пригодности для занятий по фехтованию. Проходит в процессе первого года обучения в группах начальной подготовки.

Основная задача тренера на этом этапе – проверка соответствия предварительного отобранного контингента учащихся предъявленным требованиям.

Этап определения пригодности к занятиям заканчивается через год занятий в группе начальной подготовки контрольными испытаниями.

III. Выбор специализации по виду оружия и формирование учебно-тренировочных групп второго года обучения.

Перед учащимися на этом этапе стоят следующие задачи:

- выбрать специализацию по видам оружия;
- углубленно изучить теоретические основы фехтования;
- овладеть техникой и тактикой фехтования;
- повысить общую психологическую подготовленность.

IV. Отбор в группу спортивного совершенствования (третий год обучения)

Задачи, стоящие перед спортсменами:

- углубленная специализация в избранном виде фехтования;
- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- совершенствование всех сторон подготовки.

Отбор в команду – частный случай отбора, он происходит на всех этапах подготовки.

При отборе в команду учитываются также такие показатели, как поведение кадета в процессе боя, умение управлять своим состоянием и действиями при сбивающих факторах. Учитываются также мотивация, интересы, дисциплина, моральные качества.

Структура и содержание курса

«Основы постановочного, спортивного, боевого фехтования и акробатики»

№	Название вопроса	Содержание
1.	История фехтования в России и национальные особенности.	1. Интерес к «шпажному искусству» в начале XVII века 2. Фехтование на рапирах впервые использовано для подготовки офицеров армии и флота 3. В 1860 году состоялся первый официальный чемпионат России по фехтованию. 4. 1912г. Олимпийский дебют отечественного фехтования. 5. Советская военная гимнастическо-фехтовальная школа в Петербурге 6. Фехтование с винтовкой со штыком. 7. 1991 г. Образована самостоятельная Федерация фехтования России
2.	Пагубное воздействие вредных привычек на здоровье человека.	Агитация и реализация принципа «За здоровый образ жизни».
3.	Виды холодного оружия и особенности фехтования с ним	Холодное оружие различают по параметрам: - по принципу применения; - по типу наносимого урона; - по размерам рукояти, либо боевой части клинка.
4.	Психологическая подготовка фехтовальщика	Контроль за траекторией движения клинка противника. Анализ и контр. меры.
5.	Основы правил соревнований, инвентарь, оборудование	Положения о проведении мероприятий
6.	Техника безопасности на занятиях	Инструктажи
7.	Общая физическая подготовка	Ходьба, бег, прыжки, подвижные игры, подтягивание на перекладине, отжимание, качание пресса.

№	Название вопроса	Содержание
8.	Специальная физическая подготовка, акробатика	Сценический бой, акробатика, паркур.
9.	Постановочный бой.	Работа по сценарию, акробатика с оружием, принципы построения постановочного боя.
10.	Фехтование эспадроном (саблей), шашкой	Понимание различия работы против : - партнёра, соперника и противника. Различия между спортивным эспадроном, боевым и шашкой.
11.	Фланкировка	Пошаговое продвижение от базовых элементов, к комплексным упражнениям и далее к самостоятельному показательному номеру.
12.	Работа в мастерской клуба «Малая станица»	Ремонт и уход за костюмами, доспехами и оружием, создание новых сценических образов и костюмов.
13.	Классификационные турниры, игры состязания	Шермиции, Сполох, Казачок, Лучший казачий кадетский класс, Спартакиада допризывной казачьей молодёжи, Атаманец и Казачка, Кадетский балл, показательные выступления и т.д.
14.	Индивидуальные занятия	Еженедельная работа в клубе «Малая станица»

Тематический план

№ п/п	№ тем ы	Наименование темы	Всего часов	Из них	
				теоретич.	практич.
		Начальное обучения			
1.	1	Приёмы и правила спортивного фехтования	10	2	8
2.	2	Статическая выносливость при работе с холодным оружием	8		8
3.	3	Историческое фехтование в усложнённых условиях	14	2	12
4.	4	Техника фехтования с двумя противниками	16		16
		Итого:	52	4	48
		Вторая ступень обучения			
5.	5	Приёмы и правила дуэльного фехтования	4	2	2
6.	6	Приёмы и правила театрального фехтования	22	2	20
7.	7	Приёмы и правила спортивного фехтования	24		24
		Итого:	50	4	46
		Третья ступень обучения			
8.	8	Постановка сценического боя с оружием	44	4	40
9.	9	Показательные бои.	20		20
		Итого:	64	4	60
		Всего часов:	162	12	150

Литература

1. Карташева Н. В., Климович С. В.. Тестовые задания по общей гигиене: «гигиена детей и подростков», «гигиена труда», «гигиена питания» - 2012 год
2. В.П. Кляуззе. Курс лекций «Санитария и гигиена труда» - 2011 год
3. Шпаргалки. Основы гигиены и педиатрии детей дошкольного возраста - 2010 год
4. Фехтование. Под общей редакцией В.А. Аркадьева. Москва, 1959г. .
5. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков. Учебное пособие. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д.
6. Сценическое фехтование. А. Люгар
7. Чемпионат мира по артистическому фехтованию 2012 г., Португалия. Впечатления изнутри.
8. Арт-фехтовальщик и Команда
9. "На дуэль по вызов", статья в журнале TimeOut, 7-13.09.2009
10. "Вежливое тыканье", статья в журнале XXL, 05-2010
11. Дрознин А. Физический тренинг актера
12. Кох И. Основы сценического движения. Часть 1.
13. Кох И. Основы сценического движения. Часть 2
14. Кох И. Сценическое фехтование
15. Кох И. Этикет XVI-XX вв.
16. Ловино А. Трактат о фехтовании.
17. Дрознин А. Физический тренинг актера