

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА МЫТИЩИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ГАЛАКТИКА»  
(МБУ ДО ДЮЦ «ГАЛАКТИКА»)

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»  
Протокол от 30.08. 2023 г. № 1-23

УТВЕРЖДЕНО  
приказом по МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»  
от 31.08.2023 г. № 163-О

Дополнительная общеобразовательная программа  
**Дополнительная общеразвивающая программа в  
области физической культуры и спорта  
Программа физического воспитания  
«Фехтование»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень сложности освоения: базовый

Возраст обучающихся: 8 - 12 лет

Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:  
педагог дополнительного образования  
Елисеева Олеся Игоревна  
педагог дополнительного образования  
Лозгачев Вячеслав Витальевич

Мытищи  
2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>4 с.</b>
Направленность программы	
Авторская основы программы	
Программа составлена с учетом нормативных документов:	
Актуальность программы.	
Новизна программы	
Педагогическая целесообразность программы.	
Основные принципы обучения и воспитания:	
<b>Цель программы.....</b>	<b>5 с.</b>
<b>Задачи:</b>	
Адресат программы.	
Краткая характеристика обучающихся по программе	
Срок реализации программы	
Объем учебных часов	
Форма обучения	
Язык обучения	
Место проведения занятий	
Особенности организации образовательного процесса.	
Режим занятий:	
Санитарно-гигиенические нормы, нормы пожарной безопасности.	
<b>Планируемые результаты программы.....</b>	<b>7 с.</b>
а) предметные результаты	
б) личностные результаты	
в) метапредметные результаты	
<b>Аттестация обучающихся.....</b>	<b>7 с.</b>
Текущий контроль	
Промежуточная аттестация	
Итоговая аттестация	
Предполагаемые формы проведения аттестации	
Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	
Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	

<b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН I ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....</b>	<b>9 с.</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ I ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....</b>	<b>10с.</b>
<b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН II ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....</b>	<b>15 с.</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ II ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....</b>	<b>16 с.</b>
<b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН III ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....</b>	<b>23 с.</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ III ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....</b>	<b>24 с.</b>
<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>31 с.</b>
Материально-техническое обеспечение	
Кадровое обеспечение	
<b>МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>31 с.</b>
Методы обучения	
Методы воспитания	
Формы организации образовательного процесса	
Формы организации учебного занятия	
Педагогические и образовательные технологии	
Алгоритм учебного занятия	
Дидактические материалы	
Информационное обеспечение	
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА.....</b>	<b>33 с.</b>
Нормативные документы	
Психолого-педагогическая литература	
Литература по профилю	
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ.....</b>	<b>35 с.</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	

**Содержание теоретической части промежуточной аттестации (Приложение № 1).**

**Содержание теоретической части итоговой аттестации (Приложение № 2).**

**Календарно-тематический план-график(Приложение № 3).**

**Календарный учебный график (Приложение № 4).**

**Воспитательная программа (Приложение №5).**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фехтование» реализует физкультурно-спортивную направленность.

**Программа составлена** на основе программы "Фехтование" для спортивных школ под Ю.М. Бычкова, Д.А. Тышлера, доктора А.Д. Мовшовича, программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Фехтование» (автор Житный В.А.).

### **Программа составлена с учетом нормативных документов:**

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226).

- "Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ" (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);

- Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);

- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Санитарные правила 2.4.3648-20).

**Актуальность программы** связана с необходимостью формирования у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей организма.

**Новизна программы** заключается в том, что она основана на программе "Фехтование" для спортивных школ. Переработана для условий дополнительного образования. Ориентирована на интерес и пожелания обучающихся, учитывает их возрастные особенности. Программа позволяет стимулировать социальную и гражданскую активность, что даёт возможность отвлечь детей от негативного воздействия и мотивировать их на развитие необходимых спортивных навыков.

Программа позволяет комплексно решать задачи оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, физических и психических процессов. В процессе реализации программы большое внимание уделяется гражданскому и патриотическому воспитанию обучающихся.

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что она ориентирована на интерес и пожелания обучающихся, учитывает их возрастные потребности, помогает реализовать возможности, стимулирует социальную и гражданскую активность, что даёт способ отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков.

### **Педагогическая целесообразность программы.**

На современном этапе развития общества программа отвечает запросу обучающихся и их родителей.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей, уровня обучающихся, отражает основные дидактические принципы.

Формы, методы и приемы, используемые в ходе реализации данной программы, подобраны в соответствии с её целью, задачами и способствуют эффективной организации образовательного процесса.

Содержание программы нацелено на активизацию познавательной творческой деятельности

каждого обучающегося. Большое внимание уделяется развитию и повышению мотивации обучающихся, приобретению практических умений и навыков в области спорта. Программа способствует формированию нравственных качеств личности. Программа способствует формированию нравственных качеств личности.

### **Основные принципы обучения и воспитания:**

#### **1. Общедидактические принципы:**

- наглядность,
- системность и последовательность,
- сознательность и активность,
- связь теории с практикой,
- научность,
- доступность.

#### **2. Принципы воспитания:**

Принципы воспитания отражают основные требования к организации воспитательной деятельности в процессе обучения, указывают её направление, помогают творчески подойти к построению процесса воспитания.

Реализуются принципы воспитания:

- принцип гуманистической направленности воспитания
- принцип природосообразности,
- принцип культуросообразности,
- принцип эффективности социального взаимодействия,
- принцип ориентации воспитания на развитие социальной и культурной компетенции.

**Цель программы** укрепление здоровья обучающихся посредством занятий фехтованием; приобщение обучающихся к систематическим занятиям спортом.

### **Задачи:**

#### **Воспитательные:**

- профилактика вредных привычек
- воспитание гражданских и патриотических качеств
- воспитание морально-этических и нравственных норм поведения фехтовальщиков
- формирование умений работать в коллективе

#### **Развивающие:**

- укрепление здоровья и закаливание организма
- привитие интереса к занятиям фехтованием
- повышение уровня физической подготовленности
- повышение функциональных возможностей организма

#### **Образовательные:**

- обучение основ техники тактики фехтования
- обучить навыкам самоконтроля
- построение простых фехтовальных фраз

**Адресат программы** – Возраст детей, участвующих в реализации программы - 8-12 лет.

### **Краткая характеристика обучающихся по программе**

### ***Дети младшего школьного возраста (7-10 лет)***

Этот возраст является чрезвычайно важным для психического и социального развития ребенка. Кардинально изменяется его социальный статус - он становится учеником, что приводит к перестройке всей системы жизненных отношений ребенка. Ведущей деятельностью для детей младшего школьного возраста становится учебная, игровая отходит на второй план. В силу своей динамичности мотивационная сфера ребенка данного возраста представляет большие возможности для формирования и развития у него мотивов, необходимых для эффективного обучения.

Характерной особенностью младшего школьника является эмоциональная впечатлительность, отзывчивость на все яркое, необычное, красочное. В этот возрастной период у ребенка активно развиваются социальные эмоции, такие как самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия к людям и способность ребенка к сопереживанию, стремление к превосходству и признанию сверстниками. Самооценка младших школьников зависит от мнения взрослых, от оценки педагогов.

Младший школьный возраст – это возраст относительно спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной ёмкости легких идет довольно равномерно и пропорционально. Костная система младшего школьника ещё находится в стадии формирования – окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей еще не завершено, в костной системе ещё много хрящевой ткани. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте также еще не заканчивается полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны. Происходит функциональное совершенствование мозга – развивается аналитико-систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения; процесс торможения становится более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения и младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны. Младший школьный возраст характеризуется бурным развитием потребности в двигательной активности.

Занятия фехтованием способствуют укреплению здоровья и закаливанию организма, повышению уровня физической подготовленности, повышению функциональных возможностей организма.

### ***Дети среднего школьного возраста(12-14 лет)***

Средний школьный возраст называют отроческим, или подростковым. В подростке одновременно существуют и «детское» и «взрослое». Появляется чувство взрослости. Ведущая позиция – общение со сверстниками. Это период взросления. Подросток познает себя, учится решать свои проблемы, общаться со сверстниками, т.е. самореализовываться. Этот возраст характеризуется перестройкой: мотивационной сферы, интеллектуальной сферы, сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками; личностной сферы – самосознания.

В этот период происходит кризис переходного возраста, который связан с двумя факторами – возникновением новообразования в осознании подростка и перестройкой отношения между ребенком и средой.

К физическим характеристикам данного возраста относится неравномерность созревания и развития, быстрый и неровный рост. Подросток может за год набрать в весе до 13 кг, в росте – до 15 см. Растут, увеличиваются в объеме сердце, легкие, кости, мускулатура. Девочки взрослеют быстрее мальчиков. Подростки испытывают чувство неловкости от своего физического несовершенства.

Характерны резкие переходы от выброса энергии до крайней усталости. Это беспокойный период физического развития, появляется обостренный сексуальный интерес.

Занятия фехтованием способствуют укреплению здоровья и закаливанию организма, повышению уровня физической подготовленности, повышению функциональных возможностей организма.

**Срок реализации программы - 3 года**

**Объем учебных часов -648 ч.**

**Форма обучения –очная.**

**Язык обучения – русский**

**Место проведения занятий: на базе СОШ № 6, МБУ ДО ДЮЦ «Солнечный круг»**

**Особенности организации образовательного процесса.**

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с календарно-тематическим планом-графиком в группе обучающихся *разных возрастных категорий*, являющиеся основным составом объединения.

Образовательный процесс имеет развивающий характер, направлен на развитие у детей природных задатков и интересов.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся

- 1- й год обучения ( 216 часов) – три раза в неделю по два академических часа с перерывом 15 минут,
- 2- й год обучения ( 216 часов) – три раза в неделю по два академических часа с перерывом 15 минут,
- 3- й год обучения ( 216 часов) – три раза в неделю по два академических часа с перерывом 15 минут,

**Санитарно-гигиенические нормы, нормы пожарной безопасности.**

Занятия организуются и проводятся в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Санитарные правила 2.4.3648-20).

**Планируемые результаты программы:**

**а) личностные результаты**

у обучающихся

- сформировалась необходимость борьбы с вредными привычками
- сформировались гражданские и патриотические качества
- сформировались морально-этические и нравственные нормы поведения фехтовальщика
- сформировалось умение работать в коллективе

**б) метапредметные результаты**

у обучающихся

- укрепилось здоровье
- повысился интерес к систематическим занятиям фехтованием
- повысился уровень физической подготовленности
- повысились функциональные возможности организма

**в) предметные результаты**

обучающиеся

- овладели основам техники и тактики фехтования
- умеют выстраивать простые фехтовальные фразы
- освоили навыки самоконтроля



### **Аттестация обучающихся**

Уровень освоения учебного материала определяется путем мониторинга, проводимого в течение учебного года: начале – стартовые возможности, середине – промежуточный контроль, конце – итоговый контроль) и фиксируется в карте диагностики развития личности ребенка.

**Текущий контроль** проводится в течение всего учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем, разделов, глав дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы за оцениваемый период, динамики достижения предметных и метапредметных результатов.

**Промежуточная аттестация** проводится в конце учебного года в целях определения готовности обучающегося к переводу на следующий год обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Цель промежуточной аттестации – определение уровня и качества обученности обучающихся на определенном этапе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

При проведении промежуточной аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки обучающихся.

#### **Предполагаемые формы проведения промежуточной аттестации:**

*открытое занятие, соревнование, турнир, сдача нормативов, тестирование*

Промежуточная аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: *соревнование, сдача нормативов.*

Промежуточная аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме: *собеседование*

Содержание теоретической части промежуточной аттестации (*приложение № 1*)

**Итоговая аттестация** обучающихся проводится по окончании реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Цель итоговой аттестации – выявление уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на заключительном этапе её реализации.

При проведении итоговой аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки обучающихся.

**Предполагаемые формы проведения итоговой аттестации могут быть следующие:** *тестирование, соревнование, турнир, сдача контрольных нормативов.*

*Результаты участия обучающихся в мероприятиях районного, областного и других уровней могут быть засчитаны как итоговая аттестация.*

Итоговая аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: *соревнование, сдача нормативов*

Итоговая аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме: *тестирование*

Содержание теоретической части итоговой аттестации (*приложение № 2*)

При использовании дистанционных технологий сопровождение реализации дополнительной общеразвивающей программы может осуществляться в следующих режимах:

- тестирование on-line;
- консультации on-line;
- предоставление методических материалов; итоговых работ; различные виды
- сопровождение off-line (проверка тестов, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации).

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** видеозапись, грамота, журнал посещаемости, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** открытое занятие, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, соревнования.

### Планируемые результаты I года обучения:

#### а) личностные результаты

у обучающихся

- приобрели первичные навыки необходимости борьбы с вредными привычками
- приобрели основы гражданских и патриотических качеств
- сформировались основы морально-этических и нравственных нормы поведения фехтовальщика
- познакомились с работой в коллективе

#### б) метапредметные результаты

у обучающихся

- укрепилось здоровье
- повысился интерес к занятиям фехтованием
- повысился уровень физической подготовленности
- повысились функциональные возможности организма

#### в) предметные результаты

обучающиеся

- познакомились с основами техники и тактики фехтования
- научились простым фехтовальным приемам
- познакомились с навыками самоконтроля

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 года обучения.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Введение. Техника безопасности.	1	1	--	Беседа
II	ОБДД.	7	3	4	Викторина, беседа
III	Общая и специальная физическая подготовка фехтовальщика.	118	2	116	Сдача нормативов

IV	Психологическая подготовка фехтовальщика.	2	2	-	Беседа
V	Изучение и совершенствование техники и тактики фехтования.	78	2	76	Тестирование
VI	Правила соревнований.	2	2	-	Тестирование
VII	Выполнение контрольных нормативов.	2	-	2	Сдача нормативов
VIII	Участие в соревнованиях	6	-	6	Соревнования
		<b>216 час.</b>	12	204	

## СОДЕРЖАНИЕ ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### I. Введение. Техника безопасности.

**Теория:** Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. ПШБ. Техника безопасности на занятиях в объединении. Действия при ЧС.

Введение в предмет. Информация о программе.

### II. ОБДД.

**Теория:** Азбука дорожного движения. Пешеходная азбука: улица, тротуар, проезжая часть, перекресток. Опасные места на дорогах. Дорожные знаки и дополнительные средства информации. Светофор. Регулирование дороги инспектором ГИБДД. Правила поведения пешехода. Правила поведения пассажира. Техника безопасности в транспорте. Техника безопасности при езде на велосипеде. Требования к движению велосипедов, мопедов. Дорога – не место для игр.

**Практика:** игры, викторины

### III. Общая и специальная физическая подготовка фехтовальщика

**Теория.** Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всесторонне развитие обучающегося.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявления двигательных качеств для совершенствования приемов и действий фехтования. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые обучающимися в бою: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. В физической подготовке в наибольшей мере должно использоваться положительное взаимодействие различных двигательных навыков и качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей фехтовальщика, а также условия для психологической устойчивости и

проявлений волевых качеств.

### **Практика:**

Общая физическая подготовка:

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 14 м (не более 4,6 с)	Бег 14 м (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 7 мин)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Координация	Челночный бег 2х7 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 2х7 м (не более 9,8 с)

Специальная физическая подготовка:

- передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке
- передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке
- атака уколom в мишень с места
- атака уколom в мишень с шагом вперед
- атака уколom в мишень с выпадом

## **IV. Психологическая подготовка фехтовальщика**

**Теория.** Содержание психологической подготовки фехтовальщика направлено на создание уверенности в своих силах и возможностях, повышение уровня проявлений психических свойств и морально-волевых черт. Итогом целенаправленной подготовки является состояние готовности, которое выражается в мобилизованности обучающегося на достижение более высоких показателей в соревнованиях, направленности намерений и действий на решение тренировочных задач.

## **V. Изучение и совершенствование техники и тактики фехтования**

**Теория.** Первая информация о фехтовании, включающая тактические компоненты действий, сообщается обучающимся при ознакомлении со специализированными положениями и приемами передвижений. В частности, обосновываются особенности держания оружия, боевой стойки, позиций и соединений, передвижений вперед и назад, выпада, закрытия с выпада назад и др. Затем, при освоении необходимых в начальном обучении терминов, раскрывается их содержание, особенно предназначение специализированных движений оружием, таких как перемены позиций и соединений.

Частью тактических знаний являются первоначальные характеристики изучаемого вида фехтования, такие как:

- поражаемая поверхность;
- секторы и основные способы нападений;
- пространство поля боя;
- продолжительность поединков;
- установленное количество уколов или ударов для достижения победы.

В характеристиках вида фехтования анализируются конструкции спортивного оружия и боевое предназначение его отдельных частей, способы безопасного обращения с ним при перемещениях в зале и в перерывах на отдых между упражнениями, этическое и тактическое содержание исходного положения перед боем, салюта, приветствия и других движений клинком.

Дальнейшая тактическая информация для начинающего фехтовальщика включает обоснования требований к сохранению определенного расстояния (дистанции) между участниками боя, а также и до партнера во время упражнений. Осваиваются тактические установки на применение того или иного приема.

Важны тактические указания по ведению боя, учет которых облегчает выбор способов нападения и защиты, а также других тактических компонентов противодействия противникам.

Внимание обучающихся в поединке следует направлять на анализ действий противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации.

Активность ведения поединков развивается на основе упражнений, предназначенных для выбора момента начала атаки и приема выполнения атаки.

Характерно возникновение внутригрупповых симпатий, сущность которых выражается в желании обучающихся заниматься фехтованием ради того, чтобы постоянно находится в среде своих товарищей и сверстников, постоянно быть вместе и вступать в контакты друг с другом. Их удерживают симпатии друг к другу и общая для них потребность в общении. Должны учитываться формирующиеся взаимоотношения между ними, поощряя дружбу (на примере известных исторических героев, в том числе мушкетеров, гардемарин), постоянно используя соревновательные упражнения и игры.

Важными установками становятся проявления дисциплинированности, первоначально на основе выполнения правил поведения в фехтовальном зале, умения обращаться с оружием и т.д. Формирование дисциплинированности на занятии фехтования и организованности, старательности при выполнении упражнений создают основу для дальнейшего развития тактических качеств.

Обязательным тактическим качеством, развиваемым у начинающих фехтовальщиков, является наблюдательность. Для этого упражнения на внимание сочетаются с установками на его проявления в подвижных играх и при выполнении комбинаций передвижений. Дети обычно успешно повторяют друг за другом аналогичные задания, сначала стараясь выполнить красиво и правильно, придумывают разные комбинации шагов и выпадов, а затем ревностно следят за точностью действий своих товарищей.

Игры на воображение формируют устойчивые фехтовальные образы, необходимые для тактического мышления.

## **Практика.**

### **Специализированные положения, приемы передвижений**

Держание оружия.

Боевая стойка.

Шаг назад.

Шаг вперед.

Серия шагов вперед.

Серия шагов назад.

Полувывпад.

Закрытие из полувывпада назад.

Позиция 6-я (позиция 3 в сабле)

Позиция 4-я.

Позиция 5-я (в сабле).

Соединение 6-е (соединение 3-е в сабле).

Соединение 4-е.

Салют.

### **Специализированные движения оружием**

Имитация укола прямо из 6-й (3-й в сабле) позиции, стоя на месте (ударов саблей по маске, по левому боку и по правому боку).

Имитация укола прямо (ударов саблей) с полувывпадом, фиксируя конечное положение клинка.

Вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении укола (удара по маске саблей).

Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола (широкие движения саблей в вертикальной плоскости в положении удара по маске).

Круговые движения клинком в верхних позициях.

Вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола (удара по маске саблей).

### **Фехтование на рапирах**

Перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю.

Перемены соединений из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е.

Укол прямо стоя на месте (с полувыпадом), владея 6-м соединением.

Укол прямо стоя на месте (с полувыпадом), владея 4-м соединением.

Батман прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте.

Атака - батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувыпадом.

Батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте.

Атака - батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полувыпадом.

Защита 4-я из 6-го соединения без ответа.

Защита 6-я из 4-го соединения без ответа.

Защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол.

Защита 6-я с ответом прямо, реагируя на прямой батман и укол прямо.

Защиты 6-я и 4-я с выбором и ответ прямо.

### **Фехтование на саблях**

Перемены позиций:

из 3-й в 4-ю;

из 4-й в 3-ю;

из 3-й в 5-ю.

Перемены соединений:

из 3-го в 4-е;

из 4-го в 3-е

Удар по маске, стоя на месте (с полувыпадом).

Удар по правому боку, стоя на месте (с полувыпадом).

Удар по левому боку, стоя на месте (с полувыпадом).

Атака ударом по маске с полувыпадом, с шагом вперед (серией шагов вперед) и полувыпадом.

Атака ударом по правому боку с полувыпадом, с шагом вперед (серией шагов вперед) и полувыпадом.

Атака ударом по левому боку с полувыпадом, шагом вперед (серией шагов вперед) и полувыпадом.

Защита 3-я без ответа (с ответом ударом по маске).

Защита 4-я без ответа (с ответом ударом по маске).

Защиты 3-я и 4-я с выбором и ответ ударом по маске.

левому боку.

Атака - батман в 4-е соединение и удар по маске с полувыпадом (с серией шагов вперед и полувыпадом).

Защита 5-я без ответа.

## **VI. Правила соревнований**

**Теория.** Требования к оружию и экипировке. Разметка дорожки. Судейство. Термины судьи. Определение правоты в атаке.

### **Специальные термины**

Рапира

Сабля

Рукоятка

Гарда

Гайка

Клинок

Острие клинка  
 Лезвие сабли  
 Боевая стойка  
 Шаг вперед  
 Шаг назад  
 Выпад  
 Закрытие с выпада назад  
 Показ укола  
 Укол прямо  
 Удар по маске (в сабле)  
 Удары по правому и левому боку в сабле  
 Позиция 6-я (3-я в сабле)  
 Позиция 4-я  
 Перемена позиций  
 Соединение 6-е  
 Соединение 4-е  
 Соединение 3-е (в сабле)  
 Салют  
 Дистанция  
 Атака  
 Защита  
 Батман  
 Ответ

## VII. Выполнение контрольных нормативов

**Практика.** Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке проводится в конце учебного года в виде сдачи контрольных нормативов. По физической подготовке рекомендуются следующие контрольные нормативы:

### Виды подготовки и контрольные упражнения

Общая физическая подготовка:

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 14 м (не более 4,6 с)	Бег 14 м (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 7 мин)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Координация	Челночный бег 2x7 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 2x7 м (не более 9,8 с)

Специальная физическая подготовка

- передвижение шагами вперёд 15 м в боевой стойке
- передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке
- атака уколom в мишень с места
- атака уколom в мишень с шагом вперёд и выпадом
- атака уколom в мишень с выпадом

### **VIII. Участие в соревнованиях**

**Практика.** Популяризации фехтования среди обучающихся, привлечение их к систематическим занятиям.

## **ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

### **Планируемые результаты II года обучения:**

#### **а) личностные результаты**

обучающиеся

- сформировали первичные навыки необходимости борьбы с вредными привычками
- сформировали основы гражданских и патриотических качеств
- **сформировали основы морально-этических и нравственных нормы поведения фехтовальщика**
- познакомились с работой в коллективе

#### **б) метапредметные результаты**

у обучающихся

- укрепилось здоровье
- **появился интерес к систематическим занятиям фехтованием**
- повысился уровень физической подготовленности
- повысились функциональные возможности организма

#### **в) предметные результаты**

обучающиеся

- познакомились с основами техники и тактики фехтования
- **научились выстраивать простые фехтовальные фразы**
- познакомились с навыками самоконтроля

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **II года обучения.**

№	Раздел программы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
I	Введение. Техника безопасности.	1	1		Беседа
II	ОБДД.	7	4	3	Беседа
III	Общая и специальная физическая подготовка фехтовальщика.	62	-	62	Сдача нормативов
IV	Психологическая подготовка	4	4	-	Беседа



	фехтовальщика.				
V	Изучение и совершенствование техники и тактики фехтования.	126	-	126	Тестирование
VI	Правила соревнований.	2	2	-	Тестирование
VII	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений	1	1	-	Тестирование
VIII	Выполнение контрольных нормативов.	4	-	4	Сдача нормативов
IX	Участие в соревнованиях	8	-	8	Соревнования
<b>ВСЕГО</b>		<b>216 час.</b>	<b>12 час.</b>	<b>204 час.</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПГОДА ОБУЧЕНИЯ.

### I. Введение. Техника безопасности.

**Теория:** Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. ПШБ. Техника безопасности на занятиях в объединении. Действия при ЧС.

Введение в предмет. Информация о программе.

### II. ОБДД.

**Теория:** Азбука дорожного движения. Пешеходная азбука: улица, тротуар, проезжая часть, перекресток. Опасные места на дорогах. Дорожные знаки и дополнительные средства информации. Светофор. Регулирование дороги инспектором ГИБДД. Правила поведения пешехода. Правила поведения пассажира. Техника безопасности в транспорте. Техника безопасности при езде на велосипеде. Требования к движению велосипедов, мопедов. Дорога – не место для игр.

**Практика:** викторина

### III. Общая и специальная физическая подготовка фехтовальщика

**Теория.** В каждом виде спорта, и в частности фехтовании, «набор» требуемых качеств должен выражать специфику двигательных свойств, характерных для вида спортивной деятельности. Поэтому совершенствование физической подготовленности фехтовальщиков должно иметь главной целью сочетание и углубление развитие специфических качеств. Максимальное раскрытие индивидуальных способностей спортсмена, развитие его ведущих качеств.

**Практика:**

Общая физическая подготовка: Мальчики/ Девочк

- Скорость Бег 14 м (не более 4,6 с) Бег 14 м (не более 4,8 с)

- Скоростно-силовые Прыжок в длину с места (не менее 130 см) Прыжок в длину с места (не менее 120 см)

- Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)  
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)

- Выносливость Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 7 мин)

- Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)

- Координация Челночный бег 2х7 м (не более 7,6 с) Челночный бег 2х7 м (не более 9,8 с)

Специальная физическая подготовка

- передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке (с)
- передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке (с)
- атака уколом в мишень с выпадом (с)
- атака уколом в мишень с шагом вперед и выпадом (с)
- атака уколом в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад + скачок вперед и выпад (с)
- атака уколом в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижений – шаг вперед + скачок и выпад в течение 1 мин (количество раз)

#### **IV. Психологическая подготовка фехтовальщика**

Важным направлением в системе психологической подготовки фехтовальщика является развитие способности к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний. Самостоятельное проведение тренировок, проявление сомодисциплины в соревнованиях, использование самовнушения для ускорения и настройки на бои позволяют спортсменам овладеть способностью саморегулировать психические процессы и эмоциональные состояния. Основными критериями оценки психологической подготовленности являются:

- перенос в условия соревнований освоенных в тренировке действий и тактических компонентов их подготовки и применения;
- показатели надежности проявлений достигнутого уровня техники, тактики, применение присущего спортсмену состава действий, сохранение манеры ведения поединков;
- специализированность личностных качеств;
- самооценка готовности к предстоящим соревнованиям и возможностей достижения планируемых результатов, их соответствие уровню мастерства и подготовленности спортсмена;
- мотивированность на достижение победы, определенных спортивных результатов в соревнованиях.
- создание психологических предпосылок для ускорения переноса освоенных действий в условия боя, повышение уровня готовности к соревнованиям.

#### **V. Изучение и совершенствование техники и тактики фехтования**

**Теория.** Развитие тактических качеств у юных фехтовальщиков на этапе начальной подготовки начинается с активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формируются также устойчивые мотивы продолжения занятий фехтованием.

Активность ведения поединков развивается на основе упражнений, предназначенных для выбора момента начала атаки и приема выполнения атаки.

Характерно возникновение внутригрупповых симпатий, сущность которых выражается в желании детей и подростков заниматься спортом ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, постоянно быть вместе и вступать в контакты друг с другом. Их удерживает в спортивной секции не стремление к высоким результатам и не интерес к виду спорта, сколько симпатии друг к другу и общая для них потребность в общении.

Затем дети пытаются предвидеть свое будущее, не задумываясь об усилиях, необходимых для достижения мечты. Их образы будущего ориентированы на конечный результат (стать знаменитым спортсменом, чемпионом), а не на процесс его достижения. Эта мечтательность детей может служить определенным стимулом для проявлений активности в занятиях спортом.

Должны учитываться формирующиеся взаимоотношения между ними, поощряя дружбу (на примере известных исторических героев, в том числе мушкетеров, гардемарин), постоянно используя соревновательные упражнения и игры.

Веселая атмосфера занятий воспитывает стремление к победам, смелость, отважность. Приводя в пример лучших, следует никого не забывать, поочередно поощрять, так как дети любят почувствовать свою значимость и, тем самым, приобретают уверенность в себе.

Важными установками становятся проявления дисциплинированности, первоначально на основе выполнения правил поведения в фехтовальном зале, умения обращаться с оружием и т.д. Формирование дисциплинированности на уроке фехтования и организованности, старательности при выполнении упражнений создают основу для дальнейшего развития тактических качеств.

Обязательным тактическим качеством, развиваемым у начинающих фехтовальщиков, является наблюдательность. Для этого упражнения на внимание сочетаются с установками на его проявления в подвижных играх и при выполнении комбинаций передвижений. Дети обычно успешно повторяют друг за другом аналогичные задания, сначала стараясь выполнить красиво и правильно, придумывают разные комбинации шагов и выпадов, а затем ревностно следят за точностью действий своих товарищей.

Игры на воображение формируют устойчивые фехтовальные образы, необходимые для тактического мышления.

### **Практика.**

#### ***Приемы передвижений***

Серия шагов вперед и назад.

Выпад (с высоким конечным положением таза и небольшим наклоном туловища вперед).

Полувывад и закрытие вперед.

Полувывад и повторный выпад.

Серия шагов вперед и выпад.

Серия шагов назад и выпад.

Серия шагов назад и шаг вперед и выпад.

Серия шагов вперед и шаг вперед и выпад.

#### ***Фехтование на рапирах***

Укол прямо из 6-го нейтрального соединения, стоя на месте (сохранять соединение при нанесении укола).

Укол прямо из 4-го нейтрального соединения, стоя на месте (сохранять соединение при нанесении укола).

Перевод во внутренний сектор из 6-го нейтрального соединения, стоя на месте.

Перевод в наружный сектор из 4-го нейтрального соединения, стоя на месте.

Атака уколом прямо с выпадом из 6-го нейтрального соединения, сохраняя соединение при нанесении укола.

Атака уколом прямо из 4-го нейтрального соединения, сохраняя соединение при нанесении укола.

Атака переводом во внутренний сектор с выпадом из 6-го нейтрального соединения.

Атака переводом в наружный сектор с выпадом из 4-го нейтрального соединения.

Защита 4-я, стоя на месте, и ответ прямо, реагируя на перевод во внутренний сектор.

Защита 6-я, стоя на месте, и ответ прямо, реагируя на перевод в наружный сектор.

Атака - батман в 6-е соединение и укол прямо с выпадом.

Атака - батман в 4-е соединение и укол прямо с выпадом.

Атака из 6-й позиции (на противника или тренера, находящегося в 6-й позиции) - финт переводом в бок и перевод во внутренний сектор с выпадом.

Защита 4-я с шагом назад и ответ прямо.

Защита 6-я с шагом назад и ответ прямо.

Атака уколом прямо из 6-й позиции (из 6-го соединения) с шагом и выпадом после серии шагов назад (вперед).

Атака уколом прямо из 4-й позиции (из 4-го соединения) с шагом и выпадом после серии шагов назад (вперед).

Защиты 4-я и 6-я с выбором и ответы уколом прямо.

Ложная атака уколom прямо с выпадом, защиты 6-я и 4-я с выбором, закрываясь назад, и контрответ прямо.

Ложная атака уколom прямо с выпадом и повторная атака уколom прямо (переводом) с выпадом. Атака переводом с выпадом в открывающийся верхний сектор на попытку партнера (тренера) войти в соединение.

Атака - двойной перевод из 6-го (4-го) соединения с выпадом (с шагом вперед и выпадом).

Контрзащита прямая 6-я (4-я) после ответа прямо и контрответ уколom прямо.

#### ***Фехтование на саблях***

Атака ударом по маске с шагом вперед и выпадом.

Атака ударом по левому боку с шагом вперед и выпадом.

Атака ударом по правому боку (плечу вооруженной руки) с шагом вперед и выпадом.

Защиты 4-я и 3-я с выбором и ответ ударом по маске.

5-я защита и ответ ударом по маске.

Атака с серией финтов ударом в открывающийся правый или левый бок.

Атака с серией шагов вперед и выпадом - финт ударом по маске (левому боку) и удар по правому боку.

Атака - батман в 4-е соединение и удар по маске с шагом вперед и выпадом.

Ложная атака с выпадом ударом по маске, защиты 3-я или 4-я с выбором, закрываясь назад, и ответ ударом по маске.

Контратака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов назад.

Атака с серией шагов вперед и выпадом - серия финтов и удар в открывающийся (открытый) правый или левый бок.

Комбинация действий - атака ударом по маске с шагом вперед и выпадом и переключением - повторная атака ударом по маске.

Комбинация действий - ложная атака ударом по маске и повторная атака ударом по маске на отступающего противника (тренера).

Атака ударом по маске и переключением - удар по правому боку (плечу вооруженной руки).

Атака ударом по маске и переключением - 3-я или 4-я защита с ответом ударом по маске.

#### ***Тактические компоненты выполнения действий***

Выбор момента и принятие решения для начала атаки (в отступлении и сближении шагами).

Закрытие назад после неудавшейся атаки.

Выжидание момента для начала выполнения защиты от атаки (выполнения контратаки в фехтовании на шпагах и саблях).

Удлинение заданной атаки повторной простой атакой.

Переход в атаку после неудавшейся защиты с ответом (контратаки в шпаге и сабле).

Выполнение ложной атаки для применения защиты от встречной атаки противника (тренера).

Применение атаки переводом, атаки с финтом прямо и переводом, представляя до их начала направление движения клинком и избегая столкновения с оружием противника (тренера).

Выполнение батмана или защиты, представляя до их начала направление движения клинком, и достигая столкновения с оружием противника (тренера).

Выполнение перевода после финта, представляя быстроту и ритм движения клинком, и избегая столкновения с оружием противника (тренера).

Выполнение атаки переносом в сабле ударом по правому боку и атаки переносом ударом по левому боку, представляя до их начала направление движения клинком, и избегая столкновения с оружием противника (тренера).

Нанесение удара в атаке, не реагируя на встречное (запаздывающее) нападение (в сабле).

#### ***Специальные термины***

Удар по руке в сабле.

Уколы во внутренний и наружный секторы.

Удары в сабле по правому и левому боку.

Контрзащита.

Контрответ.

Рукоятка рапиры (шпаги) прямая.  
Рукоятка "пистолет".  
К бою готовсь! Начинайте! Стоп!  
Боевая дорожка.  
Линия начала боя.  
Линия границы.  
Боковая линия.  
Атака правильная.  
Ответ правильный.  
Атаки обоюдные.  
Встречный запаздывающий укол (удар в сабле)  
Своевременный укол (удар в сабле).  
Аппарат-электрофиксатор  
Электрокуртка  
Личный шнур (кабель)

**Тактические знания.** Первая информация о фехтовании, включающая тактические компоненты действий, сообщается занимающимся при ознакомлении со специализированными положениями и приемами передвижений. В частности, обосновываются особенности держания оружия, боевой стойки, позиций и соединений, передвижений вперед и назад, выпада, закрытия с выпада назад и др. Затем, при освоении необходимых в начальном обучении терминов, раскрывается их содержание, особенно предназначение специализированных движений оружием, таких как перемены позиций и соединений.

Частью тактических знаний являются первоначальные характеристики изучаемого вида фехтования, такие как:

поражаемая поверхность;  
секторы и основные способы нападений;  
пространство поля боя;  
продолжительность поединков;

- установленное количество уколов или ударов для достижения победы.

В характеристиках вида фехтования анализируются конструкции спортивного оружия и боевое предназначение его отдельных частей, способы безопасного обращения с ним при перемещениях в зале и в перерывах на отдых между упражнениями, этическое и тактическое содержание исходного положения перед боем, салюта, приветствия и других движений клинком.

Дальнейшая тактическая информация для начинающего фехтовальщика включает обоснования требований к сохранению определенного расстояния (дистанции) между участниками боя, а также и до партнера во время упражнений. Осваиваются тактические установки на применение, в частности:

атаки в открытый сектор;  
прямой защиты и ответа;  
атаки переводом (переносом);  
атаки с батманом (направленным на отстранение клинка противника) и нападением в открытый сектор;  
атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и уколом (ударом) в открываемый сектор.

Анализируются и запоминаются ситуации для применения двухтемповых атак с одним финтом и уколом (ударом), батманом и уколом (ударом), учитывая исходные положения оружия у атакующего и защищающегося и предполагаемые (заданные в упражнениях) реакции противников на начало атак.

Важны тактические указания тренера по ведению боя, учет которых облегчает выбор способов нападения и защиты, а также других тактических компонентов противодействия противникам. При этом необходимо напоминать обучаемому, что, маневрируя, подготавливая или

ожидая начало схватки, следует постоянно контролировать дистанцию до противника, чаще использовать в поединках атаки, как наиболее результативный способ нападения для достижения победы. Однако подчеркивается обязательный характер владения и средствами противодействия атакам (прежде всего защитами с ответом), тем более реагируя на неожиданные атаки со стороны противников. При этом занимающиеся должны знать, что при подготовке собственной атаки возможна атака или контратака со стороны противника, а выполнение защиты оружием для нанесения ответа наиболее эффективно с одновременным отступлением.

Среди тактических советов подчеркивается доступность атак с выпадом, в случаях возникновения короткой дистанции, а с дальней дистанции – атак с шагом вперед и выпадом, или даже с серией шагов вперед и выпадом.

Внимание и мышление спортсмена в поединке следует направлять на анализ действий противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации. В частности, если действия противника в бою повторяются, то более верными тактическими решениями являются:

- совершить простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника;
- атаковать с финтом (финтами) защищающегося противника;
- защититься и нанести ответ противнику, совершающему простую атаку;
- контратаковать противника, атакующего с финтами (с длинной фазой сближения).

Обязательной для обучаемых является детализация тактических знаний, относящихся к оценке эффективности конкретных действий наступления и обороны по отношению к избранному виду фехтования.

## **VI. Правила соревнований**

**Теория:** Изучение прав и обязанностей участников соревнований. Разбор правил соревнований, программы соревнований, положений о соревнованиях. Виды, способы проведения соревнований. Судейство соревнований в качестве младших судей, угловых судей и старших судей. Подготовка мест соревнований согласно требованиям правил. Изучение устройства электрооружия, схемы работы электрофиксатора. Методика поиска неисправности в цепи.

## **VII. Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений**

**Теория.** Краткие сведения о двигательных психических функциях человека. Костно-связочный аппарат. Мышцы, их строение и взаимодействие.

Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма человека.

Восприятие, двигательные реакции, память, мышление и специализирование их проявлений в спортивной деятельности.

Влияние занятий физическими упражнениями и спортом на центральную нервную систему. Функции органов чувств. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма в процессе занятий физическими упражнениями. Влияние занятий спортом на обмен веществ в организме.

Систематические занятия физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма. Анатомо-физиологическая характеристика фехтования.

## **VIII. Выполнение контрольных нормативов**

**Практика:** Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке проводится в середине и в конце учебного года в виде сдачи контрольных нормативов. По физической подготовке рекомендуются следующие контрольные нормативы:

<b>Виды подготовки и контрольные упражнения</b>
<p>Общая физическая подготовка: Мальчики/ Девочк</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Скорость Бег 14 м (не более 4,6 с) Бег 14 м (не более 4,8 с)</li> <li>- Скоростно-силовые Прыжок в длину с места (не менее 130 см) Прыжок в длину с места (не менее 120 см)</li> <li>- Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)</li> <li>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)</li> <li>- Выносливость Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 7 мин)</li> <li>- Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)</li> <li>- Координация Челночный бег 2х7 м (не более 7,6 с) Челночный бег 2х7 м (не более 9,8 с)</li> </ul>
<p>Специальная физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке (с)</li> <li>- передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке (с)</li> <li>- атака уколom в мишень с выпадом (с)</li> <li>- атака уколom в мишень с шагом вперед и выпадом (с)</li> <li>- атака уколom в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад + скачок вперед и выпад (с)</li> <li>- атака уколom в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижений – шаг вперед + скачок и выпад в течение 1 мин (количество раз)</li> </ul>

## **IX. Участие в соревнованиях**

Выявление способностей спортсменов и степени готовности к достижению определенных результатов, управление их тренированностью. Совершенствование адаптационных возможностей организма к интенсивным двигательным и психическим напряжениям, способностей к мобилизации волевых усилий и повышению устойчивости к экстремальным условиям единоборства.

### **ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

#### **Планируемые результаты III года обучения:**

##### **Планируемые результаты III года обучения:**

##### **а) личностные результаты**

у обучающихся

- сформировалось необходимость борьбы с вредными привычками
- сформировались гражданские и патриотические качества
- сформировались морально-этические и нравственные нормы поведения фехтовальщика
- сформировалось умение работать в коллективе

##### **б) метапредметные результаты**

у обучающихся

- укрепилось здоровье

- повысился интерес к систематическим занятиям фехтованием
- повысился уровень физической подготовленности
- повысились функциональные возможности организма

#### в) предметные результаты

обучающиеся

- овладели основам техники и тактики фехтования
- умеют выстраивать простые фехтовальные фразы
- освоили навыки самоконтроля

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН III года обучения.

№	Раздел программы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
I	Введение. Техника безопасности.	1	1		Беседа
II	ОБДД.	7	3	-4-	Беседа
III	Общая и специальная физическая подготовка фехтовальщика.	42	-	42	Сдача нормативов
IV	Психологическая подготовка фехтовальщика.	4	4	-	Беседа
V	Изучение и совершенствование техники и тактики фехтования.	138	-	138	Тестирование
VI	Правила соревнований.	2	2	-	Тестирование
VII	Средства и методы восстановления	2	2	-	Тестирование
VIII	Выполнение контрольных нормативов.	4	-	4	Сдача нормативов
IX	Участие в соревнованиях	16	-	16	Соревнования
<b>ВСЕГО</b>		<b>216 час.</b>	<b>12 час.</b>	<b>204 час.</b>	

### СОДЕРЖАНИЕ III ГОДА ОБУЧЕНИЯ

#### I. Введение. Техника безопасности.

**Теория:** Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. ППБ. Техника безопасности на занятиях в объединении. Действия при ЧС.

Введение в предмет. Информация о программе.

#### II. ОБДД.



**Теория:** Азбука дорожного движения. Пешеходная азбука: улица, тротуар, проезжая часть, перекресток. Опасные места на дорогах. Дорожные знаки и дополнительные средства информации. Светофор. Регулирование дороги инспектором ГИБДД. Правила поведения пешехода. Правила поведения пассажира. Техника безопасности в транспорте. Техника безопасности при езде на велосипеде. Требования к движению велосипедов, мопедов. Дорога – не место для игр.

**Практика:** викторина

### III. Общая и специальная физическая подготовка фехтовальщика

**Теория.** В физической подготовке используются общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие обучающихся и специальных качеств, необходимых фехтовальщику.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно использоваться положительное взаимодействие различных двигательных навыков и качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Физическая подготовка создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявлений двигательных возможностей фехтовальщика, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем у спортсмена крепче здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

**Практика:**

Общая физическая подготовка: Мальчики/Девочки

- Скорость Бег 14 м (не более 3,8 с) Бег 14 м (не более 4 с) Бег 60 м (не более 10,8 с) Бег 60 м (не более 11,2 с)
- Сила Подтягивания из виса на перекладине (не менее 4 раз) Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
- Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)
- Скоростно-силовые Прыжок в длину с места (не менее 155 см) Прыжок в длину с места (не менее 145 см) Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз) Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 18 раз) Челночный бег 4x14 м (не более 16 с) Челночный бег 4x14 м (не более 16,4 с)
- Выносливость Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз) Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 13 раз)
- Координация Челночный бег 2x7 м (не более 5,4 с) Челночный бег 2x7 м (не более 7 с) И.П. – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,6 с) И.П. – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,8 с) И.П. – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,6 с) И.П. – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,8 с) И.П. – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,8 с) 16
- Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 3 раз)

Специальная физическая подготовка

- передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке (с)
- передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке (с)
- атака уколom в мишень с выпадом (с)
- атака уколom в мишень с шагом вперед и выпадом (с)
- атака уколom в мишень комбинацией

- передвижений – шаг вперед и выпад + скачок вперед и выпад (с)
- атака уколom в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижений – шаг вперед + скачок и выпад в течение 1 мин (количество раз)

#### **IV. Психологическая подготовка фехтовальщика**

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и других).

Решающее влияние на уровень психологической подготовленности оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу участников. Спортсмен, участвуя в серии соревнований, преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, целесообразно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке фехтовальщика во время соревнования занимает руководство его деятельностью со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед боями и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

#### **V. Изучение и совершенствование техники и тактики фехтования**

**Теория.** Осваивается тактическая информация, определяющая выбор ситуаций и способов применения действий в поединках. Первоначально обучаемым сообщаются основные тактические установки на применение разновидностей атак – простых, с финтом (финтами), с действием на оружие. Конкретизируются ситуации взаимодействия с оружием противника, которые определяют возможности их результативного применения, в частности:

- исходные положения клинков;
- предстоящее реагирование или не реагирование противника на начало нападения;
- направленность передвижений противника в начале схватки (вперед или назад);
- исходная дистанция между фехтовальщиками.

Затем формируются оценки возможностей применения атак на различных этапах развития схваток, в частности:

- атак, предназначенных для начала схватки;
- повторных атак;
- атак на подготовку;
- атак ответных.

##### **Практика.**

##### ***Фехтование на рапирах***

Атака – батман прямой в верхнее соединение и укол прямо на противника (тренера). Выполняется на перемену позиции или соединения, показ укола.

Атака - круговой батман в верхнее соединение и укол прямо (перевод). Выполняется на противника (тренера), находящегося в верхней позиции (соединении).

Защита 4-я (6-я) с шагом назад и ответ уколom прямо с выпадом

Контрзащита 4-я (6-я) и контрответ уколom прямо с выпадом.

Атака - двойной перевод из 6-го и 4-го соединений с шагом вперед и выпадом. Выполняется после подготавливающего шага вперед, перемены соединения.

Атака – батман прямой в верхнее соединение и укол прямо (перевод). Выполняется после показа укола, перемены соединения.

Защита 4-я и ответ уколом прямо. Выполняется после подготавливающего шага вперед, перемены позиции или соединения.

Комбинация действий - защита 4-я (6-я) прямая и ответ, контрзащита прямая и контрответ.

Контрзащиты прямые верхние с выбором и контрответ уколом прямо.

Защита 6-я (4-я) круговая из соединения и ответ уколом прямо.

Атаки после подготавливающего отступления:

- перевод во внутренний сектор с выпадом (шагом вперед и выпадом).

- прямой батман в 4-е (6-е) соединение и укол прямо.

Атака второго намерения уколом прямо с переключением к прямой верхней контрзащите и контрответу уколом прямо, стоя на выпаде.

Атака - удвоенный перевод из верхнего соединения.

Комбинация действий:

- защита 4-я (6-я) прямая и ответ уколом прямо, контрзащита прямая верхняя с выбором и контрответ уколом прямо;

Защиты 4-я и 6-я прямые с выбором и ответом уколом прямо.

Атака переводом во внутренний сектор с выпадом (шагом и выпадом) в отступающего после неудавшейся атаки противника.

Атака с прямым батманом в 4 - е (6 - е) соединение и уколом прямо в отступающего после неудавшейся атаки противника.

Атака удвоенным переводом из верхних соединений.

Атака – круговой батман в верхнее соединение и перевод.

Атака – прямой батман в 6-е (4-е) соединение и перевод. Выполняется на отступающего после неудавшейся атаки противника.

Повторная атака уколом прямо (переводом) с выпадом во внутренний сектор.

Атака второго намерения уколом прямо (переводом) во внутренний (наружный) сектор из верхнего соединения, затем прямая контрзащита и контрответ прямо.

Защиты верхние с выбором и ответ прямо.

Ответ переводом с выпадом после прямой верхней защиты.

Произвольное чередование ответов уколом прямо и переводом после прямых (круговых) верхних защит.

Атака на подготовку уколом прямо (переводом).

### ***Фехтование на саблях***

Простая атака со скачком и выпадом ударом по руке в наружный (внутренний) сектор.

Простая атака ударом по маске. Выполняется с комбинацией передвижений – серия шагов вперед и выпад (шаг вперед и выпад + выпад).

Атака с серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку. Выполняется с комбинацией передвижений – серия шагов вперед и выпад (скачок и выпад + выпад).

Защиты (контрзащиты) верхние с выбором и шагом назад с ответом ударом по маске.

Контратака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов назад.

Повторная атака ударом по маске (левому боку) и переключением - удар по правому боку.

Повторная атака ударом по правому боку и переключением - удар по левому боку.

Повторная атака с серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку.

Атаки с переключением:

от удара по маске (левому боку) к удару по правому боку;

от удара по правому боку к удару по левому боку;

от удара по маске к верхней защите и ответу ударом по маске.

Контрзащиты верхние с выбором и контрответ ударом по маске.

Контратаки с переключением:

от верхней защиты к удару по маске (из 3-й позиции);

- от защиты к удару по руке в наружный сектор (из положения с опущенным оружием).

Атака на подготовку с выпадом ударом по маске.

Повторная атака – батман в 4-е соединение и удар по маске.

Атака – батман в 4-е соединение и удар переносом по правому боку.

Ремиз прямо (переносом) ударом по руке в наружный сектор.

### ***Тактические умения***

Сохранять дальнюю дистанцию в бою, среднюю и дальнюю дистанцию в парных упражнениях и индивидуальных уроках.

Преднамеренно атаковать бездействующего оружием противника, находящегося в определенной позиции и на средней дистанции.

Преднамеренно защищаться от простых атак в определенный сектор, коротких атак с батманом и наносить ответы.

Преднамеренно контратаковать излишне длинные атаки (шпага, сабля).

Преднамеренно атаковать с финтом в открытый сектор (серией финтов в сабле).

Преднамеренно атаковать с батманом противника, сохраняющего оружие в верхней позиции.

Применять верхние прямые защиты с выбором.

Преднамеренно применять простые атаки переводом (переносом - в сабле) в открывающийся сектор на вход противника в соединение.

Разведывать намерение противника применить определенную защиту для выполнения атаки переводом (переносом - в сабле). Используется шаг вперед, перемены соединений, показ укола (удара). Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки. Используется замедленное и укороченное нападение.

Разведывать сектор нападения противника для применения защиты и ответа. Используются перемены позиций, замедленные сближения и отступления, перемены соединений.

Маскировать атаки и защиты с ответом. Используются передвижения вперед и назад, перемены позиций и соединений, показ укола (удара).

Вызывать простые атаки для применения прямой защиты и прямого ответа. Используется открытие внутреннего сектора.

Вызывать простые ответы для применения 4-й контрзащиты (в сабле 3-й) и нанесения контрответа. Используется простая атака во внутренний сектор (в сабле - удар по правому боку).

Переключаться:

от атаки (ответа) к применению контрзащиты и контрответа;

от применения одной защиты к другой для нанесения ответа;

от отступления к простой атаке;

от простой атаки к простой повторной атаке;

от удара по маске к удару по правому боку (сабля).

Маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов.

Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

показ укола (удара);

перемену позиции или соединения;

медленно и коротко отступающего;

длинно сближающегося;

реагирующего конкретной защитой.

Преднамеренно защищаться:

от коротких атак;

от ответов в определенный сектор;

от контратак, выполняемых стоя на месте.

Преднамеренно контратаковать:

- переводом (переносом – в сабле) атаки с батманом в определенное соединение;
- атаки с финтами излишней продолжительности.

Преднамеренно опережать ремизом излишне длинные и продолжительные ответы (шпага, сабля).

Противодействовать контратакам:

простыми атаками;

атаками с действием на оружие и уколом (ударом) во внутренний сектор;

применением вызова со сближением и верхней защиты с ответом.

Разведывать направление защиты для применения атаки с одним финтом:

ложной простой атакой в определенный сектор;

ложной атакой с прямым батманом.

Разведывать длину и быстроту отступления и сближения для применения повторной атаки и атаки на подготовку.

Разведывать длину и сектор завершения атаки для применения защиты с ответом (контратаки). Выполняется с отступлением и ложной защитой.

Маскировать атаки медленным сближением или отступлением, медленной ложной атакой.

Маскировать атаки на подготовку длинным отступлением и ложной защитой, ложной контратакой.

Вызывать атаки переводом и двойным переводом для применения круговой защиты (сочетания двух прямых защит). Выполняется ложной прямой защитой.

Вызывать простые атаки в определенный сектор для применения прямой защиты и прямого ответа. Выполняется длинным сближением.

Вызывать контратаки во внутренний сектор (рапира, шпага) и ударом по руке в наружный сектор (сабля) для применения прямой защиты и ответа.

Различать подготавливающие сближения и действительные длинные атаки для применения атак на подготовку.

Переключаться:

от защиты к атаке с одним финтом;

от защиты к атаке с батманом и уколом (ударом);

от атаки с батманом к защите против контратаки с отступлением;

от атаки на подготовку к применению защиты и ответа.

Предвосхищать длину и быстроту атак и подготавливающих движений оружием для нанесения укола или удара отступающему противнику.

#### ***Обязательная информация и навыки***

Самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов (ударов).

Проверять исправность оружия пробным уколом в гарду, уколом или ударом в поражаемую поверхность.

Подключать электрокуртку и маску к кабелю (в сабле).

Знать последовательность вызовов для ведения боев на соревнованиях.

Занимать требуемое по вызову место на дорожке по отношению к арбитру.

Своевременно и точно выполнять команды арбитра.

Понимать команды тренера при выполнении упражнений общей разминки, упражнений на мишенях и тренажерах.

Самостоятельно проводить:

разминку на тренировках;

упражнения для совершенствования боевой стойки, позиций и соединений, приемов и комбинаций передвижений.

Самостоятельно проводить разминку на соревнованиях, вести бои на счет и судить их в роли арбитра.

Самостоятельно повторять изученные действия в парных упражнениях.

Знать:

- типовые системы проведения соревнований.
- допустимые размеры дорожки, обязательные размеры оружия;
- права участника соревнований;
- обязанности участника соревнований.

### Специальные термины

Атака действительная

Атака ложная

Действие подготавливающее

Контратака

Маневрирование

Разведка

Маскировка

Вызов

Атака повторная

Дистанция дальняя (средняя, ближняя)

Фехтовальный темп

Атака простая

Атака с действием на оружие

Атака с финтом (серией финтов в сабле)

Действие обусловленное

Действие с выбором

Двойной перевод

Удвоенный перевод

«Стрела» («флеш»)

Скрестный шаг вперед (назад)

Соединение нейтральное

Владеть соединением

Защита прямая

Защита круговая

Поражаемая поверхность

Недействительный укол (рапира)

Повторный укол на задержанный ответ

Тактическая правота, право атаки, право ответа

## VI. Правила соревнований

Участники соревнований обязаны:

- знать программу соревнований;
- соблюдать правила ведения боя, вежливо общаться с соперниками и судьями;
- выступать в чистом костюме, соответствующем правилам для каждого вида оружия;
- являться на поле боя с оружием и снаряжением (иметь запасное оружие);
- приветствовать оружием судью, соперника, зрителей перед началом и после окончания каждого боя;

- являться на соревнования точно к указанному времени, по вызову секретаря немедленно выходить на поле боя (задержки с выходом по уважительным причинам допускаются только с разрешения арбитра);

- бороться за победу в каждом бою.

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

Участникам запрещается:

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

- наносить грубые удары (уколы), умышленно падать, отбивать или захватывать клинок противника невооруженной рукой, закрывать ею свою поражаемую поверхность, сталкиваться с противником;
- снимать маску до объявления результата схватки арбитром;
- отказываться от продолжения соревнований (кроме случаев заболевания);
- покидать поле боя без разрешения арбитра.

### **VII. Средства и методы восстановления**

Применение средств восстановления обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма фехтовальщиков.

Педагогическими установками использования разновидностей средств восстановления, имеющих «срочный эффект», являются:

- оптимизация соотношений интенсивности выполнения и продолжительности интервалов между сериями упражнений;
- ограничение сопутствующих нагрузок в распорядке дня;
- регулярность гигиенических процедур;
- комплексность воздействия восстановительных средств;
- организация сбалансированного питания.

Тренер на основе наблюдений оценивает эффекты от воздействия нагрузок на психическую сферу фехтовальщика, тестирует в индивидуальном уроке уровень проявлений двигательных и психических функций, сопоставляет количество ошибок по адекватности действий в тренируемых ситуациях.

Педагогическими установками использования средств восстановления, имеющих «долгосрочный эффект», являются:

- психическая реабилитация за счет физических упражнений;
- эффекты корригирующих упражнений;
- витаминизация;
- предупреждение травматизма;
- воздействие естественных факторов природы.

Надежность реализации достигнутого уровня технико-тактической подготовленности определяется целенаправленным применением средств и методов восстановления.

### **VIII. Выполнение контрольных нормативов**

**Практика.** Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке проводится в середине и в конце учебного года в виде сдачи контрольных нормативов. По физической подготовке рекомендуются следующие контрольные нормативы:

<b>Виды подготовки и контрольные упражнения</b>
<p>Общая физическая подготовка: Мальчики/Девочки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Скорость Бег 14 м (не более 3,8 с) Бег 14 м (не более 4 с) Бег 60 м (не более 10,8 с) Бег 60 м (не более 11,2 с)</li> <li>- Сила Подтягивания из виса на перекладине (не менее 4 раз) Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)</li> <li>- Силовая выносливость Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)</li> <li>- Скоростно-силовые Прыжок в длину с места (не менее 155 см) Прыжок в длину с места (не менее 145 см) Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз) Подъем туловища лежа на спине за 30 с (не менее 18 раз) Челночный бег 4x14 м (не более 16 с) Челночный бег 4x14 м (не более 16,4 с)</li> <li>- Выносливость Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз) Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 13 раз)</li> <li>- Координация Челночный бег 2x7 м (не более 5,4 с) Челночный бег 2x7 м (не более 7 с) И.П.</li> </ul>

<p>– упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,6 с) И.П. – упор сидя, спиной в направлении движения. Бег 14 м (не более 5,8 с) И.П. – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5, 6 с) И.П. – упор лежа, в направлении движения. Бег 14 м (не более 5, 8 с) 16</p> <p>- Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 3 раз)</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке (с)</li> <li>- передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке (с)</li> <li>- атака уколom в мишень с выпадом (с)</li> <li>- атака уколom в мишень с шагом вперед и выпадом (с)</li> <li>- атака уколom в мишень комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад + скачок вперед и выпад (с)</li> <li>- атака уколom в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижений – шаг вперед + скачок и выпад в течение 1 мин (количество раз)</li> </ul>

### **IX. Участие в соревнованиях**

Организация и проведение соревнований по фехтованию и соответствие правилам ведения поединков определяют условия для максимальной реализации духовных и физических возможностей спортсменов, демонстрации и сопоставления уровня их тренированности, достижения высших результатов на основе слагаемых итогов серии поединков.

Функции соревнований включают как выявление способностей спортсменов к избранному виду деятельности и степени готовности к достижению определенных результатов, так и управление их тренированностью.

Участие в соревнованиях содействует совершенствованию адаптационных возможностей организма фехтовальщика к интенсивным двигательным и психическим напряжениям, способностей к мобилизации волевых усилий и повышению устойчивости к экстремальным условиям единоборства.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-техническое обеспечение:**

Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия с МБУ ДО ДЮОЦ «Солнечный круг»

ОУ предоставляет помещение и оборудование для занятий.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

Спортивная одежда - фехтовальный костюм, туфли, гетры, налокотники, бандажи, жесткие протекторы, перчатки, нагрудники, набочки, маски, тренировочный костюм.

Оружие и личное электрооборудование - электрорапиры, электросабли, электрокуртки, электрошнуры

Оборудование фехтовального зала - стеллажи для хранения оружия и другого инвентаря, зеркала, мишени, чучела, электрофиксаторы, катушки - сматыватели шнура. Информационная аппаратура.

Компьютер, доступ к сети Internet.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, педагогический стаж - 35 лет.



## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

### Методы обучения:

При проведении занятий используются словесный, наглядный, практический; дискуссионный, игровой.

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

### Формы организации образовательного процесса:

Образовательный процесс осуществляется через учебное занятие.

Учебные занятия с обучающимися проводятся в группе с учетом принципов личностно-ориентированного и дифференцированного обучения

Учебное занятие строится с учетом следующих требований:

- создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности детей;
- целесообразное расходование времени занятия;
- применение разнообразных форм, методов и средств обучения;
- высокий уровень межличностных отношений между педагогом и детьми;
- практическая значимость полученных знаний и умений.

Дистанционные образовательные технологии могут использоваться при непосредственном взаимодействии педагогического работника с учащимся для решения задач персонализации образовательного процесса.

Обучение в дистанционной форме может использоваться как при обучении детей с ограниченными возможностями здоровья, так и при обучении с целью углубления и расширения знаний учащихся.

**Формы организации учебного занятия:** практическое занятие, открытое занятие, соревнование, беседа, турнир.

При использовании дистанционных технологий обучения : видеоконференция; лекция; консультация; практическое занятие; on-line мероприятие (спектакль, соревнование; концерт, мастер-класс); виртуальная экскурсия; дистанционный конкурс; самостоятельная работа; зачет; контрольное испытание.

### Педагогические технологии:

**1. Технология личностно-ориентированного и дифференцированного обучения** (авт. И.С. Якиманская) позволяет выбрать формы, средства и методы, способствующие максимальному развитию индивидуальных познавательных способностей детей. Технология позволяет создать условия для адаптации ребенка в коллективе и обучения с учетом личностных возможностей в ситуации успеха.

**2. Игровые технологии** (авт. П.И. Пидкасистый, Д.Б. Эльконин) позволяют активизировать творческую и познавательную деятельность обучающихся, расширить их кругозор, воспитать самостоятельность и коммуникативность.

Дидактические и творческие игры используются для организации учебного процесса и коллективных творческих дел: мероприятий, соревнований.

**3. Технология коллективной творческой деятельности**(авт. И.П. Волков; И.П. Иванов) позволяет научить детей способам планирования, подготовки, осуществления и проведения коллективного творческого дела; сформировать навыки совместной творческой деятельности.

**4. ИКТ** (авт. Г.Р. Громов, Б. Хантер) позволяет применять на практике звуковые, текстовые, фото- и видео-редакторы, активно использовать интернет-ресурсы; сокращается время на демонстрацию наглядных пособий, оптимизируется процесс подведения итогов и контроля знаний обучающихся. Мультимедийные устройства, презентации, видеоматериалы используются

для технического оформления мероприятий и подведения итогов. Применение ИКТ позволяет оптимизировать и систематизировать документооборот. Использование интернет-ресурсов дает доступ к современным оригинальным учебным материалам, усиливает индивидуализацию обучения и воспитания, развивает самостоятельность, а также обеспечивает новой информацией.

**5. Дистанционные образовательные технологии** (авт. А.А.Андреев, В.И. Солдаткин) - образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников.

Дистанционные образовательные технологии позволяют учащимся осваивать программу в необходимом для них темпе и в удобное для себя время, а также в дни возможности непосещения занятий обучающимися по неблагоприятным погодным условиям по усмотрению родителей (законных представителей) и дни, пропущенные по болезни или в период карантина.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype - общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений к программам; электронные учебные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Дистанционные образовательные технологии могут использоваться при проведении учебных и практических занятий, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

### **Алгоритм учебного занятия**

Основные этапы занятия:

- I. Вводная часть (организационная часть: приветствие; проверка присутствия обучающихся; инструктаж по ТБ; объявление темы, задач и плана занятия).
- II. Основная часть (основное содержание занятия зависит от типа занятия (комбинированное, усвоение новых знаний, закрепление изучаемого материала, повторение, систематизация и обобщение нового материала, проверка и оценка знаний и т.д.)  
Основная часть занятия имеет практическую направленность. Чаще всего это тренировка, соревнование, игра, эстафеты.
- III. Заключительная часть (подведение итогов учебного занятия (позитивная оценка деятельности обучающихся); при необходимости рекомендации для самостоятельной подготовки дома).

**Дидактические материалы:** карты упражнений, схемы боя

**Информационное обеспечение:** видео-, фото-, интернет источники - для педагога, для ребенка - видео-, фото-, интернет источники)

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА.**

#### **Нормативные документы**

1. Государственная программа Московской области "Образование Подмосковья" на 2017-2025 годы (утв. постановлением Правительства Московской области от 25.10.2016 г. № 784/39).
2. Конвенция ООН "О правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.).

3. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена Распоряжением Правительства РФ № 678-р от 31.03.2022).
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).
6. Национальный проект "Образование" (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 03.09.2018 №10).
7. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07.12.2018 №3).
8. Письмо Минпросвещения России от 17.06.2022 N ТВ-1146/06 "О примерном календарном плане воспитательной работы" (вместе с "Примерным календарным планом воспитательной работы на 2022/2023 учебный год", утв. Минпросвещения России 10.06.2022 ДГ-120/06вн).
9. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226).
11. Программа Российской Федерации "Развитие образования" до 2030 года.
12. Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей".
13. Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 995;р "Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
14. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Санитарные правила 2.4.3648-20).
15. Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ (ред.от 18.12.2018) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию".
16. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред.от21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации".
17. Федеральный проект "Патриотическое воспитание граждан РФ" национального проекта "Образование"

### **Психолого-педагогическая литература**

1. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – М.: Перспектива, 2018.- 224 с.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. Учебник. – М.: Педагогика-пресс, 1999. – 536 с.
3. Педагогика: учеб.пособие/Под редакцией П.И. Пидкасистого–2-ое изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2011.-502 с.

4. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии /Под редакцией С.А.Смирнова - М: Академия, 2008 г. – 512 с.
5. Подласый И.П. Педагогика - М: Просвещение, 2007 г. – 576 с.
6. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т.- М: НИИ школьных технологий, 2006.- 816 с.

#### **Литература по профилю программы**

1. Аркадьев В.А. Ступени мастерства фехтовальщика. – М.: ФиС, 1975- 216 с.
2. Бычков Ю.М. Совершенствование специализированных навыков тренера по фехтованию (теория и методика). – М.: «Принт Центр РГАФК», 1988 – 307 с.
3. Мовшович, А. Д. Фехтование. Начинающему тренеру: Академический проект, 2011. - 112 с.
4. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции, Министерство просвещения, 1986 г., с изменениями - 429 с.
5. Программа для спортивных школ, к.п.н, профессор Ю.М. Бычкова, д. п. н., профессор Д.А. Тышлера, д. п. н., профессор А.Д. Мовшовича, Москва 2008 г.- 72 с.
6. Тышлер Д.А . Спортивное фехтование: Учебник для вузов физической культуры. – М.: ФОН, 1997., 336 с.
7. Тышлер, Д. А. Фехтование. Начальное обучение.Технико-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. - М.: Академический проект, 2010. - 144 с.
8. Тышлер Д., Мовшович А., Бычков Ю., Тышлер Г., Базаревич В. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 124 с.
9. Тышлер Д., Мовшович А.,Тышлер Г. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. – М.: Деловая лига, 2002 – 238 с.

Интернет - ресурсы:

<http://www.rusfencing.ru>Федерация фехтования России

<http://mosobl fencing.ru>Федерация фехтования Московской области

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ**

1. Кондратьев В.Н. Историческое фехтование. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. - 208 с.
2. Штейнбах, Ракита: Фехтование. Энциклопедия, Издательство: Человек, 2011 г. – 704 с.

Интернет - ресурсы:

<http://www.rusfencing.ru>Федерация фехтования России

<http://mosobl fencing.ru>Федерация фехтования Московской области

<http://www.rafencing.ru>Федерация артистического фехтования

**Содержание теоретической части промежуточной аттестации  
после 1 года обучения**

<b>Вопросы:</b>	<b>Ответы:</b>
<p>1. Из чего состоит рапира, сабля?</p> <p>2. Какая длина клинка у рапиры, сабли?</p> <p>3. Какой вес оружия?</p> <p>4. Чем отличается рапира от сабли?</p> <p>5. Для чего нужна гарда?</p> <p>6. Что такое стойка?</p> <p>7. Какие способы передвижения знаете?</p> <p>8. Что такое поаказукол, удар?</p> <p>9. Что такое дистанция?</p> <p>10. Какие действие на оружие известны?</p> <p>11. Что такое защита? Какие защиты знаете?</p> <p>12. Что такое «поле боя»?</p> <p>13. Что такое фехтование?</p>	<p>1. Клинок, гарда, ручка, гайка, прокладка</p> <p>2. Длина клинка рапиры 110 см, сабли 105 см</p> <p>3. 500 г.</p> <p>4. Рапира - колющее оружие, сабля – колющее и рубящее</p> <p>5. Защищает руку от ударов, уколов.</p> <p>6. Положение фехтовальщика в экипировке с оружием</p> <p>7. Шаги вперед, назад, скачки</p> <p>8. Угрожающее движение оружием в направлении противника</p> <p>9. Расстояние между фехтовальщиками в поединке.</p> <p>10. Батман</p> <p>11. Отражение оружием оружия противника, совершающего атаку или контратаку. 3, 4, 5, 6.</p> <p>12. Площадка, предназначенная для ведения боя.</p> <p>13. Вид спорта, представляющий собой единоборство на холодном спортивном оружии</p>

**Содержание теоретической части промежуточной аттестации  
после 2 года обучения**

□ <b>Вопросы:</b>	<b>Ответы:</b>
<p>1. Из чего состоит рапира, сабля?</p> <p>2. Какая длина клинка у рапиры, сабли?</p> <p>3. Какой вес оружия?</p> <p>4. Чем отличается рапира от сабли?</p> <p>5. Для чего нужна гарда?</p> <p>6. Что такое стойка?</p> <p>7. Какие способы передвижения знаете?</p> <p>8. Что такое поаказукол, удар?</p> <p>9. Что такое дистанция?</p> <p>10. Какие действие на оружие известны?</p> <p>11. Что такое защита? Какие защиты знаете?</p> <p>12. Что такое «поле боя»?</p> <p>13. Что такое фехтование?</p>	<p>14. Клинок, гарда, ручка, гайка, прокладка</p> <p>15. Длина клинка рапиры 110 см, сабли 105 см</p> <p>16. 500 г.</p> <p>17. Рапира - колющее оружие, сабля – колющее и рубящее</p> <p>18. Защищает руку от ударов, уколов.</p> <p>19. Положение фехтовальщика в экипировке с оружием</p> <p>20. Шаги вперед, назад, скачки</p> <p>21. Угрожающее движение оружием в направлении противника</p> <p>22. Расстояние между фехтовальщиками в поединке.</p> <p>23. Батман</p> <p>24. Отражение оружием оружия противника, совершающего атаку или контратаку. 3, 4, 5, 6.</p> <p>25. Площадка, предназначенная для ведения боя.</p> <p>26. Вид спорта, представляющий собой единоборство на холодном спортивном оружии</p>

**Содержание теоретической части итоговой аттестации**

<b>Вопросы:</b>	<b>Ответы:</b>
<p>1. Какие команды во время боя вы знаете?</p> <p>2. Как называется граница, откуда начинается бой?</p> <p>3. Что такое атака?</p> <p>4. Что означает термин обоюдные атаки?</p> <p>5. Что такое контрзащита?</p> <p>6. Что такое контрответ?</p> <p>7. Что такое электрофиксатор?</p>	<p>1. К бою готовсь! Начинайте! Стоп!</p> <p>2. Линия начала боя</p> <p>3. Наступательное действие с целью нанесения удара (укола), выполняемое выпрямлением вооруженной руки с непрерывной угрозой поражаемой поверхности противника.</p> <p>4. Атаки обоюдные — начинаемые и завершаемые обоими фехтовальщиками одновременно.</p> <p>5. Контрзащита — отражение оружием ответа противника.</p> <p>6. Контрответ — нападение, выполняемое непосредственно после отражения оружием ответа противника.</p> <p>7. Электрофиксатор — аппарат для судейства боев, фиксирующий уколы и удары в фехтовании на рапирах, шпагах, саблях, преимущество во времени нанесения укола в фехтовании на шпагах.</p>

**Календарно-тематический план-график на 2023/2024 учебный год**

Объединение «Фехтование»

Дополнительная общеразвивающая программа «Фехтование» (базовый уровень)

год обучения: 1-й

группа:

Расписание: вт., чет. с 15.00 до 17.00; суб. с 10.00 до 12.00

Место проведения занятий: СОШ № 6

№ п/п	Дата	Тема занятия	Раздел программы	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1		Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. ППБ. Введение в предмет. ОБДД. Азбука движения	1 2	1 1	беседа	собеседование	
2		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на преимущественное развитие гибкости.	3	2	учебно-тренировочное	тестирование	
3		Общая физическая подготовка. Средства силовой подготовки, развивающие руки, ноги, спины, брюшного пресса.	3	2	учебно-тренировочное	сдача нормативов	
4		Зачет по спортивным нормативам по технической и физической подготовке.	7	2	учебно-тренировочное	тестирование	
5		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развития быстроты. Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
6		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Спортивные игры.	3	2	учебно-тренировочное	тестирование	
7		Изучение боевой стойки. Определение	5	2	учебно-	тестирование	



		расстояния между ногами (1,5 стопы), положение стоп по отношению к боевой линии.			тренировочное		
8		Изучение боевой стойки. Приседания и подпрыгивания в боевой стойке с сохранением правильного положения туловища, ног и центра тяжести тела.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
9		Изучение передвижения. Шаги вперед, назад, сохраняя правильность положения ног, рук, туловища, головы.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
10		Изучение передвижения. Скачки вперед и назад: с ноги на ногу (по типу шага) и толчком двух ног одновременно.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
11		Изучение выпада. Пружинистые покачивания в выпаде. Уход с выпада назад. Уход с выпада вперед. Повторный выпад.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
12		Совершенствование техники передвижения. Повторение выпада. Выполнение выпадов различной длины.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
13		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на преимущественное развитие гибкости.	3	2	учебно-тренировочное	тестирование	
14		Совершенствование техники передвижения. Держание сабли. Основная стойка с оружием, исходное положение, приветствие (салют).	5	2	соревнования	соревнования	
15		Соревнования, посвященные Дню учителя	5	2	соревнования учебно-тренировочное	соревнования	
16		Работа в парах. Изучение позиций 3,4,5. Совершенствование техники передвижения.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
17		Работа в парах. Ознакомление с позициями 1,2. Совершенствование техники передвижения.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	

18		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Спортивные игры. ОБДД ТБ в транспорте	3 2	1 1	учебно-тренировочное	тестирование	
19		Работа в парах. Понятие сохранения дистанции.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
20		Работа на мишени. Многократные удары пальцами выпрямленной руки по мишени.	5	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
21		Работа в парах. Отработка ударов по голове, правому боку, левому боку, правой щеке.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
22		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры.	3	2	учебно-тренировочное	тестирование	
23		Отработка в парах повторных ударов пальцами (ремизов) после удара по голове, правому боку. Совершенствование техники передвижения.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
24		Соединения 3,4,5-открытое, закрытое и нейтральное. Перемена соединений нажимом и с переводом.	5	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
25		Упражнения в парах на сохранение дистанции. Совершенствование техники передвижения.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
26		Правила соревнований.	6	2	беседа	беседа	
27		Турнир по фехтованию памяти Елисеева Игоря Тихоновича	5	2	соревнования	Соревнования	
28		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие гибкости. Эстафеты.	3	2	учебно-тренировочное	тестирование	
29		Отработка в парах повторных атак выпадам на уходящего противника.	5	2	беседа	тестирование	
30		Работа на мишени. Многократные удары пальцами выпрямленной руки по мишени.	5	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных	

						нормативов	
31		Общая физическая подготовка. Эстафеты, Спортивные игры.	3	2	учебно-тренировочное	тестирование	
32		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силы. Футбол. ОБДД Правила поведения пешехода	3 2	1 1	учебно-тренировочное	тестирование	
33		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Элементы акробатики.	3	2	учебно-тренировочное	тестирование	
34		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные для преимущественного развития выносливости.	3	2	учебно-тренировочное беседа	тестирование	
35		Отработка в парах контратак с уходом назад по руке снаружи, снизу и изнутри. Контратаки уколom прямо.	5	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
36		Изучение защит 3,4,5 с уходом назад, стоя на месте.	5	2	учебно-тренировочное беседа	Беседа соревнования	
37		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силы. Футбол.	3	2	учебно-тренировочное	тестирование	
38		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Скоростное выполнение передвижений	3	2	учебно-тренировочное беседа	Тестирование беседа	
39		Изучение круговых защит: 3-я и 4-я. Отработка круговых защит в парах.	5	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
40		Повторение круговых защит 3-я и 4-я. Ответные удары, стоя на месте и с выпадом, по голове, правому и левому боку.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
41		Психологическая подготовка	4	1	учебно-	сдача	

		фехтовальщика. Боевая практика.	5	1	тренировочное	контрольных нормативов	
42		Отработка в парах нападения в ситуациях выбора сектора нанесения удара, последовательное усложнение упражнений.	5	2	учебно-тренировочное	тестиро сдача контрольных нормативов вание	
43		Выполнение контрольных нормативов. Лыжи.	7	2	учебно-тренировочное	тестирование	
44		Отработка в парах атак на подготовку противника. Контратаки с оппозицией в верхних и нижних линиях.	5	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
45		Отработка в парах сложных атак с одним обманом и последующим ударом с переносом: обман ударом по правому боку - удар по голове, обман ударом по правому боку – удар по левому, обман ударом по голове – удар по правому боку.	5	2	соревнования	соревнования	
46		Отработка в парах сложных атак с действием на оружие.	5	2	учебно-тренировочное беседа	Тестирование беседа	
47		Открытое первенство г. Мытищи, посвященное Дню Защитника Отечества.	8	2	учебно-тренировочное	тестирование	
48		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.	3	2	учебно-тренировочное	тестирование	
49		Отработка в парах сложных атак с действием на оружие: батман в 4-ю – удар по голове, по правому боку с переносом.	5	2	соревнования	соревнования	
50		Соревнования. Открытое первенство ДЮСШ г. Лобня	8	2	учебно-тренировочное	тестирование	
51		Общая физическая подготовка.	3	1	учебно-	тестирование	

		Упражнения, направленные на развитие быстроты. Спортивные игры. ОБДД Правила поведения пассажира	2	1	тренировочное		
52		Соревнования. Участие в открытом первенстве г. Ярославля.	8	2	учебно-тренировочное игра	сдача контрольных нормативов	
53		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Многократные повторения различных фехтовальных приемов.	3	2	учебно-тренировочное	тестирование	
54		Психологическая подготовка фехтовальщика. Боевая практика.	4 5	1 1	соревнования	соревнования	
55		Отработка в парах удара по руке снаружи и снизу. Индивидуальная работа перед зеркалом.	5	2	беседа учебно-тренировочное	беседа тестирование	
56		Отработка в парах батмана в 3-ю – удар по правому боку, по голове, по левому боку с переносом.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
57		Отработка повторных атак с действием на оружие и с батманом на уходящего противника.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
58		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие гибкости.	3	2	соревнования	соревнования	
59		Отработка в парах сложных защит: 4-3, 3-5, 5-3, 3-4. Составление несложных фехтовальных фраз.	5	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
60		Отработка в парах защит в ситуациях переключения от начавшегося нападения. Контрзащиты и контрответы. Защиты от встречных нападений после промахов.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
61		Отработка атак ударом по голове, правому, левому боку с различных дистанций с точной координацией движений	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	

		вооруженной руки и ног.					
62		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силы. Эстафеты. ОБДД ТБ на занятиях в объединении	3	1	учебно-тренировочное	тестирование	
63		Отработка в парах атак различной глубины (в 1 темп, 1,5 темпа, 2 темпа, многотемповые) в зависимости от тактической целесообразности.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
64		Отработка в парах комбинированных атак: батман в 4-ю, обман вправо, удар по голове.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
65		Отработка в парах контратак на сложные атаки противника по руке и в голову уколом с переводом.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
66		Отработка в парах защит 1 2 и ответы в различные сектора.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
67		Построение фехтовальных фраз, используя изученный материал.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
68		Отработка в парах защит в ситуациях переключения от начавшегося нападения. Контрзащиты и контрответы. Защиты от встречных нападений после промахов.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
69		Турнир по фехтованию на саблях и рапирах среди юношей и девушек, посвященный Дню Защитника Отечества	8	2	соревнования	соревнования	
70		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Спортивные игры.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
71		Турнир по фехтованию на саблях и рапирах среди юношей и девушек, посвященный Дню Защитника Отечества	8	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
72		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силы. Футбол.	3	2	учебно-тренировочное	тестирование	

73		Повторение защит 3,4,5 с уходом назад, стоя на месте.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
74		Работа в парах. Переходы из одной позиции в другую на месте и в передвижении. Имитация ударов.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
75		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Спортивные игры..	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
76		Отработка в парах перехватов на подготовку атаки противника. ОБДД Дорога не место для игр	4 2	1 1	учебно-тренировочное беседа	Тестирование беседа	
77		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Многократные повторения различных фехтовальных приемов.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
78		Отработка в парах контратак с уходом назад по руке снаружи, снизу и изнутри. Контратаки уколom прямо.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
79		Отработка в парах повторных ударов пальцами (ремизов) после удара по голове, правому боку. Совершенствование техники передвижения.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
80		Отработка в парах атак различной глубины (в 1 темп, 1,5 темпа, 2 темпа, многотемповые) в зависимости от тактической целесообразности.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
81		Отработка в парах контратак с уходом назад по руке снаружи, снизу и изнутри.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
82		Работа в парах. Обман ударом по правому боку - удар по голове, обман ударом по правому боку – удар по левому, обман ударом по голове – удар по правому боку.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
83		Повторение защит 3,4,5 с уходом назад, стоя на месте.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	

84		Отработка атак ударом по голове, правому, левому боку с различных дистанций с точной координацией движений вооруженной руки и ног.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
85		Отработка в парах батмана в 3-ю – удар по правому боку, по голове, по левому боку с переносом.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
86		Работа в парах на сближение, применение атаки в открытый сектор.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
87		Отработка в парах батмана в 3-ю – удар по правому боку, по голове, по левому боку с переносом.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
88		Отработка в парах повторных ударов пальцами (ремизов) после удара по голове, правому боку. СТП	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
89		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Игры.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
90		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Многократные повторения различных фехтовальных приемов.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
91		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Игры.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
92		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
93		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
94		Отработка в парах атак различной глубины (в 1 темп, 1,5 темпа, 2 темпа, многотемповые) в зависимости от	4	1 1	учебно-тренировочное беседа	Тестирование беседа	



		тактической целесообразности. ОБДД ТБ при езде на велосипеде	2				
95		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силы.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
96		Отработка атаки с действием на оружие: Отработка ответов уколом переводом во внутренний сектор из 3 и 5 защиты.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
97		Работа в парах над составлением фехтовальных фраз, используя пройденный материал.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
98		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силы. Футбол.	3	2	учебно-тренировочное игра	сдача контрольных нормативов	
99		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
100		Турнир городского округа Мытищи, посвященный Дню Победы «Кубок Победы»	8	2	учебно-тренировочное игра	сдача контрольных нормативов	
101		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Многократные повторения различных фехтовальных приемов.	3	2	соревнования	соревнования	
102		Турнир городского округа Мытищи, посвященный Дню Победы «Кубок Победы»	8	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
103		Работа в парах. Переходы из одной позиции в другую на месте и в передвижении. Имитация ударов.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
104		Отработка в парах атак на подготовку противника. Контратаки с оппозицией в верхних и нижних линиях.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	

105		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие гибкости. Игры.	3	2	учебно-тренировочное игра	сдача контрольных нормативов	
106		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
107		Сдача контрольных нормативов	7	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
108		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силы	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	

Педагог

Елисеева О.И.

### Календарно-тематический план-график на 2023/2024 учебный год

Объединение «Фехтование»

Дополнительная общеразвивающая программа «Фехтование» (базовый уровень)

год обучения: 2-й

группа: 1

Расписание: вт., пят. с 14.15 до 16.00; вос. с 10.00 до 12.45

Место проведения занятий: МБУ ДО ДЮЦ каб. № 16

№ п/п	Дата	Тема занятия	Раздел программы	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1		Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. ППБ. Введение в предмет. ОБДД. Азбука движения	1 2	1 1	беседа	собеседование	
2		Общая физическая подготовка. Средства силовой подготовки, развивающие руки, ноги, спины, брюшного пресса.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
3		Выполнение контрольных нормативов. Зачет	8	2	учебно-тренировочное	сдача нормативов	
4		Работа в парах. Повторение позиций 3,4,5.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
5		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развития быстроты. Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
6		Отработка в парах повторных ударов пальцами (ремизов) после удара по голове, правому боку. Совершенствование техники передвижения.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	

7		Работа в парах над самостоятельным выбором действий в стандартных ситуациях.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
8		Соединения 3,4,5-открытое, закрытое и нейтральное. Перемена соединений нажимом и с переводом.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
9		Разминка. Работа в парах над простой атакой ударом по голове, с переносом по правому боку, переводом по правому боку.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
10		Повторение круговых защит 3-я и 4-я. Ответные удары, стоя на месте и с выпадом, по голове, правому и левому боку.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
11		Отработка в парах нападения в ситуациях выбора сектора нанесения удара, последовательное усложнение упражнений.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
12		Разминка. Совершенствование техники передвижения. Просмотр видео материала с Олимпийских игр. Отработка в парах контратак на сложные атаки противника.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
13		Соединения 3,4,5-открытое, закрытое и нейтральное. Перемена соединений нажимом и с переводом.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
14		Соревнования, посвященные Дню учителя	9	2	соревнования	соревнования	
15		Отработка в парах повторных атак выпадом на уходящего противника	5	2	соревнования учебно-тренировочное	соревнования	
16		Разбор соревнований. Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие гибкости. Эстафеты.	2	2	учебно-тренировочное	тестирование	
17		Отработка в парах контратак с уходом назад по руке снаружи, снизу и изнутри. Контратаки уколom прямо.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	

18		Повторение защит 3,4,5 с уходом назад, стоя на месте.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
19		Работа в парах. Переходы из одной позиции в другую на месте и в передвижении. Имитация ударов.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
20		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Спортивные игры.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
21		Отработка в парах контратак с уходом назад по руке снаружи, снизу и изнутри. Контратаки уколом прямо.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
22		Отработка в парах повторных ударов пальцами (ремизов) после удара по голове, правому боку. Совершенствование техники передвижения.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
23		Отработка в парах атак различной глубины (в 1 темп, 1,5 темпа, 2 темпа, многотемповые) в зависимости от тактической целесообразности.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
24		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Спортивные игры	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
25		Отработка в парах контратак с уходом назад по руке снаружи, снизу и изнутри.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
26		Работа в парах. Обман ударом по правому боку - удар по голове, обман ударом по правому боку – удар по левому, обман ударом по голове – удар по правому боку.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
27		Турнир по фехтованию памяти Елисеева Игоря Тихоновича	9	2	соревнования	Соревнования	
28		Отработка в парах нападения в ситуациях выбора сектора нанесения удара, последовательное усложнение упражнений.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
29		Правила соревнований.	6	2	беседа	тестирование	

30		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие гибкости. Эстафеты.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
31		Отработка в парах сложных атак с одним обманом и последующим ударом с переносом: обман ударом по правому боку - удар по голове, обман ударом по правому боку – удар по левому, обман ударом по голове – удар по правому боку.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
32		Повторение защит 3,4,5 с уходом назад, стоя на месте.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
33		Отработка атак ударом по голове, правому, левому боку с различных дистанций с точной координацией движений вооруженной руки и ног.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
34		Работа в парах над простой атакой ударом по голове, с переносом по правому боку, переводом по правому боку. ОБДД ТБ в транспорте	5 2	1 1	учебно-тренировочное беседа	тестирование	
35		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Элементы акробатики.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
36		Психологическая подготовка фехтовальщика. ОБДД Правила поведения пешехода	3 2	1 1	учебно-тренировочное беседа	Беседа соревнования	
37		Отработка в парах комбинированных атак: батман в 4-ю, обман вправо, удар по голове.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
38		Повторение защит 3,4,5 ОБДД Правила поведения пассажира	5 2	1 1	учебно-тренировочное беседа	Тестирование беседа	
39		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие гибкости.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	

40		Отработка в парах атак различной глубины (в 1 темп, 1,5 темпа, 2 темпа, многотемповые) в зависимости от тактической целесообразности	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
41		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные для преимущественного развития быстроты.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
42		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные для преимущественного развития выносливости.	3	2	учебно-тренировочное	тестирование сдачи контрольных нормативов	
43		Отработка в парах контратак на сложные атаки противника по руке и в голову уколom с переводом.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
44		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
45		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные для преимущественного развития быстроты.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
46		Отработка в парах нападения в ситуациях выбора сектора нанесения удара, последовательное усложнение упражнений. ОБДД ТБ на занятиях в объединении	5 2	1 1	учебно-тренировочное беседа	Тестирование беседа	
47		Отработка в парах сложных защит: 4-3, 3-5, 5-3, 3-4. Составление несложных фехтовальных фраз.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
48		Работа в парах. Обман ударом по правому боку - удар по голове, обман ударом по правому боку – удар по левому, обман ударом по голове – удар по правому боку.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
49		Новогодний турнир	9	2	соревнования	соревнования	

50		Отработка в парах батмана в 3-ю – удар по правому боку, по голове, по левому боку с переносом.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
51		Работа в парах на сближение, применение атаки в открытый сектор.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
52		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Спортивные игры.	3	2	учебно-тренировочное игра	сдача контрольных нормативов	
53		Отработка в парах сложных атак с действием на оружие: батман в 4-ю – удар по голове, по правому боку с переносом.	5 1	1 1	учебно-тренировочное	тестирование	
54		Турнир городского округа Мытищи по фехтованию	2	2	соревнования	соревнования	
55		Психологическая подготовка фехтовальщика. Отработка в парах повторных ударов пальцами (ремизов) после удара по голове, правому боку. СТП	3 5	1 1	беседа учебно-тренировочное	беседа тестирование	
56		Работа в парах над простой атакой ударом по голове, с переносом по правому боку, переводом по правому боку.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
57		Отработка в парах удара по руке снаружи и снизу. Индивидуальная работа перед зеркалом.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
58		Боевая практика	5	2	соревнования	соревнования	
59		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Спортивные игры..	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
60		Отработка в парах контратак на сложные атаки противника по руке и в голову уколом с переводом.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
61		Отработка в парах комбинированных атак: батман в 4-ю, обман вправо, удар по голове.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	



62		Отработка атак ударом по голове, правому, левому боку с различных дистанций с точной координацией движений вооруженной руки и ног.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
63		Отработка атак с одним переносом (серией переносов) на партнера, произвольно чередующего защиты в различные стороны.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
64		Отработка в парах атак различной глубины (в 1 темп, 1,5 темпа, 2 темпа, многотемповые) в зависимости от тактической целесообразности.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
65		Отработка в парах сложных защит: 4-3, 3-5, 5-3, 3-4. Составление несложных фехтовальных фраз.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
66		Отработка в парах батмана в 3-ю – удар по правому боку, по голове, по левому боку с переносом.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
67		Отработка в парах защит в ситуациях переключения от начавшегося нападения. Контрзащиты и контрответы. Защиты от встречных нападений после промахов.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
68		Отработка в парах защит и контрзащит (контрзащиты и ремизы) в ситуациях произвольного чередования партнером атак (ответов) с различной продолжительностью.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
69		Турнир по фехтованию на саблях и рапирах среди юношей и девушек, посвященный Дню Защитника Отечества	9	2	соревнования	соревнования	
70		Разбор соревнований. Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силы.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
71		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Спортивные игры.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	

72		Построение фехтовальных фраз, используя изученный материал.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
73		Разминка. Отработка в парах сложных защит: 4-3, 3-5, 5-3, 3-4. Составление несложных фехтовальных фраз.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
74		Отработка в парах атак с переводом, двумя переводами. Индивидуальные уроки.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
75		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Спортивные игры..	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
76		Отработка в парах перехватов на подготовку атаки противника. ОБДД Дорога не место для игр	5 2	1 1	учебно-тренировочное беседа	Тестирование беседа	
77		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Многократные повторения различных фехтовальных приемов.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
78		Отработка атак с одним переносом (серией переносов) на партнера, произвольно чередующего защиты в различные стороны.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
79		Отработка в парах повторных ударов пальцами (ремизов) после удара по голове, правому боку.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
80		Повторение круговых защит 3-я и 4-я. Ответные удары, стоя на месте и с выпадом, по голове, правому и левому боку.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
81		Отработка атак с одним переносом (серией переносов) на партнера, произвольно чередующего защиты в различные стороны.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
82		Отработка в парах защит после подготавливающих действий против атак и контратак.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
83		Отработка в парах комбинированных атак: батман в 4-ю, обман вправо, удар по голове.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	

84		Отработка в парах нападения в ситуациях выбора сектора нанесения удара, последовательное усложнение упражнений.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
85		Вызов контратак. Быстрое, длинное сближение с партнером, защита-ответ.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
86		Работа в парах на сохранение дистанции. Отработка прямых защит 4и3, 5и4, 5и 2.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
87		Отработка атаки с действием на оружие: Отработка ответов уколом переводом во внутренний сектор из 3 и 5 защиты.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
88		Работа в парах над составлением фехтовальных фраз, используя пройденный материал.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
89		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Игры.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
90		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Многократные повторения различных фехтовальных приемов.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
91		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Игры.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
92		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
93		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
94		Отработка в парах атак различной глубины (в 1 темп, 1,5 темпа, 2 темпа, многотемповые) в зависимости от тактической целесообразности. ОБДД ТБ при езде на велосипеде	5 2	1 1	учебно-тренировочное беседа	Тестирование беседа	

95		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силы.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
96		Отработка контратак переносом ударом по маске, по правому боку, левому боку, руке во внутренний (внешний) сектор	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
97		Отработка атак с серией финтов и ударов в открывающийся сектор по правому или левому боку	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
98		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силы. Футбол.	3	2	учебно-тренировочное игра	сдача контрольных нормативов	
99		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
100		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Игры.	3	2	учебно-тренировочное игра	сдача контрольных нормативов	
101		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Многократные повторения различных фехтовальных приемов.	3	2	соревнования	соревнования	
102		Турнир, посвященный Дню Победы «Кубок Победы»	9	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
103		Отработка в парах атак на подготовку противника. Контратаки с оппозицией в верхних и нижних линиях.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
104		Отработка в парах повторных ударов пальцами (ремизов) после удара по голове, правому боку. Совершенствование техники передвижения.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
105		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных	

		гибкости. Игры.			игра	нормативов	
106		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты.	3	2	учебно- тренировочное	сдача контрольных нормативов	
107		Сдача контрольных нормативов	8	2	учебно- тренировочное	сдача контрольных нормативов	
108		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силы	3	2	учебно- тренировочное	сдача контрольных нормативов	
109		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости	3	2	учебно- тренировочное	сдача контрольных нормативов	

Педагог

Елисеева О.И.

### Календарно-тематический план-график на 20\_\_ / \_\_ учебный год

Объединение «Фехтование»

Дополнительная общеразвивающая программа «Фехтование» (базовый уровень)

год обучения: 3-й

группа: 2

Расписание: вт., чет. с 17.00 до 19.00; суб. с 12.00 до 14.00

Место проведения занятий: СОШ № 6

№ п/п	Дата	Тема занятия	Раздел программы	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1		Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. ППБ. Введение в предмет. ОБДД. Азбука движения	1 2	1 1	беседа	собеседование	
2		Общая физическая подготовка. Средства силовой подготовки, развивающие руки, ноги, спины, брюшного пресса.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
3		Выполнение контрольных нормативов. Зачет	8	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
4		Разминка. Атаки с финтом в открытый сектор и уколом в открывающийся верхний сектор из нижних позиций и соединений.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
5		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развития быстроты. Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
6		Работа в парах. Повторение позиций 3,4,5.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	

7		Отработка в парах контратак на сложные атаки противника по руке и в голову уколом с переводом.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
8		Совершенствование техники передвижения. Повторение выпада. Выполнение выпадов различной длины.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
9		Отработка в парах нападения в ситуациях выбора сектора нанесения удара, последовательное усложнение упражнений.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
10		Повторение круговых защит 3-я и 4-я. Ответные удары, стоя на месте и с выпадом, по голове, правому и левому боку.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
11		Разминка. Совершенствование техники передвижения. Отработка защит 4 и 6. Укол прямо и переводом.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
12		Разминка. Работа в парах над самостоятельным выбором действий в стандартных ситуациях.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
13		Соединения 3,4,5-открытое, закрытое и нейтральное. Перемена соединений нажимом и с переводом.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
14		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие гибкости. Эстафеты.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
15		Соревнования, посвященные Дню учителя	9	2	соревнования	соревнования	
16		Отработка в парах повторных атак выпадом на уходящего противника	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
17		Отработка в парах сложных атак с действием на оружие.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
18		Работа на мишени. Многократные удары пальцами выпрямленной руки по мишени.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
19		Работа в парах. Переходы из одной позиции	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	

		в другую на месте и в передвижении. Имитация ударов.					
20		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Спортивные игры.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
21		Отработка в парах атак на подготовку противника. Контратаки с оппозицией в верхних и нижних линиях.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
22		Отработка в парах повторных ударов пальцами (ремизов) после удара по голове, правому боку. Совершенствование техники передвижения.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
23		Работа в парах над простой атакой ударом по голове, с переносом по правому боку, переводом по правому боку.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
24		Боевая практика	9	2	соревнования	соревнования	
25		Отработка в парах контратак с уходом назад по руке снаружи, снизу и изнутри. Контратаки уколom прямо.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
26		Совершенствование фехтовальных фраз. Отработка сложных атак на подготовку противника.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
27		Турнир по фехтованию памяти Елисеева Игоря Тихоновича	9	2	соревнования	соревнования	
28		Отработка в парах сложных атак с одним обманом и последующим ударом с переносом: обман ударом по правому боку - удар по голове, обман ударом по правому боку – удар по левому, обман ударом по голове – удар по правому боку.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
29		Правила соревнований.	6	2	беседа	тестирование	



30		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие гибкости. Эстафеты.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
31		Упражнения в парах на сохранение дистанции. Совершенствование техники передвижения.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
32		Повторение защит 3,4,5 с уходом назад, стоя на месте.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
33		Работа в парах. Отработка захвата 6, круг 6. Совершенствование техники передвижения. Индивидуальные уроки.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
34		Отработка в парах сложных атак с действием на оружие. ОБДД ТБ в транспорте	5 2	1 1	учебно-тренировочное беседа	тестирование	
35		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Элементы акробатики.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
36		Психологическая подготовка фехтовальщика. Боевая практика. ОБДД Правила поведения пешехода	3 2	1 1	учебно-тренировочное беседа	Беседа соревнования	
37		Отработка в парах атак различной глубины (в 1 темп, 1,5 темпа, 2 темпа, многотемповые) в зависимости от тактической целесообразности	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
38		Повторение защит 3,4,5 ОБДД Правила поведения пассажира	5 2	1 1	учебно-тренировочное беседа	Тестирование беседа	
39		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие гибкости.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
40		Отработка в парах комбинированных атак: батман в 4-ю, обман вправо, удар по голове.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	

41		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные для преимущественного развития быстроты.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
42		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные для преимущественного развития выносливости.	3	2	учебно-тренировочное	тестирование сдачи контрольных нормативов	
43		Отработка в парах нападения в ситуациях выбора сектора нанесения удара, последовательное усложнение упражнений.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
44		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
45		Боевая практика	9	2	соревнования	соревнования	
46		Отработка в парах контратак на сложные атаки противника по руке и в голову уколом с переводом. ОБДД ТБ на занятиях в объединении	5 2	1 1	учебно-тренировочное беседа	Тестирование беседа	
47		Отработка в парах сложных атак с одним обманом и последующим ударом с переносом	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
48		Разминка. Работа в парах на сближение, применение атаки в открытый сектор.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
49		Командные соревнования	9	2	соревнования	соревнования	
50		Отработка в парах батмана в 3-ю – удар по правому боку, по голове, по левому боку с переносом.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
51		Работа в парах. Обман ударом по правому боку - удар по голове, обман ударом по правому боку – удар по левому, обман	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	

		ударом по голове – удар по правому боку.					
52		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Спортивные игры.	3	2	учебно-тренировочное игра	сдача контрольных нормативов	
53		Отработка в парах сложных атак с действием на оружие: батман в 4-ю – удар по голове, по правому боку с переносом.	5 1	1 1	учебно-тренировочное	тестирование	
54		Турнир городского округа Мытищи по фехтованию	9	2	соревнования	соревнования	
55		Психологическая подготовка фехтовальщика. Работа в парах над простой атакой ударом по голове, с переносом по правому боку, переводом по правому боку.	3 5	1 1	беседа учебно-тренировочное	беседа тестирование	
56		Отработка повторных атак с действием на оружие и с батманом на уходящего противника.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
57		Отработка в парах контратак на сложные атаки противника по руке и в голову уколом с переводом.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
58		Средства и методы восстановления	7	2	беседа	беседа	
59		Боевая практика	5	2	соревнования	соревнования	
60		Отработка в парах удара по руке снаружи и снизу. Индивидуальная работа перед зеркалом.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
61		Отработка в парах сложных защит: 4-3, 3-5, 5-3, 3-4. Составление несложных фехтовальных фраз.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
62		Отработка атак ударом по голове, правому, левому боку с различных дистанций с точной координацией движений вооруженной руки и ног.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
63		Отработка в парах комбинированных атак: батман в 4-ю, обман вправо, удар по голове.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	

64		Работа в парах. Отработка захвата 6, круг 6. Совершенствование техники передвижения. Индивидуальные уроки.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
65		Отработка защит (контрзащит) 4 и 6 прямые из верхних позиций и соединений. Ответы (контрответы) прямые с оппозицией.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
66		Разминка. Работа в парах на подготавливающее сближение в 6-е соединение.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
67		Работа в парах. Отработка защит 4, круг 4, ответ прямо, с переводом. Индивидуальные уроки.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
68		Отработка в парах защит в ситуациях переключения от начавшегося нападения. Контрзащиты и контрответы. Защиты от встречных нападений после промахов.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
69		Турнир по фехтованию на саблях и рапирах среди юношей и девушек, посвященный Дню Защитника Отечества	9	2	соревнования	соревнования	
70		Разбор соревнований. Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силы.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
71		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Спортивные игры.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
72		Построение фехтовальных фраз, используя изученный материал.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
73		Разминка. Совершенствование техники передвижения. Отработка защит 4 и 6. Укол прямо и переводом.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
74		Разминка. Отработка в парах атак с переводом, двумя переводами. Индивидуальные уроки.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
75		Общая физическая подготовка.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных	

		Упражнения, направленные на развитие ловкости. Спортивные игры.				нормативов	
76		Отработка в парах защит 1, 2 и ответы в различные сектора ОБДД Дорога не место для игр	5	1	учебно-тренировочное беседа	Тестирование беседа	
77		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Многократные повторения различных фехтовальных приемов.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
78		Разминка. Работа в парах на сохранение дистанции. Отработка 4 и 6 защит. Индивидуальные уроки.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
79		Работа в парах. Отработка захвата 6, круг 6. Совершенствование техники передвижения. Индивидуальные уроки.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
80		Отработка атак с одним переносом (серией переносов) на партнера, произвольно чередующего защиты в различные стороны.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
81		Отработка в парах повторных ударов пальцами (ремизов) после удара по голове, правому боку. Совершенствование техники передвижения.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
82		Отработка в парах комбинированных атак: батман в 4-ю, обман вправо, удар по голове.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
83		Разминка. Отработка в парах атак с переводом, двумя переводами. Индивидуальные уроки.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
84		Отработка в парах защит после подготавливающих действий против атак и контратак.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
85		Работа в парах. Вызов контратак. Быстрое, длинное сближение с партнером, защита-ответ. Индивидуальные уроки.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
86		Отработка ложной атаки с прямым батманом уколом прямо с выпадом и	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	

		повторная атака уколom прямо (переводом)					
87		Отработка атаки с действием на оружие: - батман во 2-е (1-е) соединение и укол прямо в нижний сектор (бок); - батман в 6-е соединение и перевод в наружный сектор;	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
88		Отработка в парах защит 1, 2 и ответы в различные сектора	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
89		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Игры.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
90		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Многократные повторения различных фехтовальных приемов.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
91		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Игры.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
92		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
93		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
94		Построение фехтовальных фраз, используя изученный материал. ОБДД ТБ при езде на велосипеде	5 2	1 1	учебно-тренировочное беседа	Тестирование беседа	
95		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силы.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
96		Отработка в парах атак различной глубины (в 1 темп, 1,5 темпа, 2 темпа, многотемповые) в зависимости от тактической целесообразности.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	

97		Отработка защит (контрзащит) 4 и 6 прямые из верхних позиций и соединений. Ответы (контрответы) прямые с оппозицией.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
98		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силы. Футбол.	3	2	учебно-тренировочное игра	сдача контрольных нормативов	
99		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
100		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Игры.	3	2	учебно-тренировочное игра	сдача контрольных нормативов	
101		Боевая практика	9	2	соревнования	соревнования	
102		Турнир, посвященный Дню Победы «Кубок Победы»	9	2	соревнования	соревнования	
103		Отработка в парах повторных ударов пальцами (ремизов) после удара по голове, правому боку. Совершенствование техники передвижения.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
104		Отработка в парах атак на подготовку противника. Контратаки с оппозицией в верхних и нижних линиях.	5	2	учебно-тренировочное	тестирование	
105		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие гибкости. Игры.	3	2	учебно-тренировочное игра	сдача контрольных нормативов	
106		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты.	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
107		Сдача контрольных нормативов	8	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
108		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силы	3	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	


Педагог

Елисеева О.И.



**Календарный учебный график**

Календарный учебный график реализации программы регламентируется Календарным учебным графиком МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» на 2023-2024 учебный год

Набор детей на обучение по программе осуществляется в два этапа:

- основной набор 15 апреля - 15 августа 2023 года;
- дополнительный набор 15 августа - 30 сентября 2023 года.

Продолжительность 2023–2024 учебного года:

- начало учебного года – 01.09.2023 г.;
- продолжительность учебного года – 36 недель;
- окончание учебного года – 31.05.2024 года

Учебный год делится на два полугодия:

- 1-ое полугодие – с 01.09.2023 по 31.12.2023
- 2-ое полугодие – с 09.01.2024 по 31.05.2024
- Зимние каникулы – с 01.01.2024 по 08.01.2024

<b>Полугодие</b>	<b>Период начала и окончания</b>	<b>Количество недель</b>	<b>Промежуточная аттестация учащихся</b>	<b>Итоговая аттестация учащихся</b>
1 полугодие	01.09.2023 -31.12.2023	16		
2 полугодие	09.01.2024 -31.05.2024	20	Май (1-й г.об.; 2-й г.об.)	Май (3-й г.об.)

Объединение «Фехтование» (педагог Елисеева Олеся Игоревна)  
 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фехтование»

**Календарно-тематический план - график воспитательной работы на 2023/2024 учебный год**

Тема воспитательной работы: "Развитие социальной компетентности детей и подростков"

Дата	Название мероприятия	Направление *	Модуль **	Примечание
сентябрь	Родительское собрание. День г.о. Мытищи.	Духовно-нравственное Физическое	Работа с родителями»	
октябрь	День Учителя. Государственный флаг РФ	Культурологическое Физическое	«Выставки, концерты, спектакли» «Детские объединения»	
ноябрь	День народного единства. Викторина "Россия -Родина моя"	Гражданско-патриотическое	«Ключевые дела»	
декабрь	Новогодний праздник. «Новогодний турнир» Соревнования	Культурологическое Физическое	«Выставки, концерты, спектакли».	
январь	Спортивная эстафета	Физическое	«Работа с родителями»	
февраль	День защитника Отечества. Соревнования	Духовно-нравственное Физическое	«Ключевые дела»	
март	Международный женский день. Праздник "День Мамы"	Культурологическое	«Выставки, концерты, спектакли».	
апрель	День экологии. Субботник "Приведи в порядок свою планету"	Экологическое воспитание	«Ключевые дела»	

май	День Победы. Турнир «Кубок победы»	Гражданско-патриотическое Физическое	«Ключевые дела»	
-----	---------------------------------------	---	-----------------	--

**\*Направления воспитательной работы:**

- Духовно-нравственное
- Культурологическое
- Экологическое воспитание
- Физическое
- Гражданско-патриотическое

**\*\*Модуль**

1. Модуль «Ключевые дела» ( главные традиционные дела, коллективные творческие дела, мероприятия духовно-нравственной и патриотической направленности)
2. Модуль «Детские объединения».
3. Модуль «Самоуправление».
4. Модуль «Выставки, концерты, спектакли, соревнования».
5. Модуль «Работа с родителями».