

## **Аннотация к рабочей программе внеурочной деятельности «Исторический средневековый бой» 3-7 классы**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Исторический средневековый бой для учеников 3-6 классов» является документом, определяющим направленность и содержание внеурочной деятельности МАОУ «Хулимсунтская СОШ с кадетскими и мариинскими классами» в группах спортивно-оздоровительного этапа.

Программа разработана на основе:

- ФЗ от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
- ФЗ от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
- Приказом Министерства просвещения РФ от 23.03.2020 № 117 «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28)

Основные разъяснения по организации внеурочной деятельности представлены в письме Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.08.2017 г. № 09-1672:

- под внеурочной деятельностью следует понимать образовательную деятельность, направленную на достижение планируемых результатов освоения основных образовательных программ (личностных, метапредметных и предметных), осуществляемую в формах, отличных от урочной;
- внеурочная деятельность является неотъемлемой и обязательной частью основной общеобразовательной программы;
- целью внеурочной деятельности является обеспечение достижения ребенком планируемых результатов освоения основной образовательной программы за счет расширения информационной, предметной, культурной среды, в которой происходит образовательная деятельность, повышения гибкости ее организации;
- внеурочная деятельность планируется и организуется с учетом индивидуальных особенностей и потребностей ребенка, запросов семьи, культурных традиций, национальных и этнокультурных особенностей региона.

Данная программа адресована ученикам 3 - 7 классов общеобразовательных учебных заведений.

Основной идеей программы является гармоничное развитие учеников, совмещающее в себе физическое и психологическое развитие, а также получение знаний и навыков, необходимых для занятий историческим средневековым боем (далее - ИСБ). Концепция данной программы и безопасное снаряжение, используемое для подготовки несовершеннолетних спортсменов по ИСБ, делает её доступной для участия учеников с

различными физическими данными и физической подготовкой. Историческое фехтование имеет несколько направлений: бои один на один и массовые бои. В обоих направлениях крайне важным элементом достижения успеха является команда. Поэтому дополнительной, но крайне важной задачей данной программы является создание дружного и сплочённого коллектива из тренера, учеников и активных родителей.

К числу наиболее актуальных проблем в данный момент относится значительный перевод интересов учеников в виртуальную плоскость. Увлечение компьютерными играми для многих детей заменяет увлечение спортом и другими видами активной деятельности. Исторические средневековые бои, по сути, являясь спортивно - оздоровительной активностью, сохраняют внешние атрибуты, знакомые ученикам по компьютерным играм и фильмам. Они способны за счёт этого привлечь и перенаправить их интерес и энергию в реальную плоскость. Развить их увлечённость средневековой воинской атрибутикой, направив её на изучение истории и воинской истории отечества и привить любовь к спорту, физическому и духовному самосовершенствованию.

Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность и соответствует современным образовательным технологиям и принципам обучения. В основу заложен индивидуальный подход к обучению, позволяющий включить в программу и добиться результатов от всех участников программы.

Комплексный подход к образованию предполагает взаимодействие с семьёй учеников и дополнительную деятельность, такую как совместные праздники, походы и т.п.

#### Цель программы:

Всестороннее и гармоничное развитие учеников посредством выработки специальных навыков и личностных качеств, а также ориентации на здоровый образ жизни и зарождении интереса к новым направлениям деятельности в атмосфере дружбы и взаимодоверия.

#### Образовательные задачи:

- 1) Сформировать знания, необходимые для безопасного и эффективного участия в тренировочном процессе, такие как основы техники безопасности, правила использования спортивного снаряжения и оборудования, правила и принципы выполнения тренировочных упражнений и задач;
- 2) Сформировать знания необходимые для участия в соревновательной деятельности, такие как правила проведения соревновательных дисциплин, принципы секундирования, принципы командного взаимодействия;
- 3) Познакомить с историей, перспективами и особенностями исторического средневекового боя, как современного вида спорта, а также со средневековым боем с точки зрения исторического феномена;
- 4) Сформировать знания о правилах и принципах физической подготовки и развития функциональных возможностей организма.
- 5) Сформировать систему знаний и навыков, необходимых для исторического средневекового боя. Таких, как техники, применяемые в спортивных поединках по историческому средневековому бою, и знания, используемые для тренировки этих техник;

#### Развивающие задачи:

- 1) Развитие базовых двигательных навыков, координации, гибкости, быстроты реакции, ловкости, общей физической выносливости;
- 2) Развитие психических навыков спортсмена: психологической устойчивости, умения оставаться работоспособным и спокойным в стрессовой ситуации, умения концентрироваться и настраиваться на соревнование;

- 3) Развитие социальных навыков, умения работать в команде, привычку к взаимопомощи;
- 4) Развитие технических навыков и умений, применяемых в историческом средневековом бое: перемещений, атак, защит, обманных действий, навыков анализа противника и адаптации картины боя;

Воспитательные задачи:

- 1) Воспитать дисциплинированность, организованность, ответственность, инициативность, силу воли;
- 2) Самоорганизованность и привычку к самостоятельным занятиям спортом;
- 3) Выработать навыки работы в команде и организации других учеников;
- 4) Выработать стремление к саморазвитию и выполнению интересных и сложных задач.

Программа рассчитана на 3 учебных года - 240 академических часов. Занятия проводятся в трех возрастных группах:

- 3-4 классы 2 раза в неделю (3 академических часа в неделю)
- 5-6 классы 2 раза в неделю (3 академических часа в неделю)
- 7 классы 1 раз в неделю (1 академический час в неделю)

Структура программы строится на основе микроциклов, состоящих из трёх занятий, и макроциклов, длящихся месяц и завершающихся контрольными мероприятиями. Принципом, лежащим в основе программы, является постепенное усложнение материала с периодическим повтором ключевых моментов. Этот принцип позволяет при необходимости включать новых учеников в уже начавшуюся программу. Материал, представленный в микроциклах, имеет возможность адаптации под разный уровень физической подготовки и технической обученности участников программы. Это позволяет достигнуть прогресса у всех участников программы, а не только у наиболее талантливых и физически развитых. Система общей физической подготовки построена с учётом норм ГТО.

Основа программы состоит из групповых практических занятий и индивидуальных домашних заданий.

Групповые занятия состоят из теоретической подготовки, физической подготовки (общей физической и специальной физической), технической подготовки, тактико-технической подготовки, психологической подготовки.

Дополнительными формами являются: контрольные мероприятия, соревновательная практика, мастер - классы, творческие - мастерские, праздники и походы.

Программа по историческим средневековым боям имеет физкультурно - спортивную направленность и дополняет обязательный предмет Физическую культуру. Но кроме того имеет связь с такими предметами как История и Труд.

По окончании обучения по данной программе ученик должен:

знать:

- Правила техники безопасности, правила использования снаряжения и выполнения тренировочных упражнений;
- Правила проведения соревновательных дисциплин ИСБ и принципы секундирования;
- Историю и перспективы развития ИСБ;
- Принципы физической подготовки и развития функциональных возможностей организма;
- Принципы выполнения техник, применяемых в спортивных поединках ИСБ, и принципы их тренировки;

уметь:

- Выполнять силовые, легкоатлетические и строевые упражнения;
- Выполнять технику атакующих и защитных действий, технику передвижения в стойке;
- Проводить анализ действий противника и адаптацию картины боя;

- Концентрироваться и настраиваться на соревнование;
- Уметь работать в команде и секундировать других бойцов.

Оценивание результатов усвоения программы происходит с помощью ежемесячных контрольных мероприятий и в ходе участия в соревнованиях.