

Департамент по образованию администрации Волгограда
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр Волгограда»

Принята на заседании
педагогического совета
МОУ ДЮЦ Волгограда
от «28» августа 20 19 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МОУ ДЮЦ Волгограда
Г.М. Минина
«28» августа 20 19 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фехтование»**

Возраст учащихся: 8 - 18 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Машкова Светлана Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Волгоград, 2019

Содержание

№ п/п	Разделы программы	Стр.
	Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	Содержание программы	8
1.4.	Планируемые результаты	26
	Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1.	Календарный учебный график	31
2.2.	Условия реализации программы	33
2.3.	Формы аттестации	34
2.4.	Оценочные материалы	34
2.5.	Методические материалы	35
2.6.	Список литературы	37

Раздел № 1 № «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основании:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Письма Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Общая характеристика программы:

Дополнительная общеразвивающая программа по фехтованию «Фехтование» была разработана и внедрена в практику с целью привлечения учащихся к регулярным занятиям этим видом спорта. Современное фехтование относится к группе спортивных единоборств, является увлекательным и полезным видом спорта, крайне разносторонне воздействующим на ребенка.

Данная программа раскрывает специфику и сущность фехтования в системе физического воспитания детей. Поставленные цели и задачи направлены на гармоничное развитие личности учащихся, воспитания у них физических, психологических и нравственных качеств. Предлагаемые формы и методы проведения занятий позволяет педагогу создать условия для эффективного усвоения программного материала. Четко прослеживается связь теории с практикой, а также содержания программы с ожидаемыми знаниями и умениями учащихся по годам обучения.

Занятия фехтованием дают возможность не только занять учащихся в свободное от школы время, привить здоровый образ жизни, но и позволяют развить такие качества как ловкость, быстроту движений, силу, выносливость.

Направленность (профиль) программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы - обусловлена тем, что в настоящее время резко снижена физическая активность детей, происходит ослабление иммунной, сердечнососудистой и других систем организма, что приводит уже в раннем возрасте к усилению заболеваемости.

Занятия фехтованием способствуют компенсации данных негативных явлений. Систематические занятия фехтованием не только укрепляют здоровье учащихся, но и формируют морально-этические установки и черты

характера, соответствующие высоким нормам морали, гражданской и спортивной этики. Регулярные занятия этим видом спорта развивают ловкость, быстроту движений, силу и выносливость, быстроту ориентировки, решительность. Сам сюжет фехтовального поединка наполняет занятия глубоким психологическим содержанием, тем более что условность акта поражения противника (только легкое прикосновение оружием к его телу в границах, разрешаемых правилами соревнований) уравнивает спортсменов разного телосложения и возраста, превращая поединок в яркую интеллектуальную борьбу.

Для умения беспристрастно оценивать своих противников, боевые ситуации, разумно рисковать, проявлять выдержку и самообладание, необходима психологическая подготовка спортсмена.

Мастерство владения оружием, дух честного поединка с клинком в руках сродни воинской доблести, глубоко почитаемой в нашем народе и имеющей глубокие исторические корни.

Данная программа является модифицированной и составлена на основе:

- программы по фехтованию для ДЮСШ и СДЮШОР под редакцией доктора педагогических наук, профессора Д.А.Тышлера;
- учебника «Спортивное фехтование» для ВУЗов физической культуры под общей редакцией доктора педагогических наук, заслуженного тренера СССР Д.А.Тышлера;
- учебника серии «Педагогика. Технологии. Фехтование от новичка до чемпиона»,
- многолетнего опыта руководства кружком фехтования.

Педагогическая целесообразность программы, заключается в том, что систематические занятия фехтованием не только укрепляют здоровье учащихся, но и формируют морально-этические установки и черты характера, соответствующие высоким нормам морали, гражданской и спортивной этики. Главным воспитательными факторами являются:

- личный пример и педагогическая квалификация педагога;
- четкая и творческая организация занятий;
- формирование и укрепление дружеских взаимоотношений в группе в решении общих задач;
- личный пример и наставничество более опытных спортсменов;
- творческое участие учащихся в составлении планов на очередной этап.

Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями данной программы является анализ учебно-тренировочной и соревновательной деятельности фехтовальщиков на шпагах, акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку фехтовальщиков.

Адресат программы – учащиеся школьного возраста 8-18 лет.

Программа разработана для работы с детьми младшего и среднего школьного возраста от 8 до 14 лет. К занятиям допускаются учащиеся

независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности по заявлению родителей на согласие заниматься фехтованием. На основании медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

В младшем школьном возрасте функционирование нервной системы отличается преобладанием процессов возбуждения. Естественной для детей этого возраста является потребность в высокой двигательной активности.

В целом этот возраст наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В данном возрасте у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявления, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Занятия с детьми этого возраста строятся с учетом показателей функциональных возможностей детского организма. В содержание таких занятий обязательно включаются подвижные игры. Доминирующим методом в таких занятиях является игровой метод, поддерживающий интерес детей к двигательной деятельности и помогающий непринужденно выполнять задания.

Одной из характерных особенностей физического развития детей более старшего возраста является усиленный рост, вследствие чего появляется определенное несоответствие между активным ростом и замедленным развитием сердечно - сосудистой системы. Это отставание сердечно – сосудистой системы может приводить к неадекватным реакциям на различные нагрузки, особенно с быстрыми переключениями от одних действий к другим. Телосложение мальчиков и девочек в этом возрасте отличается непропорциональностью. Движения характерны некоторой скованностью, а иногда неуклюжестью.

Процессы возбуждения заметно превалируют над процессами торможения. Поэтому многократное повторение в процессе занятий однообразных упражнений вызывает быстрое утомление, снижение к ним интереса, медленное освоение боевых средств и недостаточный перенос их в условия соревновательного боя.

В подростковом возрасте продолжается усиленный рост тела и развитие всех органов и систем. В этот период отмечается заметное увеличение силы, улучшение координации движений и значительное повышение показателей скоростно-силовых качеств. Все это позволяет увеличить объем и интенсивность нагрузок. В этом возрасте успешно осваивают сложно-координационные упражнения.

Однако сердечно - сосудистая система продолжает отставать в своем развитии от других систем организма, вследствие чего юные спортсмены в этом возрасте обладают недостаточной выносливостью к длительным нагрузкам. Поэтому на занятиях наряду с общим повышением нагрузок

необходимо избегать длительной однообразной работы, предусматривать отдых и переключения.

Одной из важнейших педагогических задач на этом этапе является привитие фехтовальщикам интереса к парным упражнениям. Постепенно усложняя их и вводя все в большей степени элементы тактической борьбы, педагог должен формировать творческое отношение ребят к занятиям, что является одним из необходимых условий успешного овладения техникой и тактикой фехтования.

Уровень программы, объем и срок освоения программы - продолжительность образовательного процесса – 1080 учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы.

Срок реализации программы - 5 лет.

Часы обучения:

- 1 год обучения (216 часов);
- 2 год обучения (216 часов);
- 3 год обучения (216 часов);
- 4 год обучения (216 часов);
- 5 год обучения (216 часов).

Освоение программы делится на периоды:

- предварительной подготовки (1год обучения);
- начальной спортивной специализации (2-3 год обучения);
- углубленной специализации (4-5 год обучения).

Уровень программы – базовый.

Формы обучения – очная форма.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий – занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа продолжительностью 45 минут с 10-ти минутным перерывом. Общее количество учебных часов в год – 216 часов.

Особенности организации образовательного процесса - учащиеся разных возрастных категорий, являющиеся основным составом кружка, что обеспечивает высокое качество работы в коллективе, способствует социализации, созданию комфортной психологической обстановки на занятиях. Максимальное количество человек в группе - 17 человек, минимальное - 15 человек.

В связи с несовпадением с расписанием уроков у обучающихся в общеобразовательных учреждениях города с расписанием учебных занятий групп в МОУ ДЮОЦ Волгограда, группы могут быть смешанными по годам обучения и возрастному составу.

Данная программа предусматривает групповую учебно-тренировочную форму занятий, как основную. Занятия по программе состоят из теоретической и практической части, наибольшее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть занятий максимально компактна и включает себя необходимую информацию о теме и предмете приема.

Занятия в рамках программы проводятся в форме:

- упражнений без противника (упражнения на мишени);
- парных упражнений, которые включают в себя рипостную игру, контры, боевую практику, коллективное выполнение по сигналам педагога;
- индивидуального занятия с тренером;
- спортивных соревнований.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – создание условий для всестороннего развития личности учащегося посредством систематических занятий фехтованием.

Программа предусматривает решение следующих **задач**:

Образовательные (предметные) задачи:

- научить правильным первоначальным двигательным навыкам, необходимым для успешного овладения элементами техники;
- научить основам техники фехтования.

Личностные задачи:

- воспитать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями;
- формировать устойчивый интерес к занятиям фехтованием.

Метапредметные задачи:

- развивать физический потенциал учащихся.

Задачи 1 года обучения:

Образовательные (предметные) задачи:

- дать общие сведения о спортивном фехтовании;
- ознакомить учащихся с правилами соревнований;
- обучить базовой технике передвижений и действий с оружием.

Личностные задачи:

- дать общие сведения о санитарной гигиене и техники безопасности при проведении занятий;
- привить интерес к занятиям фехтованием.

Метапредметные задачи:

- подготовить организм учащихся к повышению физических нагрузок.

Задачи 2 года обучения:

Образовательные (предметные) задачи:

- формировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- научить выполнять более сложные технические элементы;
- научить основам тактики фехтования;
- обучить первоначальным навыкам судейства и навыкам в его применении.

Личностные задачи:

- воспитать выносливость, дисциплинированность, трудолюбие;
- воспитать волевые качества;

Метапредметные задачи:

- развить физические качества скоростно-силовой выносливости, скорости двигательных реакций и скорости единичных движений.

Задачи 3 года обучения:

Образовательные (предметные) задачи:

- повышение сложности, объема и интенсивности упражнений;
- обучить тактическим навыкам изменения тактики боя;
- овладеть судейскими навыкам;
- способствовать выполнению спортивного разряда.

Личностные задачи:

- формировать спортивную мотивацию;
- формировать специальные физические качества фехтовальщика.

Метапредметные задачи:

- формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- формировать умения самостоятельно оценивать свои действия и принимать решения во время учебно-боевой и соревновательной деятельности.

Задачи 4-5 года обучения:

Образовательные (предметные) задачи:

- совершенствовать технические и тактические приемы, активно применять их в учебно-боевой и соревновательной деятельности;
- знать основные стили ведения боя;
- совершенствовать технику и тактику фехтования в зависимости от индивидуальных стилей ведения боя;
- способствовать повышению спортивного разряда;
- способствовать применению судейских навыков на соревнованиях.

Личностные задачи:

- формирование психологической устойчивости;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- повышать функциональные возможности организма спортсменов;
- формировать умения самостоятельно принимать решения во время учебно-боевой и соревновательной деятельности.

Метапредметные задачи:

- формировать навыки самоконтроля индивидуальных показателей здоровья физических качеств;
- формировать навыки организации и проведения разнообразных форм занятий по фехтованию.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные занятия	6	6	-	Теоретичес

1.1.	Введение. История фехтования в городе Волгограде	2	2	-	кая проверка знаний
1.2.	Техника безопасности и профилактика спортивных травм при занятиях фехтованием.	2	2	-	
1.3.	Гигиена фехтовальщика. Режим дня и питание.	2	2	-	
2.	Общая и специальная подготовка фехтовальщика	86	-	86	Выполнени е контрольны х нормативов
2.1.	Физические упражнения на «наращивание мышечной массы».	10	-	10	
2.2.	Скоростные и беговые упражнения.	36	-	36	
2.3.	Специальные физические упражнения.	30	-	30	
2.4.	Упражнения, направленные на растяжение мышц плечевого пояса, пояснично-крестцового, рук и ног.	10	-	10	
3.	Основные передвижения фехтовальщика	60	-	60	Сравнение с исходными данными
3.1.	Изучение боевой стойки.	10	-	10	
3.2.	Передвижения в фехтовальной стойке.	30	-	30	
3.3.	Фехтовальные позиции и соединения при работе с оружием.	14	-	14	
3.4.	Понятие о дистанции и упражнения в ней.	6	-	6	
4.	Основы тактики фехтования	8	8	-	Контрольн ый опрос
4.1.	Фехтовальные понятия и терминология.	2	2	-	
4.2.	Подготавливающие действия фехтовальщика.	2	2	-	
4.3.	Действия нападения (простые атаки).	2	2	-	
4.4.	Действия обороны (пассивная оборона-защита)	2	2	-	
5.	Основы техники фехтования	40	-	40	Контрольно е или
5.1.	Отработка уколов на мишени.	10	-	10	

5.2.	Отработка уколов в руку из разных положений.	16	-	16	итоговое занятие по каждой теме
5.3.	Изучение атакующих действий.	6	-	6	
5.4.	Изучение оборонительных действий.	8	-	8	
6.	Правила соревнований	2	1	1	Опрос
6.1.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	1	1	
7.	Учебно-тренировочные бои	10	-	10	Бои с ведением счета
7.1.	Учебно-тренировочные бои без защит и действий на оружие.	4	-	4	
7.2.	Учебно-тренировочные бои с уколом на руку.	6	-	6	
8.	Контрольные и специальные нормативы	4	-	4	Сравнение с табличным и данными
8.1.	Выполнение контрольных нормативов	4	-	4	
	Итого за период обучения:	216	15	201	

**Учебно-тематический план
2 года обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила соревнований	4	2	2	Опрос, судейская практика
1.1.	Изучение правил. Судейство тренировочных боев	4	2	2	
2.	Общая специальная подготовка фехтовальщика.	76	-	76	Выполнение нормативов
2.1.	Общеразвивающие упражнения.	50	-	50	
2.2.	Специальные упражнения.	26	-	26	
3.	Передвижения фехтовальщика	40	-	40	Выполнение базовых упражнений
3.1.	Передвижения шагами.	16	-	16	
3.2.	Передвижения с подключением выпада.	24	-	24	
4.	Техника фехтования	60	-	60	Выполнение приемов по каждой теме
4.1.	Изучение приемов обкалывания руки.	16	-	16	
4.2.	Изучение атакующих и оппозиционных уколов.	10	-	10	
4.3.	Изучение приемов обкалывания ноги.	4	-	4	

4.4.	Основные варианты выполнения контратак в руку.	12	-	12	
4.5.	Изучение круговых защит.	18	-	18	
5.	Тактика фехтования	8	6	-	
5.1.	Основные действия и противодействия.	2	2	-	
5.2.	Простая атака. Поводы для применения простых атак.	2	2	-	
5.3..	Подготовка ситуаций для атак защищающихся противников.	2	2	-	
6.	Основы судейской практики	6	2	4	Судейство тренировочного боя
6.1.	Углубленное изучение правил соревнований и применение их на практике.	6	2	4	
7.	Основы психологической подготовки спортсмена	6	4	2	Тестирование, анкетирование
7.1.	Теоретический раздел: концентрация, распределение и переключение внимания.	2	2	-	
7.2.	Практические занятия: упражнения с применением теоретической части, а так же тестирование.	4	2	2	
8.	Учебно-тренировочные бои	12	-	12	Отслеживание выполнения приемов
8.1.	Учебные бои с заданием.	8	-	8	
8.2.	Скоростные бои на время, бои без защит.	4	-	4	
9.	Контрольные и специальные нормативы.	4	-	4	Сравнение с табличными данными
9.1.	Выполнение контрольных и специальных нормативов.	4	-	4	
	Итого за период обучения:	216	14	202	

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

№ п/п	Наименования тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая специальная подготовка фехтовальщика	50	-	50	Выполнение базовых упражнений с
1.1.	Общеразвивающие упражнения.	20	-	20	
1.2.	Специальные упражнения.	30	-	30	

					соблюдение м нормативно го формата
2.	Техническое мастерство.	74	-	74	Контрольно е выполнение приемов по каждой теме
2.1.	Изучение укола в руку захлестом	6	-	6	
2.2.	Изучение укола в ногу с поднятой гардой и отвесно-вниз.	10	-	10	
2.3.	Атака броском с уколами в руку и предплечье.	6	-	6	
2.4.	Применение повторных атак.	4	-	4	
2.5.	Контратаки уколом в кисть с углом и в руку с убираем ноги.	16	-	16	
2.6.	Применение защит с движением вперед.	6	-	6	
2.7.	Ответы с оппозицией.	6	-	6	
2.8.	Атаки с действием на оружие батманом в 4-ю и 6-ю позиции.	20	-	20	
3.	Тактическое мастерство.	8	8	-	Краткий опрос
3.1.	Разработка приема, поводы для применения атаки батманом в 4-ю позицию.	4	4	-	
3.2.	Применение действий, являющихся средством борьбы против контратак.	2	2	-	
3.3.	Защиты: подготовка и применение.	2	2	-	
4.	Психологическая подготовка фехтовальщика.	10	-	10	Беседа
4.1.	Основы психической саморегуляции: дыхательные упражнения.	4	-	4	
4.2.	Формирование оптимального боевого состояния.	6	-	6	
5.	Судейская подготовка.	12	-	12	Контроль со стороны тренера
5.1.	Самостоятельное судейство боев на соревнованиях в младшей возрастной группе.	12	-	12	
6.	Инструкторская практика.	8	2	6	Контрольно е занятие
6.1.	Теоретическая часть: методы обучения и тренировки.	2	2	-	
6.2.	Практическая часть: обучение приему.	4	-	4	
6.3.	Подводящие упражнения при	2	-	2	

	обучении.				
7.	Боевая практика фехтовальщика.	50	-	50	Портфолио
7.1.	Участие во всевозможных соревнованиях в течение всего учебного года.	50	-	50	
8.	Контрольные и специальные нормативы.	4	-	4	Сравнение с табличными данными
8.1.	Выполнение контрольных и специальных нормативов.	4	-	4	
Итого за период обучения		216	10	206	

**Учебно - тематический план
4-5 год обучения**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Специальная физическая подготовка фехтовальщика	32	-	32	Контрольное занятие
1.1.	Выполнение различных приемов фехтования в упражнениях на мишени с разной амплитудой выпада.	22	-	22	
1.2.	Изучение атаки «флешь».	10	-	10	
2.	Тактическое мастерство фехтовальщика.	8	8	-	Опрос
2.1.	Боевая деятельность фехтовальщиков непрерывно-атакующего стиля.	2	2	-	
2.2.	Боевая деятельность фехтовальщиков маневренно-атакующего стиля.	2	2	-	
2.3.	Боевая деятельность фехтовальщиков позиционно-маневренного стиля.	2	2	-	
2.4.	Боевая деятельность фехтовальщиков выжидательного стиля.	2	2	-	
3.	Техническое мастерство фехтовальщика.	66	-	66	Контрольное занятие
3.1.	Атаки с применением «купэ».	6	-	6	
3.2.	Атаки с «проходящим» батманом.	6	-	6	

3.3.	Изучение 1-ой защиты.	6	-	6	
3.4.	Сложные атаки с выбором.	18	-	18	
3.5.	Разновидности выполнения контратак.	12	-	12	
3.6.	Ответы и контрответы с переводом в туловище и руку.	12	-	12	
3.7.	Атаки с оппозицией в 4-е, 6-е, 8-е соединение.	6	-	6	
4.	Инструкторская практика	8	-	8	Проверка инструкторских навыков на занятии
4.1.	Последовательность обучения отдельным приемам	2	-	2	
4.2.	Осмысливание приемов и действий	2	-	2	
4.3.	Самоконтроль за их выполнением	2	-	2	
4.4.	Нахождение и исправление ошибок	2	-	2	
5.	Боевая практика фехтовальщика	76	-	76	Портфолио
5.1.	Участие в соревнованиях городского и областного уровня с применением арсенала боевых действий	76	-	76	
6.	Судейская практика фехтовальщика	12	-	12	Получение судейской категории
6.1.	Судейство боев на соревнованиях областного и городского масштаба.	12	-	12	
7.	Психологическая подготовка фехтовальщика	10	-	10	Анкетирование
7.1.	Направленность на сокращение времени, затрачиваемого на перенос в условия соревнований, освоенных на тренировке средств ведения поединка	4	-	4	
7.2.	Методика создания психологических предпосылок для ускорения технической и тактической подготовки	6	-	6	
8.	Контрольные и специальные нормативы	4	-	4	Сдача нормативов
8.1.	Выполнение контрольных нормативов	4	-	4	

Итого за период обучения	216	8	208	
---------------------------------	------------	----------	------------	--

Содержание учебного плана

1 год обучения

Раздел 1. Основы подготовки фехтовальщика

Тема 1. Введение. История фехтования в городе Волгограде.

Теория: История возникновения фехтования. История развития и становления фехтования в России. История фехтования в Волгограде - как средство познания родного края и всестороннего развития личности. Виды фехтования и их особенности. Фехтовальные нормативы. Правила, нормы и традиции фехтования.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Тема 2. Техника безопасности и профилактика спортивных травм при занятиях фехтованием.

Теория: Обеспечение безопасности учащихся на занятиях фехтованием. Умение, в случае необходимости, квалифицированно оказать первую доврачебную медицинскую помощь учащимся. Осуществление контроля за состоянием здоровья и физическим развитием учащихся.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Тема 3. Гигиена фехтовальщика. Режим дня и питание.

Теория: Здоровье - телесное и духовное, их взаимосвязь. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личная гигиена. Гигиена спортивной одежды и обуви. Режим дня. Питание и здоровье. Понятие о духовном и телесном совершенствовании.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Раздел 2. Общая и специальная подготовка фехтовальщика

Тема 1. Физические упражнения на «наращивание мышечной массы».

Теория: (Часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план).

Практика: Общие и специальные развивающие упражнения на «наращивание мышечной массы». Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Самостоятельные занятия.

Тема 2. Скоростные и беговые упражнения.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Эстафеты, старты из различных исходных положений, рывки. Бег на время, бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов.

Тема 3. Специальные физические упражнения.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Физические упражнения на совершенствование техники передвижений, остановки, поворотов, стойки. Физические упражнения на совершенствование техники атакующих и защитных действий.

Тема 4. Упражнения, направленные на растяжение мышц плечевого, пояснично-крестцового пояса, а также рук и ног.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Физические упражнения, направленные на растяжение мышц плечевого пояса, пояснично-крестцового, рук и ног. Упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Раздел 3. Основные передвижения фехтовальщика.

Тема 1. Изучение боевой стойки.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Изучение и выполнение боевой стойки. Умение находиться в ней продолжительное время.

Тема 2. Передвижения в фехтовальной стойке.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Изучение и выполнение передвижений в фехтовальной стойке. Выполнение фехтовального выпада с закрытием вперед и назад.

Тема 3. Фехтовальные позиции и соединения при работе с оружием.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Основные фехтовальные позиции. Соединения при работе с оружием.

Тема 4. Понятие о дистанции и упражнения в ней.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Ознакомить с понятием о дистанции. Выполнение основных упражнений на умение сохранять дистанцию.

Раздел 4. Основы тактики фехтования.

Тема 1. Фехтовальные понятия и терминология.

Теория: Тактика как «душа» фехтовального спорта, основной момент, определяющий результат боя. Тактика - как выбор и применение определенных приемов в той или иной ситуации. Тактика - как построение боевого поединка. Тактические характеристики боя.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Тема 2. Подготавливающие действия фехтовальщика.

Теория: Ознакомление с подготавливающими действиями фехтовальщика.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Тема 3. Действия нападения (простые атаки).

Теория: Простая одностепповая атака. Девять поводов для применения простой атаки.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Тема 4. Действия обороны.

Теория: Ознакомление с действиями обороны. Защиты- 4-я и 6-я.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Раздел 5. Основы техники фехтования.

Тема 1. Отработка уколов на мишени.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Отработка уколов на мишени из боевой стойки, Отработка уколов на мишени с выпадом.

Тема 2. Отработка уколов в руку из различных положений.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Уколы в вооруженную руку. Прямой классический укол в руку. Укол прямо сверху. Укол прямо снизу. Укол снаружи. Укол изнутри.

Тема 3. Изучение атакующих действий.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Простая атака прямо без соединения. Атака комбинированная. Атака на подготовку. Повторная атака. Атака на затянувшийся ответ. Обоюдные атаки.

Тема 4. Изучение оборонительных действий.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Действия обороны (пассивная оборона-защита). Отбив. Отбив отведением. Отбив подстановкой. Отбив уступающий.

Раздел 6. Правила соревнований.

Тема 1. Ознакомление с правилами соревнований.

Теория: свод правил по современному спортивному фехтованию. Дисциплинарный кодекс соревнований.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Раздел 7. Учебно-тренировочные бои.

Тема 1. Учебно-тренировочные бои без защит и действий на оружие.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Умение вести бои без силового воздействия оружием на оружие противника.

Тема 2. Учебно-тренировочные бои только с уколом в руку.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Умение вести бои на точность попадания в атакующих действиях.

Раздел 8. Контрольные и специальные нормативы.

Тема 1. Выполнение контрольных и специальных нормативов.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Сдача контрольных нормативов, сравнение их с табличными данными.

Содержание учебного плана

2 года обучения.

Раздел 1. Правила соревнований.

Тема 1. Изучение правил. Судейство тренировочных боев.

Теория: Требования к оружию и экипировке. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований.

Практика: Судейство тренировочных и соревновательных боев в кружке в качестве старших судей, ассистентов и младших судей. Судейство городских соревнований в качестве секретарей, секундометристов.

Раздел 2. Общая специальная подготовка фехтовальщика.

Тема 1. Общеразвивающие упражнения.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Различные подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту. Упражнения с партнером.

Тема 2. Специальные упражнения.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Скоростное выполнение передвижений (шагов, выпадов, уходов с выпада). Упражнения для преимущественного развития силы. Ходьба полувывадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах. Выпрыгивание из приседа. Отжимание от пола, скамейки. Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, упражнения со скакалками, эстафеты, подвижные и спортивные игры. Упражнения для преимущественного развития гибкости. В положении боевой стойки рукой и корпусом, имитирование попытки укола. Маховые движения ногами.

Раздел 3. Передвижения фехтовальщика.

Тема 1. Передвижения шагами.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Шаги вперед с медленным выдвиганием впереди стоящей ноги и быстрым приставлением сзади стоящей ноги. Серии шагов вперед и назад на расстояние 10-15 см при активных движениях обеих стоп. Серии

шагов с высоким подниманием бедер при сохранении горизонтального продвижения общего центра тяжести.

Тема 2. Передвижения с подключением выпада.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Короткий выпад за счет быстрого продвижения тазового пояса вперед толчком сзади стоящей ногой. Короткий выпад за счет активного выдвигания вперед бедра и голени впереди стоящей ноги. И. п. – выпад. Покачивая тазом вниз с одновременным наклоном туловища вперед (плечи расположены горизонтально).

Раздел 4. Техника фехтования.

Тема 1. Изучение приемов обкалывания руки.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Укол с углом в руку снизу. Укол с углом в руку сверху. Укол с переводом в руку.

Тема 2. Изучение атакующих и оппозиционных уколов.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Укол прямо со скольжением. Укол с закрытием (с оппозицией).

Тема 3. Изучение приемов обкалывания ноги.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Уколы в ногу с различных положений.

Тема 4. Основные варианты выполнения контратак в руку.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Основные варианты уколов в руку. На попытку противника атаковать переводом. На попытку противника атаковать руку с углом. Контратаки и встречные атаки с оппозицией на простые и сложные атаки с обманом и действием на оружие.

Тема 5. Изучение круговых защит.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Круговая 4-я защита. Круговая 6-я защита. Нижняя 8-я защита. Защиты гардой от уколов.

Раздел 5. Тактика фехтования.

Тема 1. Основные действия и противодействия.

Теория: Целесообразность полного понимания тактической сущности приема обучаемым в процессе применения конкретного приема в бою

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Тема 2. Простая атака. Поводы для применения простых атак.

Теория: Дать первоначальное понятие о простой атаке и поводах для ее применения.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Тема 3. Подготовка ситуаций для атак защищающихся противников.

Теория: Проработка анализа подготовки ситуаций.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Раздел 6. Основы судейской практики.

Тема 1. Углубленное изучение правил соревнований и применение их на практике.

Теория: Углубленное изучение правил соревнований и изменения в них

Практика: Применение их на практике, судейство боев под контролем тренера

Раздел 7. Основы психологической подготовки спортсмена.

Тема 1. Теоретический раздел: концентрация, распределение и переключение внимания.

Теория: Объяснение с помощью лекционного материала.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Тема 2. Практические занятия: упражнения с применением теоретической части, а также тестирование.

Теория: Разъяснения к данной теме.

Практика: Ведение боев с определенным типом заданий.

Раздел 8. Учебно-тренировочные бои.

Тема 1. Учебные бои с заданием.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Ведение боев с конкретным заданием на занятии.

Тема 2. Скоростные бои на время, бои без защит.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Ведение боев с целью применения атакующих действий.

Раздел 9. Контрольные и специальные нормативы.

Тема 1. Выполнение контрольных и специальных нормативов.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Сдача контрольных нормативов. Сравнение их с табличными данными.

Содержание учебного плана 3 года обучения.

Раздел 1. Общая специальная подготовка фехтовальщика.

Тема 1. Общеразвивающие упражнения.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Общеразвивающие упражнения для развития быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Тема 2. Специальные упражнения.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Специальные упражнения для развития внимания. Специальные упражнения для развития быстроты движений, реакции и ориентировки.

Раздел 2. Техническое мастерство.

Тема 1. Изучение укола в руку захлестом.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Научить воспитанников результативно наносить уколы в руку

Тема 2. Изучение укола в ногу с поднятой гардой и отвесно-вниз.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Научить воспитанников результативно наносить уколы в ногу

Тема 3. Атака броском с уколами в руку и предплечье.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Отработка точности нанесения уколов, которая является одной из важных составляющих результативности атакующих действий в последующих поединках. Выполнение атаки из различных исходных положений. Приобретение умения стартообразно и внезапно начинать атаку.

Тема 4. Применение повторных атак.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Применение повторных атак на не атакующего и отступающего назад противника. Отработка момента начала повторной атаки.

Тема 5. Контратаки уколом в кисть с углом и в руку с убиранием ноги.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Научить учащихся контратаковать, опережая атаки противника

Тема 6. Применение защит с движением вперед.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Научить занимающихся обобщающим круговым защитам, расширяя диапазон захвата клинка противника

Тема 7. Ответы с оппозицией.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Отработать выполнение ответа, не меняя положения клинка после защиты

Тема 8. Атаки с действием на оружие батманом 4-ю и 6-ю позиции.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Отработка приема в контрах, двухсторонних парных взаимопражнениях по заданию тренера и под его контролем.

Раздел 3. Тактическое мастерство.

Тема 1. Разработка приема, поводы для применения атаки батманом в 4-ю позицию.

Теория:

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Тема 2. Применение действий, являющихся средством борьбы против контрах.

Теория: Дать первоначальное представление о тактических возможностях и действиях.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Тема 3. Защиты: подготовка и применение.

Теория: Условия и результативность в подготовке и применении простых атак.

Практика: (часы не предусмотрены, см учебно-тематический план)

Раздел 4. Психологическая подготовка фехтовальщика.

Тема 1. Основы психической саморегуляции: дыхательные упражнения.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Комплекс упражнений, применяемых в определенные моменты во время физической и специальной разминки. С помощью самостоятельной регуляции поведения, чтобы тренировка была возможна более продуктивной в каждом конкретном условии с любым партнером.

Тема 2. Формирование оптимального боевого состояния.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Итогом психологической подготовки спортсмена является состояние его психологической готовности (ОБС). Она выражается в определенной настроенности психики бойца, при которой нацеленность на достижение победы в соревнованиях стимулирует проявление сильнейших сторон мастерства, характера, индивидуальных черт всей личности фехтовальщика.

Раздел 5. Судейская подготовка.

Тема 1. Самостоятельное судейство боев на соревнованиях в младшей возрастной группе.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Научить самостоятельному судейству боев в младшей возрастной группе на занятиях и соревнованиях

Раздел 6. Инструкторская практика.

Тема 1. Теоретическая часть: методы обучения и тренировки.

Теория: Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, повторность, постепенность, разносторонность, учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-теоритический план)

Тема 2. Практическая часть: обучение приему.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-теоритический план)

Практика: Последовательность обучения отдельным приемам. Определение ошибок и их исправление.

Тема 3. Подводящие упражнения при обучении.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Неразрывность процесса обучения и тренировки. Взаимосвязь физической, технической, тактической, психологической подготовки, их значение для достижения высоких спортивных результатов.

Раздел 7. Боевая практика фехтовальщика.

Тема 1. Участие во всевозможных соревнованиях в течение всего учебного года.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Участие в соревнованиях всевозможного уровня. Анализ проведенных в них боев.

Раздел 8. Контрольные и специальные нормативы.

Тема 1. Выполнение контрольных и специальных нормативов.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Сдача контрольных нормативов. Сравнение их с табличными данными.

Содержание учебного плана

4-5 года обучения

Раздел 1. Специальная физическая подготовка фехтовальщика.

Тема 1. Выполнение различных приемов фехтования в упражнениях на мишени с разной амплитудой выпада.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Отработка передвижений и нанесения уколов с различной амплитудой при работе на мишени.

Тема 2. Изучение атаки «флешь».

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Изучение и отработка атаки самостоятельно и в контрах.

Раздел 2. Тактическое мастерство фехтовальщика.

Тема 1. Боевая деятельность фехтовальщиков непрерывно-атакующего стиля.

Теория: Расширять у фехтовальщиков понимание тактической сущности боя. Совершенствовать тактическое мышление.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Тема 2. Боевая деятельность фехтовальщиков маневренно-атакующего стиля.

Теория: Расширить понимание тактической сущности фехтовальщиков маневренно-атакующего стиля.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Тема 3. Боевая деятельность фехтовальщиков позиционно-маневренного стиля.

Теория: Дать понятие о деятельности фехтовальщиков позиционно-маневренного стиля.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Тема 4. Боевая деятельность фехтовальщиков выжидательного стиля.

Теория: Дать понятие о деятельности фехтовальщиков выжидательного стиля.

Практика: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Раздел 3. Техническое мастерство фехтовальщика.

Тема 1. Атаки с применением «купэ».

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Изучение применения атаки «купэ» (атака с переносом клинка). Отработка и применение зависит от положения клинка противника.

Тема 2. Атаки с «проходящим» батманом.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Добиться скользящего движения клинком вперед в ходе отработки атаки.

Тема 3. Изучение 1-й защиты.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Изучение и отработка 1-ой защиты – как средства защиты от уколов в нижний сектор.

Тема 4. Сложные атаки с выбором.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Отработка переводов, с помощью которых достигается успешное проведение сложной атаки.

Тема 5. Разновидности выполнения контратак.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Применение разновидностей контратак в боевой практике.

Тема 6. Ответы и контрответы с переводом в туловище и руку.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Отработка точности уколов в контрответах.

Тема 7. Атаки с оппозицией в 4-е, 6-е и 8-е соединение.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Отработка положения руки при выполнении атаки с оппозицией.

Раздел 4. Инструкторская практика.

Тема 1. Последовательность обучения отдельным приемам.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Постановка заданий по направленному наблюдению занятий, оценке и разбору полученной информации. Краткие объяснения и комментарии в процессе практических занятий.

Тема 2. Осмысливание приемов и действий.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Объяснительный рассказ, показ и инструктирование тренера перед упражнениями или поединками.

Тема 3. Самоконтроль за их выполнением.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Самостоятельное применение приемов в вольных боях.

Тема 4. Нахождение и исправление ошибок.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Анализирование и нахождение ошибок с помощью тренера.

Раздел 5. Боевая практика фехтовальщика.

Тема 1. Участие в соревнованиях городского и областного уровня с применением арсенала боевых действий.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: планирование применения ранее изученных приемов в соревновательной деятельности.

Раздел 6. Судейская практика фехтовальщика.

Тема 1. Судейство боев на соревнованиях областного и городского масштаба.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Сопроводительное пояснение тренера, разбор и совместное обсуждение с обучаемыми результатов тренировок и соревнований в процессе проведения занятий.

Раздел 7. Психологическая подготовка фехтовальщика.

Тема 1. Направленность на сокращение времени, затрачиваемого на перенос в условия соревнований, освоенных на тренировке средств ведения поединка.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Итогом целенаправленной подготовки является состояние готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях.

Тема 2. Методика создания психологических предпосылок для ускорения технической и тактической подготовки.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Особое место в психологической подготовке фехтовальщика занимает управление деятельностью спортсмена.

Раздел 8. Контрольные и специальные нормативы.

Тема 1. Выполнение контрольных нормативов.

Теория: (часы не предусмотрены, см. учебно-тематический план)

Практика: Сдача контрольных нормативов, Сравнение их с табличными данными

1.4. Планируемые результаты

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

Предметные результаты – формирование навыков занятий фехтованием, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Учащиеся 1 года обучения должны знать:

- технику безопасности при проведении занятий в спортивном зале;
 - гигиену фехтовальщика, режим дня и правильное питание;
 - правила соревнований и поведения на фехтовальной дорожке, термины судьи;
 - фехтовальные понятия и терминологию.
- должны уметь:**
- самостоятельно проводить разминку на все группы мышц;
 - находиться и передвигаться в боевой стойке, выполнять выпад с закрытием вперед и назад;

- сохранять дальнюю дистанцию в боях, отступать от атак противника;
- преднамеренно атаковать бездействующего оружием противника;
- преднамеренно парировать простую атаку определенной защитой и наносить ответ противнику;
- вызывать противника на применение простых атак для парирования и нанесения простого ответа;
- вести учебно-тренировочные бои по заданию тренера;
- выполнять контрольные нормативы.

Личностные результаты:

- формирование ценности здорового образа жизни;а
- освоение социальных норм, правил поведения;
- развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умение работать в коллективе, правил поведения).

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленными задачами во время учебно-тренировочных занятий фехтованием;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебно-тренировочных занятий по фехтованию и способности конструктивно действовать в ситуации успеха.

Учащиеся 2 года обучения должны знать:

- о врачебном контроле (самоконтроле) и травмоопасных ситуациях, о первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, ранах;
- требования к оружию и экипировке, устройство электроклинка, принципиальную схему работы электрофиксатора, а также виды и способы проведения соревнований;
- основные действия и противодействия в фехтовании.
- **должны уметь:**
- маневрировать, преднамеренно сближаясь и отступая;
- преднамеренно атаковать противника, выполняющего ложные действия оружием;
- преднамеренно контратаковать переводом атаки противника с батманом в определенный сектор;
- выполнять конкретные задания тренера в учебно-тренировочных боях;
- выполнять контрольные нормативы;
- вызывать противника на применение простых ответов для их парирования прямой защитой и нанесения простого ответа.
- о врачебном контроле (самоконтроле) и травмоопасных ситуациях, о первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, ранах;
- требования к оружию и экипировке, устройство электроклинка, принципиальную схему работы электрофиксатора, а также виды и способы проведения соревнований;
- основные действия и противодействия в фехтовании.

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Метапредметные результаты:

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Учащиеся 3 года обучения должны знать:

- методы обучения приемам и их практическое применение;
- поводы для применения атак с действием на оружие, средства противодействия контратакам.
- **должны уметь:**
- преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки;
- противодействовать контратакам противника простой атакой;
- переключаться с защиты на применение простой атаки;
- судить фехтовальные бои под контролем тренера;
- маневрировать, произвольно изменяя длину, быстроту и ритм использования приемов;
- преднамеренно защищаться и наносить ответы, чередуя различную длину отступления, простой ответ прямо и с переводом;
- преднамеренно использовать комбинацию из двух защит;
- переключаться с защиты на применение атаки с батманом и уколом прямо;
- переключаться в неожиданных ситуациях с атаки на защиту и ответ;
- участвовать во всех соревнованиях, намеченных в календарном плане (соответственно возрастной категории);
- выполнять контрольные нормативы.

Личностные результаты:

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

Метапредметные результаты:

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Учащиеся 4-5 года обучения должны знать:

- основные стили ведения боя и средства в соревновательной практике;

- об оптимальном боевом состоянии спортсмена.

- должны уметь:

- преднамеренно атаковать, произвольно чередуя сектора нанесения уколов;

- преднамеренно опережать ремизом ответы противника, выполняемые с задержкой после защиты;

- переключаться в неожиданных ситуациях с атаки на ремиз, с атаки на повторную атаку с переводами;

- формировать оптимальное боевое состояние;

- маневрировать, меняя положение оружия в боевой стойке, затрудняя противнику выбор действия;

- вызывать применение противником атак на подготовку ложным сближением для нападения уколом в контртемпе;

- вызывать применение противником атаки с действием на оружие, навязывая ему единоборство клинком;

- судить бои в соревнованиях городского и областного масштаба;

- выполнять контрольные нормативы.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов

России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Летние каникулы	Всего в год
1-й год обучения	01.09.-30.12	17 неделя	31.12.-08.01	09.01-31.05	19 неделя	01.06-31.08	36 неделя
Этапы образовательного процесса		1-й год обучения					
Начало учебных занятий		01 сентября					
Промежуточная аттестация		24 декабря – 15 января					
Итоговая аттестация		13 мая – 30 мая					
Окончание учебного года		31 мая					
Летние каникулы		01 июня – 31 августа					
	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Летние каникулы	Всего в год
2-й год обучения	01.09.-30.12	17 неделя	31.12.-08.01	09.01-31.05	19 неделя	01.06-31.08	36 неделя
Этапы образовательного процесса		2-й год обучения					
Начало учебных занятий		01 сентября					
Промежуточная аттестация		24 декабря – 15 января					
Итоговая аттестация		13 мая – 30 мая					
Окончание учебного года		31 мая					
Летние каникулы		01 июня – 31 августа					
	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Летние каникулы	Всего в год
3-й год обучения	01.09.-30.12	17 неделя	31.12.-08.01	09.01-31.05	19 неделя	01.06-31.08	36 неделя
Этапы образовательного процесса		3-й год обучения					
Начало учебных занятий		01 сентября					
Промежуточная аттестация		24 декабря – 15 января					
Итоговая аттестация		13 мая – 30 мая					
Окончание учебного года		31 мая					
Летние каникулы		01 июня – 31 августа					
	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Летние каникулы	Всего в год
4-й год обучения	01.09.-30.12	17 неделя	31.12.-08.01	09.01-31.05	19 неделя	01.06-31.08	36 неделя
Этапы образовательного процесса		4-й год обучения					

Начало учебных занятий		01 сентября					
Промежуточная аттестация		24 декабря – 15 января					
Итоговая аттестация		13 мая – 30 мая					
Окончание учебного года		31 мая					
Летние каникулы		01 июня – 31 августа					
	1 полугодие	ОП	Зимние праздники	2 полугодие	ОП	Летние каникулы	Всего в год
5-й год обучения	01.09.-30.12	17 недель	31.12.-08.01	09.01-31.05	19 недель	01.06-31.08	36 недель
Этапы образовательного процесса		5-й год обучения					
Начало учебных занятий		01 сентября					
Промежуточная аттестация		24 декабря – 15 января					
Итоговая аттестация		13 мая – 30 мая					
Окончание учебного года		31 мая					
Летние каникулы		01 июня – 31 августа					

В рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы, учащиеся примут участие в соревновательных мероприятиях

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки	Ответственный
1.	Первенство Волгоградской области по фехтованию.	сентябрь	С.Н. Машкова
2.	Открытый областной турнир «Донская осень» по фехтованию на призы олимпийской чемпионки Светланы Бойко. г Ростов – на – Дону.	сентябрь	С.Н. Машкова
3.	Всероссийский турнир по фехтованию «Волга-Волга». г. Саратов.	ноябрь	С.Н. Машкова
4.	Открытые соревнования МО г. Сочи по фехтованию.	ноябрь	С.Н. Машкова
5.	Открытый квалификационный турнир МОУ ДЮЦ Волгограда.	декабрь	С.Н. Машкова
6.	Открытый квалификационный турнир МОУ ДЮЦ Волгограда, посвященный Сталинградской битве.	январь-февраль	С.Н. Машкова
7.	Открытый турнир МОУ ДЮЦ Волгограда, посвященный Дню защитника отечества.	февраль	С.Н. Машкова
8.	Открытые краевые соревнования «Памяти 1-го Заслуженного работника физической культуры России А. А. Самбурова» по фехтованию. г	февраль-март	С.Н. Машкова

	.Пятигорск.		
9.	Открытый квалификационный турнир МОУ ЛЮЦ Волгограда, посвященный Международному женскому дню-8 марта.	март	С.Н. Машкова
10.	Открытые соревнования МО г. Краснодар по фехтованию.	март	С.Н. Машкова
11.	Открытые краевые соревнования «Юные казачата» по фехтованию. г. Краснодар.	апрель	С.Н. Машкова
12.	Первенство Волгоградской области по фехтованию.	апрель	С.Н. Машкова
13.	Квалификационный турнир МОУ ДЮЦ Волгограда.	май	С.Н. Машкова
14.	Открытые соревнования МО г. Краснодар.	май	С.Н. Машкова

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Для проведения занятий необходим спортивный зал с размеченными фехтовальными дорожками.

На группу из 15 человек необходимо следующее **снаряжение**:

- 15 масок;
- 15 нагрудников;
- 15 фехтовальных костюмов;
- 15 перчаток;
- по 2 шпаги с личными шнурами на 1 год занятий;
- 4 сматывателя;
- 2 электрофиксатора.

Для контроля качества обучения необходимо наличие следующих **технических средств**:

- видеокамера;
- фотоаппарат;
- монитор;
- секундомеры – 2 штуки.

Ремонтное оборудование:

- набор слесарных инструментов;
- стол для ремонтных работ;
- шкаф для хранения оружия, масок, нагрудников;
- тестер для прозвонки проводников – 1 штука;
- клей, ацетон, машинное масло, наждачная бумага;
- комната для хранения оборудования.

Спортивный дополнительный инвентарь:

- мяч волейбольный – 1 штука;

- мяч футбольный – 1 штука;
- мяч баскетбольный – 1 штука;
- мячи резиновые – 4 штуки;
- скакалки – 15 штук.

Информационное обеспечение:

1. <https://www.minsport.gov.ru/> - сайт Министерства спорта РФ.
2. <https://edu.gov.ru/> - сайт Министерства просвещения РФ.
3. <http://www.rusfencing.ru/> - сайт Федерации фехтования России.

Кадровое обеспечение программы:

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой.

2.3. Формы аттестации

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов являются: грамота, диплом, журнал посещаемости, портфолио, протоколы соревнований, контрольных тестов и упражнений; учет и анализ результатов соревновательной деятельности за период обучения; присвоение спортивных разрядов на основании протоколов соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: участие и результативность в соревнованиях различного уровня; результаты сдачи контрольных нормативов, спортивные конкурсы, праздники, открытое занятие.

2.4. Оценочные материалы

Достижения детей позволяет увидеть проведение различных соревнований, как внутригрупповых, так и открытых. Организация сдачи контрольных нормативов. По технической подготовке оценивается техника выполнения передвижений из пройденного учебного материала для каждого года обучения соответственно. Участие детей в выездных соревнованиях различного уровня.

Показатели двигательных качеств на возрастных этапах подготовки юных фехтовальщиков

Нормативы	8-10 лет		11-12 лет		13-14 лет		15-16 лет		17-18 лет	
	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М
Прыжок в длину с места (см).	1,50-1,65	1,65-1,77	1,60-1,65	1,75-1,95	1,65-1,70	1,85-2,05	1,70-1,78	1,95-2,27	1,80-1,93	2,05-2,23
Челночный бег 15x4 (м/с).	17,04-17,97	16,70-17,41	16,13-16-89	15,88-16,75	15,81-16,61	14,71-15,56	15,62-16,94	14,31-15,25	15,25-15,78	13,83-14,32
Челночный бег 5x4 (м/с).	8,55-9,13	8,37-8,84	8,12-8,52	8,03-8,40	7,97-8,41	7,55-8,02	7,80-8,40	7,31-7,59	7,57-8,05	7,0-7,24

Бег по прямой 20 м.	4,27-4,71	4,15-4,37	4,01-4,19	4,02-4,26	3,39-4,04	3,75-4,04	3,77-4,17	3,55-3,77	3,69-4,02	3,34-3,48
Кросс (м)	800	1000	800	1000	1000	1500	1000	1500	1500	3000
100 прыжков на время (сек).	без времени	без времени	60	80	50	70	40	60	30	50

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Прыжок в длину с места. Исходное положение: встать носками ног к стартовой линии, приготовится к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом рук. Челночный бег 15x4 выполняется аналогично бегу 5x4. Только увеличивается расстояние пробега.

Челночный бег 15x4 выполняется аналогично бегу 5x4. Только увеличивается расстояние пробега.

Челночный бег 5x4 м. Выполняется с высокого старта. На расстоянии 5 м прочерчена линия, испытуемый добегают до линии, переступает двумя ногами за нее и начинает бег в обратную сторону. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии финиша.

Бег 20 м. Выполняется с высокого старта. Замеряется время преодоления дистанции до пересечения финишной линии.

Кросс. Выполняется без учета времени.

Прыжки на скакалке. В старших группах выполняется с учетом времени.

Во всех контрольных испытаниях засчитывается лучший результат из 3-х попыток.

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

На учебно-тренировочных занятиях применяются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, беседа, разбор, анализ);
- наглядность упражнений (показ отдельных элементов фехтовальной техники, тактические схемы, просмотр боев и соревнований);
- методы, направленные на освоение спортивной техники в целом и по частям (указание и рекомендации);
- методы, направленные на развитие специальных физических качеств (повторный, переменный, соревновательный).

Формы организации образовательного процесса:

- групповые выполнения упражнений по команде тренера;
- парные упражнения под контролем тренера;
- учебно-тренировочные бои;
- боевая практика.

Дидактическое обеспечение программы:

1. Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
2. Картотека оформления протоколов соревнований.

3. «Правила проведения соревнований»
4. «Правила судейства в фехтовании».
5. Видеозаписи выступлений учащихся.

Педагогические технологии.

При проведении занятий педагог руководствуется как общими, так и специфическими педагогическими принципами. К первым относится принцип всесторонности, сознательности, активности, постепенности, повторности, наглядности, индивидуальности. К специфическим принципам спортивной тренировки относятся:

- единство общей и специальной подготовки спортсмена (общая подготовка создает базу, на основе которой учащиеся совершенствуются в избранном виде спорта, расширяют функциональные возможности организма, развивают морально-волевые качества. Специальная подготовка обеспечивает формирование навыков и умений, связанных с особенностями спортивной деятельности);
- непрерывность тренировочного процесса (каждое последующие занятие наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их);
- постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок (рост достижений обусловлен повышением объема и интенсивности нагрузок, усложнением требований).

На занятиях используются следующие педагогические технологии:

- педагогические технологии на основе личностной ориентации образовательного процесса (педагогика сотрудничества, внутреннего самосознания и раскрытия личности);
- технология саморазвивающего обучения. Необходимо учитывать, что процесс освоения техники фехтования сам по себе малоэмоционален, поэтому занятия нужно строить по возможности разнообразно.

Алгоритм учебного занятия:

В каждом занятии по фехтованию принято различать подготовительную, основную и заключительную часть. Подготовительная часть направлена на организацию учащихся, ознакомление их с содержанием занятия и подготовку к основной работе. В качестве подготовки к основной работе применяются общие и специальные физические упражнения.

Содержание основной части решает главную задачу занятий – повышение физической подготовленности, обучение, а потом совершенствование техники и тактики. Тренировка в быстроте выполнения.

Заключительная часть направлена на постепенное снижение тренировочной нагрузки, на снятие чрезмерного возбуждения.

Структура занятия

Подготовительная часть		
1.	Построение. Разъяснение учебной цели (темы) занятия.	– 5 мин.
2.	Разминка (упражнения на разогрев всех групп мышц, растяжение мышц).	– 30 мин.

Основная часть		
1.	Односторонние групповые упражнения в составе группы по команде тренера. Затем по его обусловленному сигналу.	– 10 мин.
2.	Самостоятельное выполнение передвижений.	– 5 мин.
3.	Упражнения в парах.	– 20 мин.
Заключительная часть		
1.	Игра. Упражнения на коррекцию позвоночника.	– 15 мин.
2.	Построение, оценка выполнения упражнений.	– 5 мин.
	ИТОГО:	1 ч. 40 мин.

Безопасность занятий обеспечивается:

- выполнением правил и нормативов САНПиН;
- контролем педагога за выполнением учащимися инструкций по Т.Б.;
- наличием и применением учащимися средств защиты во время занятий и соревнований;
- врачебным контролем в спортивно-физкультурном диспансере.

Необходимо с первых занятий приучить учащихся к строгим требованиям обеспечения безопасности на тренировках (категорическое запрещение каких-либо действий без защитной маски, соблюдение правил ношения оружия в спортивном зале и на улице, проведение занятий только в присутствии тренера и в соответствующей экипировке).

2.6. Список литературы

Основная учебная литература:

1. Кастл Э. Школы и мастера фехтования. Благородное искусство владения клинком: моногр. / Эгертон Кастл. М.: Центрполиграф, 2019. 506 с.
2. Мовшович, А. Д. Фехтование / А.Д. Мовшович. М.: Академический проект, 2011. 112 с.
3. Мовшович А.Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка / А. Д. Мовшович. М.: Академический проект, 2008. 160 с.
4. Тышлер Д.А. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. М.: Академический проект, 2010. 144 с.
5. Тышлер, Д.А. Физическая подготовка юных фехтовальщиков / Д.А. Тышлер. М.: Советский спорт, 1996. 256 с
6. Тышлер, Г. Д. Техника передвижений фехтовальщиков в многолетней тренировке и соревнованиях / Г.Д. Тышлер. М.: Академический проект, 2009. 192 с.
7. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой. М.: Человек, 2014. 232 с.

Дополнительная учебная литература:

1. Тышлер Д. А., Тышлер Г.Д. «Фехтование» (что должен знать спортсмен о технике и тактике). М.: «Физкультурное образование и наука», 1995.

2. Тышлер Д., Мовшович А., Бычков Ю., Тышлер Г., Базаревич В. «Фехтование» (что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований). М.: 2001.

3. Федерация фехтования России «Правила организации и проведения соревнований по спортивному фехтованию российской федерации». М.: 2007.

Литература для учащихся:

1. Веленский А. «Искусство фехтования». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2006.

2. Кондратьев В.Н. Историческое фехтование. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. 208 с.

3. Мидлер М. П. Тренировка в фехтовании на рапирах / М.П. Мидлер, Д.А. Тышлер. М.: Книга по Требованию, 2012. 494 с.

Литература для родителей:

1. Тарас А. Оружие уличного бойца / А. Тарас, А. Владзимирский. М.: АСТ, Харвест, 2006. 256 с.

2. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. М.: Академический проект, 2007. 965 с.