

1-4 класс

Срок реализации программы: 4 года

Полицинский Вадим Александрович – главный тренер спортивной сборной команды Сахалинской области по Кендо.

Настоящая рабочая программа по внеурочной деятельности «Фехтование - Кендо» разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Цель Программы: создать условия гармоничному физическому развитию обучающихся, закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены, посредством занятия спортивным фехтованием - Кендо.

1. Планируемые результаты освоения курса:

Содержание Программы соответствует:

достижениям мировой культуры, российским традициям, культурно-национальным особенностям региона;

соответствующему уровню образования;

направленности дополнительных образовательных программ (физкультурно-спортивной);

современным образовательным технологиям, отражённым в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности); формах и методах обучения (дифференцированного обучения, занятиях, конкурсах, соревнованиях, экскурсиях, походах и т.д.); методах контроля и управления образовательным процессом (анализе результатов деятельности детей и взрослых); средствах обучения (перечне необходимого оборудования, инструментов и материалов в расчёте на каждого обучающегося);

направлено на:

создание условий для развития личности детей;

развитие мотивации личности детей к познанию и творчеству;

обеспечение эмоционального благополучия детей и взрослых;
 приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
 профилактику асоциального поведения;
 создание условий для социального, культурного и профессионального
 самоопределения, творческой самореализации личности детей, их интеграции в
 системе мировой и отечественной культур;
 целостность процесса психического и физического, умственного и духовного
 развития личности детей;
 укрепление психического и физического здоровья детей и взрослых;
 взаимодействие тренера-преподавателя с семьёй.

Программа «Фехтование - Кендо» предлагает посредством работы со спортивным оружием, укрепить здоровье и повысить уровень физических и психологических качеств, а именно, поможет позитивно сформировать личностные качества занимающихся, их поведение в соответствие с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики.

Тренировочный процесс организуется в течение учебного года и рассчитан на (34) недели. На обучение по общеразвивающей программе принимаются дети школьного возраста до 18 лет.

Ожидаемые результаты освоения Программы:

к концу обучения по Программе, воспитанник должен знать:
 строение и функции организма;
 популярные виды спорта и их особенности;
 основы гигиены и здорового образа жизни;
 основы фехтования на двуручном мече;
 историю фехтования Кендо, основные виды дисциплин в фехтовании;
 правила техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
 основные виды легкоатлетических дисциплин;
 правила проведения соревнований по Кендо.

Должен уметь:

находиться в основной стойке, передвигаться в стойке, без оружия и с оружием;
 применять технику оборонительных и атакующих действий, техники ударов в фехтовании;
 применять технику приёмов фехтования;
 передвигаться в боевой стойке с оружием и без оружия;
 выполнять строевые упражнения;
 выполнять силовые упражнения;
 выполнять элементы легкой атлетики (бег на месте, сменой направления движения, бег с ускорением, прыжки с места, с разбега, метание).

Результативность освоения Программы определяется в ходе участия в соревнованиях различного уровня. Результаты фиксируются в диагностической карте.

I. Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности

Основные виды деятельности:

Спортивно-оздоровительная

Организационные формы:

Соревнования, тренировки

Тренировочные занятия проводятся в течение всего учебного года. Основными **формами тренировочного** процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

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

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

Учебно-тематический план для детей младшего школьного возраста

№ п/п	тема	количество часов		
		всего	теоретических занятий	практических занятий
1	Вводное занятие	2	2	-
2	История развития Кендо, как вида спорта	2	2	-
3	Основы спортивного фехтования на дуручном мече	2	1	1
4	Техника фехтования	12	2	10
5	Тактика фехтования	22	2	20
6	Общая физическая подготовка	32	2	30

7	Специальная физическая подготовка	27	2	25
8	Участие в соревнованиях	2	-	2
9	Итоговое занятие	1	-	1
итого часов:		102	13	89

Ожидаемые результаты:

к концу обучения воспитанник должен знать:

строение человеческого организма, его развитие и влияние на него физических упражнений;

историю развития Кендо, особенности данного вида спорта;

основные позиции: боевую стойку, передвижение, выпад, основное правило поединка;

основы гигиены и здорового образа жизни;

особенности спортивного фехтования на двуручном мече;

основы тактики и техники фехтования;

передвижение в боевой стойке с оружием и без оружия применяемыми в спортивном фехтовании;

влияние силовых упражнений на организм;

Должен уметь:

выполнять основные позиции: передвижение, выпад;

технику выполнения оборонительных и атакующих действий, ударов в Кендо;

передвигаться в боевой стойке с оружием и без оружия;

анализировать действия противника;

выполнять элементы легкой атлетики (бег, прыжки, метание);

выполнять силовые упражнения.

Учебно-тематический план для детей старшего школьного возраста

№ п/п	тема	количество часов		
		всего	теоретических занятий	практических занятий
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Основы спортивного фехтования на двуручном мече	12	2	10
3	Техника фехтования	14	2	12
4	Тактика фехтования	14	2	12
5	Боевая практика	10	2	8
6	Общая физическая подготовка	19	2	17
7	Специальная физическая подготовка	21	2	19
8	Участие в соревнованиях	8	2	6
9	Итоговое занятие	2	-	2
итого часов		102	16	86

Ожидаемые результаты:

к концу обучения воспитанник должен знать:

особенности спортивного фехтования на двуручном мече:

правила техники безопасности при работе с оружием;

основные позиции: боевая стойка, передвижение, выпад, основное правило поединка;

технику выполнения оборонительных действий;

технику выполнения атакующих действий;

характеристика поражаемой поверхности;

технику выполнения оборонительных и атакующих действий на двуручном мече;

основы тактики фехтования;

особенности выполнения силовых упражнений;

правила поведения на выездных соревнованиях и тренировках;

требования к участникам соревнований;

действия спортивного судьи на спортивной площадке

Должен уметь:

Самостоятельное подготавливать спортивную экипировку к состоянию боевой готовности;

находить наиболее правильные решения для каждой тактической ситуации;

проверять исправности оружия;

применить технику оборонительных и атакующих действий;

выполнять строевые упражнения, упражнения на равновесие, упражнения со скакалкой, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки;

сохранять дистанцию в парных упражнениях, в бою;

применять комбинации приемов передвижений;

самостоятельно выполнять элементы акробатических упражнений (кувырки, перекаты, стойки, мостики, упражнения на растяжку);

самостоятельно выполнять силовые упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук, ног.

II. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

В ходе реализации данной Программы могут быть использованы разнообразные методы обучения: словесный (беседы, блиц-опрос, устное изложение тренера), наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический (тренировки, соревнования по Кендо).

Основными формами тренировочной работы по фехтованию являются: теоретические и практические занятия, тренировки, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Программный материал для практических занятий

содержание занятий
теоретическая подготовка:
Определение вида спорта Кендо
Понятие «дисциплина»
Правила поведения в тренировочном зале
Возникновение и история развития фехтования Кендо
Основные термины и понятия
Правила и организация соревнований по Кендо
Техническая подготовка
Техника передвижений:
Приставной шаг
Быстрый шаг
Быстрый шаг. Движение спиной
Быстрый шаг со сменой направления движения
Быстрый шаг с разножкой
Быстрый шаг на короткие дистанции
Выпад. Выпад с продолжением движения
Базовая техника:
Техника вынимания меча из ножен. Техника вкладывания меча в ножны.
Техника хвата меча.
Амплитудный удар Субури. Вариант первый (mae-suburi)
Амплитудный удар Субури. Вариант второй (sae-suburi)
Амплитудный удар Субури. Вариант третий (hiraki suburi)
Прямой удар в голову с большой амплитудой на три счета.
Прямой удар в голову с большой амплитудой на два счета.
Прямой удар в голову с большой амплитудой на один счет.
Боковой удар в голову с большой амплитудой на три счета.
Боковой удар в голову с большой амплитудой на два счета.
Боковой удар в голову с большой амплитудой на один счет.
Прямой удар в руку с большой амплитудой на три счета.

Прямой удар в руку с большой амплитудой на два счета.
Прямой удар в руку с большой амплитудой на один счет.
Прямой удар в торс с большой амплитудой на три счета.
Прямой удар в торс с большой амплитудой на два счета.
Прямой удар в торс с большой амплитудой на один счет.
Удар в голову с большой амплитудой (ускоренный темп)
Удар в голову с большой амплитудой с выпадом.
Удар в руку с большой амплитудой с выпадом.
Удар в торс с большой амплитудой с выпадом.
Удар в голову с малой амплитудой с выпадом.
Удар в руку с малой амплитудой с выпадом.
Удар в руку и голову с малой амплитудой с выпадом.
Удар в торс с малой амплитудой с выпадом.
Удар в голову с большой амплитудой с движением назад
Удар в руку с большой амплитудой с движением назад
Удар в торс с большой амплитудой с движением назад
Удар в голову с малой амплитудой с движением назад
Удар в руку с малой амплитудой с движением назад
Удар в торс с малой амплитудой с движением назад
Серия ударов с большой амплитудой
Серия ударов с малой амплитудой
Серия ударов с учикоми-кейко (uchikomi-keiko)
Удар в голову с большой амплитудой на быстром шаге с выпадом
Удар в руку с большой амплитудой на быстром шаге с выпадом
Удар в руку и голову с большой амплитудой на быстром шаге с выпадом
Удар в торс с большой амплитудой на быстром шаге с выпадом
Удар в голову с малой амплитудой на быстром шаге с выпадом
Удар в руку с малой амплитудой на быстром шаге с выпадом
Удар в руку и голову с малой амплитудой на быстром шаге с выпадом
Удар в торс с малой амплитудой на быстром шаге с выпадом
Удар в голову на быстром шаге на короткой дистанции
Удар в руку на быстром шаге на короткой дистанции
Удар в руку и голову на быстром шаге на короткой дистанции
Удар в торс на быстром шаге на короткой дистанции
Серия ударов с большой амплитудой на быстром шаге на короткой дистанции
Серия ударов с малой амплитудой на быстром шаге на короткой дистанции
Серия ударов с большой амплитудой на быстром шаге на короткой дистанции, совмещенная с движением назад
Серия ударов с малой амплитудой на быстром шаге на короткой дистанции, совмещенная с движением назад
Удар в голову на опережение
Удар в руку на опережение
Удар в торс на опережение
Контратака в голову после парирования атаки в голову
Контратака в голову после парирования атаки в руку
Контратака в торс после парирования атаки в руку
Удар в голову со смещением меча противника в сторону
Удар в голову с подбиванием меча противника
Удар в голову со скручиванием меча противника
Удар в голову со сбиванием меча противника
Удар в руку с воздействием на меч противника
Удар в руку с подбиванием меча противника

Удар в руку со скручиванием меча противника
Удар в торс с подбиванием меча противника
Удар в торс со скручиванием меча противника
Удар в торс с противоположной стороны
Удар в торс с противоположной стороны со входом в ближнюю дистанцию
Удар в торс с противоположной стороны с проходом и разрывом дистанции
Укол в горло двумя руками
Укол в горло одной рукой
Контратака в голову после парирования атаки в голову с движением назад
Контратака в руку после парирования атаки в голову с движением назад
Контратака в торс после парирования атаки в голову с движением назад
Тренировочный спарринг
Спортивный спарринг
Подвижные и спортивные игры

Краткое содержание теоретических занятий

1. История фехтования Кендо

Кендо в древнем мире и в средние века.

Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием.

Формирование национальных систем фехтования в Западной Европе – итальянской, французской, венгерской и распространение их в мире. Развитие фехтования в России. Место фехтования и рукопашного боя в военно-физической подготовке русской армии.

Фехтование в СССР в период с 1924 по 1991 год.

Участие фехтовальщиков СССР и России в Олимпийских играх. Победы советских и российских фехтовальщиков на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены и тренеры России.

Кендо в России. Кендо в Сахалинской области.

Современное состояние и проблемы развития Кендо в России.

2. Гигиена, режим и питание спортсмена

Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная, баня, купание).

Гигиена одежды и обуви, гигиена жилища и мест занятия. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) и правила их применения в целях закаливания организма. Понятия о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний. Данные о вреде курения и употреблении спиртных напитков.

3. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Особенности травматизма в фехтовании. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм. Раны и их разновидности: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи, повреждения костей: ушибы, переломы. Первая помощь пострадавшему. Способы остановки кровотечений, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавшего. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа – поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время и после тренировки и соревнования. Самомассаж и противопоказания к массажу.

4. Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования

Характеристика зала для Кендо. Современные требования к оборудованию зала для Кендо и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение, вентиляция. Покрытие пола. Оборудование фехтовального зала – покрытие пола, шкафы или стеллажи для хранения оружия и другого инвентаря, зеркала, мишени, чучела. Информационная аппаратура. Спортивная одежда. Хранение и уход за оборудованием и инвентарем.

5. Система соревнований

Наиболее распространенными видами соревнований являются личные и командные, а способами из проведения – отборочно-круговой, прямого выбывания и смешанный. Основные варианты проведения соревнований двух команд – матчевая встреча между всеми противниками, бои между участниками с определенными номерами. Спортивные соревнования при их разделении по масштабам, организации и способам проведения имеют особенности (национальные, региональные, континентальные).

Соревнования выполняют определенные функции:

выявления первенства, квалификационные, отборочные, показательные.

Соревнования можно ранжировать по их значимости:

основные;

подготовительные;

контрольные.

Система соревнований является основой тренировки квалифицированных спортсменов в годичных циклах.

6. Обязательные требования к участникам соревнований

Участники соревнований обязаны:

знать программу соревнований;

соблюдать правила ведения боя, вежливо общаться с соперниками и судьями;

выступать в чистом костюме, соответствующим правилам для каждого вида оружия;

приветствовать судью, соперника, зрителей перед началом и после окончания боя;

являться на соревнования точно к указанному времени, по вызову секретаря немедленно выходить на поле боя, бороться за победу в каждом бою.

Если участник не имеет возможности продолжить бой из-за неожиданной неисправности оружия или снаряжения, он должен обратиться к судье с просьбой об остановке боя.

Участникам запрещается:

вмешиваться в работу судей, вступать с ними в пререкания или внешне выражать свое недовольство судейством;

наносить грубые удары, умышленно падать, отбивать или захватывать клинок соперника невооруженной рукой, сталкиваться с противником;

снимать маску до объявления результата схватки арбитром;

отказываться от соревнований (только в случае заболевания);

покидать поле боя без разрешения судьи.

Общая физическая подготовка (возраст 13-15 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.43	Без учета		1.05
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11

Кол-во необходимых испытаний (тестов)	6	7	8	6	7	8
---------------------------------------	---	---	---	---	---	---

Общая физическая подготовка (возраст 16-17 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Кросс на 3 км по пересеченной местности	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во необходимых испытаний (тестов)		6	7	8	6	7	8