

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»


Э.Ю. Салтыков

29 августа 2025 г.

(Приказ по МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» от 29 августа 2025 г. № 170-О)



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
базового уровня
«Искусство фехтования»**

Возраст обучающихся: 10 - 17 лет

Срок реализации: 2 года

Объем учебной нагрузки 216 часов в учебном году

(Программа принята к реализации в 2025-2026 учебном году решением Педагогического совета
МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» от 29 августа 2025 г. протокол № 1)

Автор:

Елисеева Олеся Игоревна, педагог
дополнительного образования; Лозгачев Вячеслав
Витальевич, педагог дополнительного
образования; Сергеева Ирина Никифоровна,
методист

Мытищи
2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Название, направленность, уровень программы	
Авторская основа программы	
Нормативно-правовая основа	
Актуальность программы	
Отличительная особенность программы	
Педагогическая целесообразность программы	
Адресат программы. Краткая характеристика учащихся по программе	
Режим занятий	
Общий объем часов	
Срок освоения программы	
Цель программы	
Задачи	
Особенности организации образовательного процесса	
Форма обучения	
Язык обучения	
Виды занятий	
Аттестация учащихся	
Текущий контроль	
Итоговая аттестация	
Предполагаемые формы проведения аттестации (<i>приложение № 1</i>)	
Ожидаемые результаты программы	
Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	
Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	
Критерии оценки планируемых результатов	
Воспитательный потенциал программы	
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	10
СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОГО ПЛАНА	12
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	22
Календарный учебный график (<i>приложение № 2</i>)	
Календарно-тематический план (<i>приложение № 3</i>)	
Календарный план воспитательной работы (<i>приложение № 4</i>)	
Ресурсное обеспечение программы:	
Кадровое обеспечение	
Информационно-методическое обеспечение	
Образовательные технологии и средства обучения и воспитания	
Материально-техническое обеспечение	
Оценочные материалы (<i>приложение № 5</i>)	
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ	25
Список литературы для педагога	
Психолого-педагогическая литература	
Литература по профилю	
Интернет-ресурсы	
Список литературы для учащихся и родителей	
ПРИЛОЖЕНИЯ	27
Вопросы к теоретической части итоговой аттестации (<i>Приложение № 1</i>)	
Календарный учебный график (<i>Приложение № 2</i>)	
Календарно-тематический план (<i>Приложение № 3</i>)	
Календарный план воспитательной работы (<i>Приложение № 4</i>)	
Оценочные – материалы (<i>Приложение № 5</i>)	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Искусство фехтования» (базовый уровень) реализует физкультурно-спортивную направленность.

Авторская основа программы. 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 учётом нормативно-правовых документов:

1. Конвенция ООН "О правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.);
2. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
3. Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. 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»;
5. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (последняя редакция);
6. Указ Президента РФ от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства на 2018 – 2027 годы»;
7. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
8. Федеральный проект "Патриотическое воспитание граждан РФ" национального проекта "Образование";
9. Национальный проект "Образование" (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 03.09.2018 №10);
10. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2026 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
11. План мероприятий по реализации в 2021-2026 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2026 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;
13. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
14. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования». Стратегические приоритеты в сфере реализации государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" до 2030 года (в ред. Постановления Правительства РФ от 07.10.2021 № 1701);
15. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
16. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
17. 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);

18. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» («Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
19. Письмо Министерства просвещения РФ от 17.06.2022 г. "О примерном календарном плане воспитательной работы";
20. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» («Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования для реализации приоритетных направлений научного и культурного развития страны»);
21. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07.12.2018 № 3;
22. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
23. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» // Статья VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
24. Государственная программа Московской области "Образование Подмосковья" на 2017-2026 годы (утв. постановлением Правительства Московской области от 25.10.2016 г. № 784/39);
25. Распоряжение Министерства образования Московской области от 31.08.2023 № Р-900 «Об организации работы в рамках реализации персонифицированного учета и системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области»;
26. Постановление Администрации городского округа Мытищи Московской области от 11.03.2025 № 1170 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в г. о. Мытищи в соответствии с социальным сертификатом».

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

Отличительная особенность программы заключается в том, что она основана на программе "Фехтование" для спортивных школ. Переработана для условий дополнительного образования. Ориентирована на интерес и пожелания учащихся, 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 учащихся.

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что она ориентирована на интерес и пожелания учащихся, 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.

Программа способствует повышению спортивного мастерства учащихся и выявлению сильнейших спортсменов для комплектования сборной команды по возрастным группам.

Педагогическая целесообразность программы.

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

Программа составлена с учетом возрастных особенностей, уровня учащихся, 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.

Программа способствует формированию нравственных качеств личности: чувства коллективизма, ответственности, патриотизма, воспитывает волю, целеустремленность.

Адресат программы

Возраст учащихся – 10 - 17 лет

Программа «Искусство фехтования» адресована учащимся среднего и старшего школьного возраста.

Краткая характеристика учащихся по программе:

Дети среднего школьного возраста

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.

Дети старшего школьного возраста

Для старшего школьного возраста учение продолжает оставаться одним из главных видов деятельности. Познавательная деятельность является ведущей. Старшеклассники начинают руководствоваться сознательно поставленной целью. Появляется стремление углубить знания в определенной области, возникает стремление к самообразованию. В своей учебной работе уверенно пользуются различными мыслительными операциями, рассуждают логически, осмысленно запоминают. Любят исследовать, экспериментировать, творить и создавать новое, оригинальное. Этот возраст формируются собственных взглядов и отношений, поиск самоопределения.

Юношеский возраст - период формирования мировоззрений, убеждений, характера, самоутверждения, самосознания. Усиливаются сознательные мотивы поведения. Большое значение имеет статус личности в коллективе, характер коллективных взаимоотношений. Коллектив шлифует и корректирует качества личности.

Старший школьник стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Это создает новую социальную ситуацию развития. Задача самоопределения, выбора своего жизненного пути встает перед старшим школьником как задача первостепенной важности.

В этом возрасте в основных чертах завершается физическое развитие подростка: заканчивается рост и окостенение скелета, увеличивается мышечная сила, появляется способность выдерживать большие двигательные нагрузки.

Ранняя юность – это время дальнейшего укрепления воли, развития таких черт волевой активности, как целеустремленность, настойчивость, инициативность. В этом возрасте укрепляется выдержка и самообладание, усиливается контроль за движениями и жестами, в силу чего старшеклассники и внешне становятся более подтянутыми, чем подростки.

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

Режим занятий:

Занятия проводятся три раза в неделю по два академических часа с перерывом 15 минут,

Общий объем часов программы - 432 ч.

I год обучения – 216 часов.

II год обучения – 216 часов.

Срок освоения программы - 2 года.

Цель программы: укрепление здоровья и повышение уровня физических и личностных качеств обучающихся путем их привлечения к систематическим занятиям спортом (фехтованием).

Задачи:

воспитательные /личностные:

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

развивающие /метапредметные:

- укрепление здоровья и закаливание организма
- привитие интереса к занятиям фехтованием
- повышение уровня физической подготовленности
- развитие необходимых физических качеств и общефизическая подготовка
- повышение функциональных возможностей организма
- формирование навыков здорового образа жизни

образовательные /предметные:

- углубленное изучение фехтовальных фраз, их применение в соревновательной деятельности
- изучение технических и тактических моделей ведения боя
- коррекция технических и тактических моделей ведения боя
- практика судейства

Ожидаемые результаты программы:

а) личностные результаты:

обучающиеся

- сформировали навыки здорового образа жизни
- сформировали гражданские и патриотические качества
- сформировали морально-этические и нравственные нормы поведения фехтовальщика
- научились работать в коллективе

б) метапредметные результаты:

обучающиеся

- укрепили здоровье
- сформировали интерес к занятиям фехтованием
- повысили уровень физической подготовленности
- развили необходимые физические качества необходимые фехтовальщику
- повысили функциональные возможности организма

в) предметные результаты:

обучающиеся

- умеют составлять сложные фехтовальные фразы и применяют их в соревновательной деятельности
- знают технические и тактические модели ведения боя
- умеют корректировать технические и тактические модели ведения боя
- знают правила судейства

Особенности организации учебного процесса.

Программа реализуется в традиционной форме.

Формы обучения: очная.

Язык обучения: русский

Виды занятий: учебно-тренировочное занятие, игра, соревнование, зачёт, турнир.

Аттестация учащихся

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 учащихся на определенном этапе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

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

Предполагаемые формы проведения промежуточной аттестации:

открытое занятие, итоговое занятие, зачет, тестирование, собеседование, игра, соревнование, турнир, сдача нормативов и др.

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

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

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

Итоговая аттестация учащихся 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 учащихся.

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

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

Итоговая аттестация теоретической подготовки учащихся проводится в форме *опроса, тестирования.*

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

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

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, соревнование.*

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням:

высокий (от 80 до 100% освоения программного материала),

средний (от 51 до 79% освоения программного материала),

низкий (менее 50% освоения программного материала).

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговой аттестации показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговой аттестации показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

Воспитательный потенциал программы

Цель: формирование социальной компетентности учащихся в процессе освоения программы

Задачи:

- формирование уверенности у учащихся в своих силах,
- развитие коммуникативных навыков учащихся,
- обучение навыкам организационной деятельности, самоорганизации,
- формирование активной гражданской позиции,
- формирование представления о базовых ценностях российского общества,
- формирование ответственности за себя и других,
- формирование общей культуры учащихся,
- формирование умения объективно оценивать себя и окружающих,
- развитие мотивации учащихся к саморазвитию, познанию и творчеству,
- воспитание трудолюбия и коллективизма,
- создание «ситуации успеха» для развития личности учащихся

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.

Направления воспитательной работы:

- гражданско-патриотическое,
- духовно-нравственное,
- культурологическое,
- экологическое воспитание,
- физическое

Модули воспитательной работы:

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

Формы проведения воспитательных мероприятий: беседа, викторина, праздник, тематический вечер, концерт, конкурс, соревнование, поход, экскурсия.

Методы воспитательного воздействия: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

Ожидаемые результаты воспитательной работы:

Учащиеся:

- сформируют уверенность в своих силах,
- разовьют коммуникативные навыки,
- обучатся организационной деятельности, самоорганизации,
- сформируют активную гражданскую позицию,
- сформируют представление о базовых ценностях российского общества,
- сформируют ответственность за себя и других,
- разовьют общую культуру,
- сформируют умение объективно оценивать себя и окружающих,
- разовьют мотивацию к саморазвитию, познанию и творчеству
- приобретут навыки трудолюбия и коллективизма

Календарный план воспитательной работы на 2025/2026 учебный год (Приложение 4)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

I год обучения

№	Раздел программы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/
---	------------------	--------------	--------	----------	-------------------

					контроля
I	Введение. Техника безопасности.	1	1	-	Опрос
II	ОБДД.	7	4	3	
1)	Азбука дорожного движения.	1	0,5	0,5	опрос
2)	Дорожные знаки.	1	0,5	0,5	опрос
3)	Светофор.	1	0,5	0,5	опрос
4)	Правила поведения пешехода	1	0,5	0,5	опрос
5)	Правила поведения пассажира	1	0,25	0,75	опрос
6)	Техника безопасности при езде на велосипеде	1	0,25	0,75	опрос, викторина
7)	Дорога - не место для игр.	1	0,5	0,5	викторина, игра
III	Общая и специальная физическая подготовка фехтовальщика.	32	2	30	
1)	Общая физическая подготовка		1		Сдача нормативов
2)	Специальная физическая подготовка		1		Сдача нормативов
IV	Гигиена фехтовальщиков. Физиологические основы спортивной тренировки.	4	4	-	Опрос
V	Изучение и совершенствование техники и тактики фехтования.	141	2	139	
1)	Фехтование на рапирах		1		Наблюдение
2)	Фехтование на саблях		1		Наблюдение
V I	Правила соревнований.	1	1	-	Наблюдение
V II	Средства и методы восстановления	2	2	-	Наблюдение
V III	Выполнение контрольных нормативов.	4	-	4	Сдача нормативов
IX	Участие в соревнованиях	22	-	22	Наблюдение
X	Промежуточная аттестация	2	1	1	
ВСЕГО		216 час.	16 час.	198 час.	

II год обучения

№	Раздел программы	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
I	Введение. Техника безопасности.	1	1	-	Опрос

II	ОБДД.	7	4	3	
1)	Азбука дорожного движения.	1	0,5	0,5	опрос
2)	Дорожные знаки.	1	0,5	0,5	опрос
3)	Светофор.	1	0,5	0,5	опрос
4)	Правила поведения пешехода	1	0,5	0,5	опрос
5)	Правила поведения пассажира	1	0,25	0,75	опрос
6)	Техника безопасности при езде на велосипеде	1	0,25	0,75	опрос, викторина
7)	Дорога - не место для игр.	1	0,5	0,5	викторина, игра
III	Общая и специальная физическая подготовка фехтовальщика.	32	-	32	
1)	Общая физическая подготовка				Сдача нормативов
2)	Специальная физическая подготовка				Сдача нормативов
IV	Психологическая подготовка фехтовальщика.	2	2	-	Опрос
V	Изучение и совершенствование техники и тактики фехтования.	142	-	142	
1)	Фехтование на рапирах				Наблюдение
2)	Фехтование на саблях				Наблюдение
V I	Правила судейства.	2	1	1	Наблюдение
V II	Планирование и построение спортивной тренировки.	2	2	-	Наблюдение
V III	Выполнение контрольных нормативов.	4	-	4	Сдача нормативов
IX	Участие в соревнованиях	22	-	22	Наблюдение
X	Итоговая аттестация.	2	1	1	
ВСЕГО:		216 час.	11 час.	205 час.	
ИТОГО: по программе:		432 часов			

СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ УЧЕБНОГО ПЛАНА

I год обучения

РАЗДЕЛ I. Введение. Техника безопасности

Теория: Техника безопасности на занятиях в объединении. Правила противопожарной безопасности. Действия при ЧС.

Введение в предмет. Информация о программе. Требования к занятиям.

Практика: Просмотр и обсуждение фильма по ОБДД.

РАЗДЕЛ II. ОБДД

Тема 1. Азбука дорожного движения

Теория: Беседа: Пешеходная азбука: улица, тротуар, проезжая часть, перекресток. Опасные места на дорогах. Показ и обсуждение тематических слайдов.

Практика: Тематическая викторина по ПДД

Тема 2. Дорожные знаки

Теория: Беседа: Дорожные знаки и дополнительные средства информации.

Практика: Игра «Путешествие на транспорте»

Тема 3. Светофор

Теория: Сигналы светофора. Регулирование дорог инспектором ГИБДД. Показ и обсуждение тематических слайдов.

Практика: Викторина «Сигналы светофора».

Тема 4. Правила поведения пешехода

Теория: Беседа: Дорожные знаки и дополнительные средства информации.

Практика: Игра «Путешествие на транспорте»

Тема 5. Правила поведения пассажира

Теория: Беседа: Техника безопасности в транспорте. Техника безопасности при езде на велосипеде. Требования к движению велосипедов. Дорога – не место для игр.

Практика: Викторина «Дорожные знаки». Чтение и разучивание коротких стихов по правилам дорожного движения.

Тема 6. Техника безопасности при езде на велосипеде

Теория: Техника безопасности при езде на велосипеде. Требования к движению велосипедов, мопедов.

Практика: отработка навыков езды на велосипеде

Тема 7. Дорога – не место для игр

Практика: Почему нельзя играть на дороге. Опасности на дороге. Животные на дороге
Игра-викторина «Дорожное движение»

РАЗДЕЛ 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.

В физической подготовке в наибольшей мере должно использоваться положительное взаимодействие различных двигательных навыков и качеств. 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.

Практика:

1) Общая физическая подготовка.

Общеразвивающая подготовка. Различные виды ходьбы и бега. Различные подскоки и выпрыгивания в беге. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на

дальность и точность. Упражнения с партнером на снарядах, без снарядов для развития мышц ног и рук, туловища, шеи. Кроссы.

Спортивные игры: футбол, волейбол.

Подвижные игры. Эстафеты.

2) Специальная физическая подготовка.

Упражнения для преимущественного развития силы. Ходьба полувывадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах; то же, с добавочным отягощением. Приседания на одной ноге- «пистолет». Выпрыгивания из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Отжимания от пола и скамейки. Упражнения с гимнастической палкой (вращение, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, выравнивание).

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Скоростное выполнение передвижений (шаги, скачки, выпады, уходы с выпада, повторные выпады и др.). Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаки и по мишени в ограниченный отрезок времени.

Упражнения для преимущественного развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для преимущественного развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинистые покачивания на выпаде, маховые движения ног. В положении боевой стойки движения руки (правой и левой) и туловища, имитирующих попытку укола.

Упражнения для преимущественного развития выносливости. Многократные повторения фехтовальных приемов. Участие в учебных и соревновательных боях.

Специальная 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
- комбинации передвижений – шаг вперед +
- скачок и выпад в течение 1 мин (количество раз)

РАЗДЕЛ IV. Гигиена фехтовальщиков. Физиологические основы спортивной тренировки.

Теория: Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения и обуви фехтовальщика. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Здоровый образ жизни. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и различных питательных веществ для жизнедеятельности организма. Питьевой режим во время и после тренировок, соревнований. Закаливания организма. Необходимость физических упражнений для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические показатели тренированности. Значение разминки. Предстартовое состояние.

РАЗДЕЛ V. Изучение и совершенствование техники и тактики фехтования

Теория. Взаимосвязь техники и тактики. Изменения техники и тактики в связи с развитием фехтования.

Качественные показатели техники: эффективность, экономичность, простота, быстрота движений, скорость реакции.

Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движений.

Формирование тактических качеств должно строиться с учетом увеличения продуктивности видов памяти.

Помимо активности на первый план выдвигается развитие инициативности, проявляемой в стремлении фехтовальщика первым начинать боевые схватки. Проявления инициативности в решающей степени связаны с волевыми усилиями спортсменов, возросшей значимостью смелости при реализации тактических намерений.

Формирование смелости у фехтовальщика связано со способностью к тактическому риску при использовании в поединках новых изученных действий. В то же время у подростков не следует переоценивать уровень развития таких волевых проявлений, как терпеливость, выдержка. Необходим баланс между инициативностью и терпеливостью (выдержкой).

Волевые качества, определяющие дисциплинированность, организованность, старательность, усердие подкрепляются целеустремленностью, настойчивостью, упорством в достижении положительных результатов на тренировках и соревнованиях.

Осваивается тактическая информация, разграничивающая разновидности применения защит от атак, контрзащит и контрответов от ответов противника. Конкретизируются тактические обоснования на применение верхних защит от уколов в туловище (рапира), от ударов и уколов в туловище и маску (сабля), нижних защит от уколов в бедро (шпага).

Сообщая учащимся тактические знания о подготавливающих действиях, следует, прежде всего, обосновать назначение маневрирования, обеспечивающего более безопасные условия и необходимое время для применения оборонительных действий и выбора способа и момента выполнения атаки. Применение маневрирования представляется также как самостоятельное средство обороны, а также как эффективный способ избежать внезапных нападений со стороны противника. Затем изучаются тактические поводы для разведывания оборонительных намерений и реагирования противников и, в частности, определяющих вероятность применения определенной защиты или длины оборонительного маневра. В целях обороны должны учитываться потребности в разведывании наиболее вероятного сектора атаки противника.

Более сложной, но необходимой, является информация, позволяющая учащимся оценивать общую настроенность противника по ходу поединка на преимущественное применение атак или противодействий атакам, ее изменения по ходу боя. Следующие необходимые тактические знания относятся к анализу действий противника, позволяющие сделать вывод о том, какого вида будет атака, или какой способ обороны будет использован.

1) Фехтование на рапирах.

Теория: Позиции 7, 8, 2. Соединение 7,8,2. Простые и сложные фехтовальные действия. Координация движений вооруженной руки и ног в зависимости от глубины атаки. Тактильные ощущения «чувства железа» при выполнении соединений и действий на оружие. «Чувство дистанции». Подготавливающие действия. Тактически целесообразное чередование боевых действий.

Серии шагов и скачков. Скачки назад и вперед. Выпады разной длины в зависимости от боевой дистанции. Позиции 7, 8, 2. Соединения 7, 8, 2. Перемена соединений нажимом, с переводом на месте и в передвижении.

Практика:

Комбинации приемов передвижений:

выпад и шаг и выпад;

шаг и выпад и выпад;

выпад и "стрела".

Позиции 8-я и 7-я.

Соединения 8-е и 7-е.

Перемены нижних позиций, стоя на месте, и в передвижении шагами вперед и назад.

Перемены соединений:

из 8 - го в 7 - е;

из 7 - го в 8 – е.

Простые атаки:

уколом прямо из 8 - й и 7 - й позиций;

уколом прямо из 7 - го соединения;

переводом в верхний сектор из 8 - го (7 – го) соединения.

Атаки:

с одним финтом в верхний сектор из нижних позиций и соединений;

тройной перевод во внутренний и наружный секторы;

удвоенный перевод из 6 - го и 4 - го соединений.

полукруговой батман в верхнее соединение и перевод в верхний сектор (при реагировании противника прямой защитой);

круговой батман в 4 - е (6 - е) соединение и перевод.

полукруговой батман в нижнее соединение и перевод в верхний сектор;

прямой захват в 4 - е (6 - е) соединение и укол прямо в верхний сектор.

Контратаки:

уколом прямо с оппозицией в 6 - е соединение, стоя на месте и с отступлением;

уколом прямо (переводом) во внутренний сектор с уклонением вниз;

уколом прямо из 8 - й позиции, 4 – го соединения;

переводом из 6 - го (4 – го) соединения;

уколом прямо (переводом во внутренний сектор) с уклонением вниз.

Ответы:

уколом в верхний сектор из 8 - й (7 – й) защиты;

переводом из 4 - й (6 - й, 8 – й) защиты на реагирование противника прямой защитой.

2) Фехтование на саблях.

Теория: Основные положения и движения. Техника атаки броском (флеш-атака), атаки с различных дистанций. Позиции 1 и 2. Простые и сложные фехтовальные действия. Умение определять «открытое место» у противника. Значение ложных действий. Защиты 1, 2.

Практика:

Позиция

вторая.

Соединение

2

–

е.

Перемены нижней и верхних позиций и соединений в передвижении шагами вперед и назад.

Простые

атаки:

ударом по руке сверху во внутренний сектор;

переносом ударом по руке во внутренний (наружный) сектор.

Атаки. Атаки броском с места, после шага вперед, после скачка вперед, после скачка вперед – выпад. Атаки броском различной глубины в зависимости от возникающей дистанции. Позиции 1 и 2. Перемены позиций 1, 2, 3, 4, 5 в сочетании с передвижениями.

Атаки уколом прямо и с переводом. Положение «прямая рука» в обороне. Атаки ударом по голове, правому и левому боку с различных дистанций с точной координацией движений вооруженной руки и ног. Атаки различной глубины. Сложные атаки с двумя, тремя обманами. Комбинированные атаки. Контратаки по руке и в голову с уходом, со сближением. Контратаки уколом с переводом. Защиты 1, 2 и ответы в разные секторы. Разыгрывание «приоритета».

батман в 4 - е соединение и удар по правому (левому) боку; ударом по маске и переключением - удар по правому (левому) боку; серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку; с финтами по правому и левому боку и ударом по правому боку; с финтами по левому и правому боку и ударом по левому боку.

Защиты 3-я, 4-я, 5-я с выбором и ответ ударом по маске.

Верхние защиты от контратак после сближения и ответ ударом по маске.

Контрзащиты 3 – я и 4 - я с выбором и шагами назад.

Ответы:

ударом

по

руке

сверху;

переносом ударом по правому боку из 4 - й защиты;
ударом по левому боку из 3 - й (5 - й) защиты.

Контратаки:

ударом по маске, стоя на месте (с шагом назад);

уколом прямо во внутренний сектор, стоя на месте.

Ремиз ударом по руке в наружный сектор после атаки (контратаки) ударом по правому боку.

Тактические

умения

Маневрировать для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов.
Преднамеренно атаковать противника, совершающего:

подготавливающий показ укола;

перемену позиции, вход в соединение;

медленно и коротко отступающего;

длинно сближающегося;

реагирующего определенной защитой.

Преднамеренно защищаться:

от коротких атак противника с выбором и наносить ответы;

от простых ответов и контрответов в определенный сектор.

Преднамеренно контратаковать:

атаки с батманом (захватом) в определенный сектор;

атаки с финтами излишней продолжительности;

излишне длинные атаки.

Преднамеренно контратаковать ударом (уколом) во внутренний и наружный сектора:

атаки с батманом (захватом) в верхние соединения;

атаки с несколькими финтами.

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

Экспромтно применять верхние защиты с выбором и наносить простые ответы.

Противодействовать контратакам:

простыми атаками;

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

применением вызова со сближением и защиты с ответом.

Разведывать намерение противника применять определенные защиты для выполнения атак переводом (переносом - в сабле). Используется шаг вперед, перемена соединения, показ укола (удара).

Разведывать длину маневра назад для применения быстрой и длинной атаки. Используется замедленное и укороченное нападение.

Разведывать сектор атаки противника для применения защиты и ответа. Используется перемена позиции, замедленное сближение и отступление, перемена соединения.

Разведывать намерение противника применять определенные защиты для выполнения атак с одним финтом или атак с действием на оружие и переводом. Используются подготавливающее нападение в определенный сектор или атака с батманом (захватом).

Специальные термины

Поражаемая (непоражаемая) поверхность

Скачок

Сектора нанесения уколов (ударов в сабле)

Сильная часть клинка

Средняя часть клинка

Слабая часть клинка

Атака на подготовку

Атака после отступления на атаку противника
Укол из положения "оружие в линии"

РАЗДЕЛ VI. Правила соревнований

Участники соревнований обязаны:

- 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);

- знать программу соревнований;

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 выражать 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.

РАЗДЕЛ VII. Средства и методы восстановления

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

- оптимизация соотношений интенсивности выполнения и продолжительности интервалов между сериями упражнений;
- регулярность гигиенических процедур;
- комплексность воздействия восстановительных средств;
- организация сбалансированного питания.
- психическая реабилитация за счет физических упражнений;
- предупреждение травматизма;
- воздействие естественных факторов природы.

РАЗДЕЛ VIII. Участие в соревнованиях

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. Организация и проведение соревнований по фехтованию и соответствие правилам ведения поединков определяют демонстрации и сопоставления уровня тренированности спортсменов, достижения высших результатов на основе слагаемых итогов серии поединков.

РАЗДЕЛ IX. Итоговая аттестация. Выполнение контрольных нормативов

Теория. Опрос на знание понятий техники и тактики фехтования.

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:

Виды подготовки и контрольные упражнения

Общая физическая подготовка: Юноши/Девушки

- Скорость Бег 14 м (не более 3,6 с) Бег 14 м (не более 3,8 с)
- Выносливость Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 15 раз) Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз)
- Сила Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) Кистевая динамометрия (не менее 50% от веса тела) Кистевая динамометрия (не менее 30% от веса тела)
- Скоростно-силовые Прыжок в длину с места (не менее 220 см) Прыжок в длину с места (не менее 200 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 680 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 540 см) Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз) Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 35 раз) Челночный бег 4x14 м (не более 14,4 с) Челночный бег 4x14 м (не более 15,6 с)
- Координация Челночный бег 2x7 м (не более 5,2 с) Челночный бег 2x7 м (не более 6,8 с)
- Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями 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)

II год обучения

РАЗДЕЛ I. Введение. Техника безопасности

Тема 1. Вводный инструктаж по ТБ. Введение в программу

Теория: Техника безопасности на занятиях в объединении. Правила противопожарной безопасности. Действия при ЧС.

Введение в предмет. Информация о программе. Требования к занятиям.

Практика: Просмотр и обсуждение фильма по ОБДД.

РАЗДЕЛ II. ОБДД

Тема 1. Азбука дорожного движения

Теория: Беседа: Пешеходная азбука: улица, тротуар, проезжая часть, перекресток. Опасные места на дорогах. Показ и обсуждение тематических слайдов.

Практика: Тематическая викторина по ПДД

Тема 2. Дорожные знаки

Теория: Беседа: Дорожные знаки и дополнительные средства информации.

Практика: Игра «Путешествие на транспорте»

Тема 3. Светофор

Теория: Сигналы светофора. Регулирование дорог инспектором ГИБДД. Показ и обсуждение тематических слайдов.

Практика: Викторина «Сигналы светофора».

Тема 4. Правила поведения пешехода

Теория: Беседа: Дорожные знаки и дополнительные средства информации.

Практика: Игра «Путешествие на транспорте»

Тема 5. Правила поведения пассажира

Теория: Беседа: Техника безопасности в транспорте. Техника безопасности при езде на велосипеде. Требования к движению велосипедов. Дорога – не место для игр.

Практика: Викторина «Дорожные знаки». Чтение и разучивание коротких стихов по правилам дорожного движения.

Тема 6. Техника безопасности при езде на велосипеде

Теория: Техника безопасности при езде на велосипеде. Требования к движению велосипедов, мопедов.

Практика: отработка навыков езды на велосипеде

Тема 7. Дорога – не место для игр

Практика: Почему нельзя играть на дороге. Опасности на дороге. Животные на дороге
Игра-викторина «Дорожное движение»/

РАЗДЕЛ III. Общая и специальная физическая подготовка фехтовальщика.

1. Общая физическая подготовка

Практика: использование упражнений из других видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры).

2. Специальная физическая подготовка

Практика:

Упражнения для преимущественного развития силы. Упражнения с отягощениями: выпрыгивания из приседа, из фехтовальной стойки, в выпаде смена ног прыжком. Передвижения с отягощением. Вращение кистей с гимнастической палкой, с легкими гантелями. Сжатие теннисного мяча. Упражнения с сопротивлением партнера: переталкивание, перетягивание; «пилка дров».

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Быстрые старты из различных исходных положений. Соревнования в быстроте выполнения фехтовальных передвижений. Выполнение атак в летящий предмет.

Упражнения для развития ловкости. Спортивные игры, эстафеты, ловля нескольких теннисных мячей на скорость.

Упражнения для развития гибкости. Пружинистые покачивания в выпаде, «полушпагате», выполнение длинных выпадов.

Упражнения для выработки выносливости. Многократные повторения фехтовальных передвижений, различных приемов фехтования на мишени, у зеркала, с партнером. Участие в тренировочных и соревновательных боях.

РАЗДЕЛ IV. Психологическая подготовка партнера.

Теория:

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.

РАЗДЕЛ V. Изучение и совершенствование техники и тактики фехтования.

Теория: Анализ боевых действий боевых действий нападения и обороны. Взаимосвязь подготавливающих и боевых действий. Тактическое обоснование чередований действий в бою. Тактика ведения боев в последнюю минуту при различном счете.

1. Фехтование на рапирах.

Теория: Основные положения и движения. Тактическая целесообразность чередования простых и сложных действий в атаках, защит и контратак в обороне, , подготавливающих и боевых действий.

Практика: Повторение ранее изученного материала. Приемы ближнего боя. Атаки на подготовку противника. Контратаки с оппозицией в различных линиях. Атаки с неизвестным окончанием. Сложные атаки с несколькими обманами, переводами, переносами. Атаки с действием на оружие на подготовку.

2. Фехтование на саблях.

Теория: Основные положения и движения. Простые и сложные действия. Тактическое обоснование чередования подготавливающих и боевых действий. Действия, вызывающие противоположные реакции противника, их оптимальное чередование. Действия в обороне и нападении при разыгрывании «приоритета».

Практика: Повторение изученного материала. Тактически грамотное построение боев. Тактический разбор боев и рекомендаций по тактическому построению боя. Атаки во все секторы с преднамеренным и неизвестным окончанием. Атаки разной глубины. Контратаки с отходом и сближением. Защиты от атак разной глубины. Перехваты на подготовку атаки противника. Ложные атаки с вызовом контрзащиты, контратаки. Обобщающие защиты. Защиты прямые, полукруговые и круговые – 2, 4, 6, 7, 8, 9. Сложные ответы.

РАЗДЕЛ VI. Правила судейства.

Теория: Положение о соревнованиях. Подготовка мест соревнований, разметка дорожек, оформление демонстрационных щитов, ведение протоколов.

Практика: Судейство соревнований в качестве младших судей, угловых судей и старших судей. Подготовка мест соревнований согласно требованиям.

РАЗДЕЛ VII. Планирование и построение спортивной тренировки.

Теория: Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Закономерности управления спортивной формой – основной фактор планирования построения спортивной тренировки. Содержание недельных циклов, объем, интенсивность и психологическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

РАЗДЕЛ VIII. Итоговая аттестация. Выполнение контрольных нормативов.

Практика: По технической подготовке оценивается выполнение передвижений и техника владения оружием из пройденного учебного материала.

По физической подготовке рекомендуются следующие контрольные нормативы:

1. Бег на 30 м двумя отрезками по 15 м с обеганием предмета.
2. Бег с низкого старта 30-60 м.
3. Подскок в высоту с места.
4. Прыжок в длину с места.
5. Отжимание от пола.
6. Кросс – 1000 – 1500 м.

Виды подготовки и контрольные упражнения
Общая физическая подготовка: Юноши/Девушки - Скорость Бег 14 м (не более 3,6 с) Бег 14 м (не более 3,8 с) - Выносливость Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 15 раз) Челночный бег в течение 1 мин на отрезке 14 м (не менее 14 раз) - Сила Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) Кистевая динамометрия (не менее 50% от веса тела) Кистевая динамометрия (не менее 30% от веса тела) - Скоростно-силовые Прыжок в длину с места (не менее 220 см) Прыжок в длину с места (не менее 200 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 680 см) Тройной прыжок в длину с места (не менее 540 см) Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз) Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 35 раз) Челночный бег 4x14 м (не более 14,4 с) Челночный бег 4x14 м (не более 15,6 с) - Координация Челночный бег 2x7 м (не более 5,2 с) Челночный бег 2x7 м (не более 6,8 с) - Гибкость Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, ладонями 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 вперёд и выпадом (с)
- атака уколom в мишень комбинацией передвижений – шаг вперёд и выпад + скачок вперёд и выпад (с)
- атака уколom в мишень с дистанции 4 м комбинацией передвижений – шаг вперёд + скачок и выпад в течение 1 мин (количество раз)

РАЗДЕЛ IX. Участие в соревнованиях

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. Организация и проведение соревнований по фехтованию и соответствие правилам ведения поединков определяют демонстрации и сопоставления уровня тренированности спортсменов, достижения высших результатов на основе слагаемых итогов серии поединков.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Календарный-учебный график (*Приложение № 2*)

Календарно-тематический план (*Приложение № 3*)

Календарный план воспитательной работы (*Приложение № 4*)

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 и базируются на общедидактических принципах обучения:

- наглядности,
- системности и последовательности,
- сознательности и активности,
- связи теории с практикой,
- научности,
- доступности.

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.

Алгоритм учебного занятия

Основные этапы занятия:

- I. Вводная часть (организационная часть: приветствие; проверка присутствия учащихся; инструктаж по ТБ; 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, сдача нормативов, игра.
- III. Заключительная часть (подведение итогов учебного занятия (позитивная оценка деятельности учащихся); при необходимости рекомендации для самостоятельной

подготовки дома.

Ресурсное обеспечение программы:

1. Информационно-методическое обеспечение:

Дидактические материалы: карты упражнений, схемы боя

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

Педагогические и образовательные 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 учащихся, расширить их кругозор, воспитать самостоятельность и коммуникативность.

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

3. 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 учащихся. 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.

Оценочные материалы (приложение № 5)

2. Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке.

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 имеет среднее профессиональное педагогическое или высшее профессиональное педагогическое образование; знание предмета.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

Психолого-педагогическая литература

1. Абраухова В.В. Педагогика в системе дополнительного образования детей и взрослых. – М.: Директмедиа Паблишинг, 2020. – 52 с.
2. Байбородова Л.В. Педагогика дополнительного образования. Психолого-педагогическое сопровождение детей: учебник для вузов. – М.: Юрайт, 2025. – 363 с.
3. Берштейн А.А. Педагогика на кончиках пальцев. – М.: Образовательные проекты, 2023. – 592 с.
4. Будякова Т.П. Основы педагогической психологии. - М.: Флинта, 2023 - 108 с.
- 5.
6. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – М.: Перспектива, 2018.- 224 с.
7. Выготский Л.С. Педагогическая психология. Учебник. – М.: Педагогика-пресс, 1999. – 536 с.
8. Дейч Б.А. Дополнительное образование детей: история и современность: учебное пособие для среднего профессионального образования. – М.: Юрайт, 2025. – 239 с.
9. Кашлев С.С. Педагогика. Теория и практика педагогического процесса. – М.: Инфра-М, 2023. – 462 с.
10. Педагогика: учеб. пособие /Под редакцией П.И. Пидкасистого – 2-ое изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2011.-502 с.
11. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии /Под редакцией С.А. Смирнова - М: Академия, 2008 г. – 512 с.
12. Подласый И.П. Педагогика. - М: Просвещение, 2007 г. – 576 с.
13. Руденко А.М., Самыгин С.И. Основы педагогики и психологии. – М.: Феникс, 2025. – 335 с.
14. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т.- М: НИИ школьных технологий, 2006.- 816 с.
15. Соловейчик С.Л. Педагогика для всех. – М.: АСТ, 2022. – 416 с.
16. Столяренко Л.Д., Смыгин С.И., Бембеева Н.А. Психология развития и возрастная психология. – М.: Феникс, 2025 г. – 317 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. Техничко-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 УЧАЩИХСЯ 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

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Содержание теоретической части промежуточной аттестации

Контрольно-переводные вопросы к беседе 1 года обучения объединения «Фехтование» по программе «Искусство фехтования»

Вопросы:	Ответы:
1. Что такое ложная атака?	1. Ложная атака — укороченная, иногда замедленная атака , не имеющая непосредственной цели поразить противника, а лишь подготовить успешность последующих действий
2. Что такое контратака?	2. контратака - нападение на противника с целью опередить начатую им атаку или избежать укола оппозицией, уклонением
3. Что такое маневрирование?	3. маневрирование - глубокое перемещение по полю боя
4. Что такое Фехтовальный темп?	4. фехтовальный темп - продолжительность выполнения одного простого действия.
5. Что такое повторная атака?	5. атака повторная - выполненная на противника, защитившегося без попытки ответа, отступлением или уклонением.

**Содержание теоретической части итоговой аттестации
объединения «Фехтование» по программе «Искусство фехтования»**

Вопросы:	Ответы:
1. Что такое дистанция? Какие виды дистанций бывают?	1. дистанция - расстояние между фехтовальщиками в поединке. дистанция ближняя - расстояние между фехтовальщиками, с которого можно поразить противника уколом (ударом), действуя только вооруженной рукой. дистанция средняя - расстояние между фехтовальщиками, с которого можно поразить противника уколом (ударом) с выпадом. дистанция дальняя - расстояние между фехтовальщиками, с которого можно поразить противника уколом (ударом), сделав предварительно шаг вперед и выпад ("стрелу"). дистанция сверхдальняя - расстояние между фехтовальщиками, превышающее длину атаки со скачком и выпадом ("стрелой").
2. Что такое «стрела» («флеш»)	2. стрела (бросок или "флеш") - прием нападения, выполняемый бегом или прыжком из боевой стойки и приземлением на выставляемую сзади стоящую ногу
3. Что такое скрестный шаг?	3. скрестный шаг - перемещение фехтовальщика со скрещиванием ног.
4. Что такое недействительный удар (укол)?	4. недействительный укол (удар) - нанесенный в непоражаемую поверхность фехтовальщика.
5. Что такое тактическая правота?	5. тактическая правота - преимущество, определяемое правилами соревнований для атак и ответов при взаимных уколах (ударах) в фехтовании на рапирах и саблях.

Календарный учебный график на 2025-2026 уч. год

Календарный учебный график реализации программы «Искусство фехтования» регламентируется Календарным учебным графиком МБУ ДО ДЮЦ «Галактика» на 2025-2026 учебный год

Набор детей на обучение по программе осуществляется в два этапа:

- основной набор 15 апреля - 15 августа 2025 года;
- дополнительный набор 15 августа - 30 сентября 2025 года.

Продолжительность 2025–2026 учебного года:

- начало учебного года – 01.09.2025 г.;
- продолжительность учебного года – 36 недель;
- окончание учебного года – 31.05.2026 года

Учебный год делится на два полугодия:

- 1-ое полугодие – с 01.09.2025 по 31.12.2025
- 2-ое полугодие – с 09.01.2026 по 31.05.2026
- Зимние каникулы – с 01.01.2026 по 08.01.2026

Полугодие	Период начала и окончания	Количество недель	Промежуточная аттестация учащихся	Итоговая аттестация учащихся
1 полугодие	01.09.2025-31.12.2025	16		
2 полугодие	09.01.2026-31.05.2026	20	-	Май

Календарно-тематический план на 2025/2026 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Искусство фехтования» (базовый уровень)

год обучения: 1-й

группа: 3-я

Расписание: пн., ср., пт. -18.00-20.00

Место проведения - спортивный зал

№ п / п	Дата	Тема заня тия	Раздел программ ы	Кол -во час ов	Фор ма занят ия	Фор ма контр оля	Примечание
1		Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. ППБ. Введение в предмет. ОБДД. Азбука движения	1 2	1 1	беседа	собеседова ние	
2		Отработка в парах нападения в ситуациях выбора сектора нанесения удара, последовательное усложнение упражнений.	5	2	учебно- тренировочн ое занятие	тестировани е	
3		Выполнение контрольных нормативов. Зачет	8	2	учебно- тренировочн ое занятие	сдача норматив ов	
4		Отработка атак второго намерения, затем повторная атака - батман в 4-е соединение и удар по левому (правому) боку	5	2	учебно- тренировочн ое занятие	наблюдение	
5		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развития быстроты. Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления	3	2	учебно- тренировочн ое занятие	наблюдение	

		движения.					
6		Отработка комбинации защит:	5	2	учебно-	наблюдение	
		- 5-я и 3-я; - 5-я и 4-я; - 5-я и 2-я.			тренировочн е занятие		
7		Отработка в парах нападения в ситуациях выбора сектора нанесения удара, последовательное усложнение упражнений.	5	2	учебно-тренировочн ое занятие	наблюдение	
8		Отработка защит 4 с несколькими шагами назад и ответ переносом ударом по правому боку.	5	2	учебно-тренировочн ое занятие	наблюдение	
9		Работа в парах над простой атакой ударом по голове, с переносом по правому боку, переводом по правому боку.	5	2	учебно-тренировочн ое занятие	наблюдение	
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-тренировочн ое занятие	наблюдение	
11		Отработка в парах контратак на сложные атаки противника по руке и в голову уколom с переводом.	5	2	учебно-тренировочн ое занятие	наблюдение	
12		Отработка подготавливающей защиты 5-я с шагом назад и удар по руке в наружный сектор	5	2	учебно-тренировочн ое занятие	наблюдение	
13		Отработка в парах контратак с уходом назад по руке снаружи, снизу и изнутри. Контратаки уколom прямо.	5	2	учебно-тренировочн ое занятие	наблюдение	
14		Отработка в парах повторных ударов пальцами (ремизов) после удара по голове, правому боку.	5	2	учебно-тренировочн ое занятие	наблюдение	

		Совершенствование техники передвижения.					
15		Соревнования, посвященные Дню учителя	9	2	соревнования	наблюдение	
16		Разбор соревнований. Отработка в парах повторных атак выпадам на уходящего противника	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
17		Соединения 3,4,5-открытое, закрытое и нейтральное. Перемена соединений	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	

		нажимом и с переводом.					
18		Повторение ремизов: - уколom во внутренний сектор; - ударом по руке в наружный сектор.	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
19		Отработка в парах повторных ударов пальцами (ремизов) после удара по голове, правому боку. Совершенствование техники передвижения.	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
20		Отработка комбинации движений оружием при нападении противника по левому боку	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
21		Переходы из одной позиции в другую на месте и в передвижении. Имитация ударов	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
22		Отработка в парах контратак с уходом назад по руке снаружи, снизу и изнутри. Контратаки уколom прямо.	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	

23		Отработка атак после подготавливающего отступления: - батман в 4-е соединение и удар по маске; - переносом удар по правому боку; - серия финтов и удар в открывающийся сектор.	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
24		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Спортивные игры	3	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
25		Отработка комбинации движений оружием при нападении противника по левому боку - удар по руке сверху во внутренний сектор, удар по маске, 4-я защита и ответ ударом по маске	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
26		Отработка атак с серией финтов и удар в открывающийся сектор в комбинации передвижений - скачок вперед и выпад и повторный выпад.	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	

27		Турнир по фехтованию памяти Елисеева Игоря Тихоновича	9	2	соревнования	наблюдение	
28		Отработка в парах атак различной глубины (в 1 темп, 1,5 темпа, 2 темпа, многотемповые) в зависимости от тактической целесообразности.	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
29		Правила соревнований.	7	2	беседа	наблюдение	
30		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие гибкости. Эстафеты. Физиологические основы спортивной тренировки	3 4	1 1	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
31		Отработка атак после	5	2	учебно-	наблюдение	

		подготавливающего отступления: - финт ударом по левому, финт ударом по правому и удар по левому боку			тренировочное занятие		
32		Отработка атак после подготавливающего отступления: - финт уколom во внутренний сектор и удар по правому боку.	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
33		Работа в парах над простой атакой ударом по голове, с переносом по правому боку, переводом по правому боку	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
34		Отработка атак с серией финтов и переключением - защита с ответом ударом по маске. ОБДД ТБ в транспорте	5 2	1 1	учебно-тренировочное занятие беседа	наблюдение	
35		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Элементы акробатики. Гигиена спортсмена	3 4	1 1	учебно-тренировочное занятие беседа	сдача контрольных нормативов опрос	
36		Отработка атак - скачок и выпад с ударом по маске, затем выпад с серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку. ОБДД Правила поведения пешехода	5 2	1 1	учебно-тренировочное занятие беседа	Наблюдение опрос	
37		Отработка действий - атака ударом по руке сверху во внутренний сектор, удар по руке в наружный сектор с переносом, 3-я защита и	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
		ответ - финт ударом по маске и удар по правому боку.					
38		Отработка в парах комбинированных атак:	5	1	учебно-	наблюдение	

		батман в 4-ю, обман вправо, удар по голове. ОБДД Правила поведения пассажира	2	1	тренировочное занятие беседа	беседа	
39		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие гибкости.	3	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
40		Отработка атак - скачок и выпад с ударом по маске, затем выпад с серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку.	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
41		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные для преимущественного развития быстроты.	3	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
42		Боевая практика	9	2	соревнования	наблюдение	
43		Отработка атак - скачок и выпад с ударом по руке снизу, затем с выпадом батман в 4-е соединение и переносом удар по правому боку (руке в наружный сектор).	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
44		Работа в парах над простой атакой ударом по голове, с переносом по правому боку, переводом по правому боку	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
45		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Элементы акробатики.	3	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
46		Отработка в парах сложных защит: 4-3, 3-5, 5-3, 3-4. Составление несложных фехтовальных фраз. ОБДД ТБ на занятиях в объединении	5 2	1 1	учебно-тренировочное занятие беседа	наблюдение	
47		Обман ударом по правому боку - удар по голове, обман ударом по правому боку – удар по левому, обман ударом по голове	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	

		– удар по правому боку.					
48		Отработка в парах нападения в ситуациях выбора сектора нанесения удара, последовательное усложнение упражнений.	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
49		Командные соревнования	9	2	соревнования	наблюдение	
50		Отработка атак - скачок и выпад с ударом по маске, затем выпад с ударом по маске или переключением - защита и ответ ударом по маске.	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
51		Отработка атак второго намерения ударом по маске, затем повторная атака с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку.	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
52		Физиологические основы спортивной тренировки Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Спортивные игры.	4 3	1 1	учебно-тренировочное занятие игра	наблюдение	
53		Отработка подготавливающих контратак с выпадом ударом по маске, повторный удар переносом по руке в наружный сектор, защита 5-я и ответ ударом по маске;	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
54		Турнир	9	2	соревнования	наблюдение	

55		Правила соревнований Отработка в парах батмана в 3-ю – удар по правому боку, по голове, по левому боку с переносом.	6 5	1 1	беседа учебно-тренировочное	опрос тестирование	
56		Отработка атак на подготовку с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
57		Отработка подготавливающих атак с выпадом ударом по маске, затем удар в контртемпе переносом по руке в наружный сектор.	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
58		Отработка подготавливающих контратак с выпадом ударом по маске, повторный удар переносом по руке в наружный сектор, защита 5-я и ответ ударом по маске;	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
59		Отработка подготавливающих контратак с выпадом ударом по маске, повторный удар переносом по руке в наружный сектор, защита 5-я и ответ ударом по маске;	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
60		Отработка атак ударом по голове, правому, левому боку с различных дистанций с точной координацией движений вооруженной руки и ног.	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
61		Отработка в парах комбинированных атак: батман в 4-ю, обман вправо, удар по голове.	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
62		Отработка в парах сложных защит: 4-3, 3-5, 5-3, 3-4. Составление несложных фехтовальных фраз.	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	

63		Отработка ложной контратаки ударом по маске с выпадом, защита 5-я и ответ ударом по левому боку	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
64		Отработка в парах защит и контрзащит (контрзащиты и ремизы) в ситуациях произвольного чередования партнером атак (ответов) с различной продолжительностью.	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
65		Отработка в парах защит в ситуациях переключения от начавшегося нападения. Контрзащиты и контрответы. Защиты от встречных нападений после промахов.	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
66		Отработка ложной атаки ударом по правому боку и ремиз ударом по руке в наружный сектор	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
67		Отработка ложной атаки ударом по маске и повторная атака - финт по левому боку и удар по правому боку	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
68		Отработка в парах батмана в 3-ю – удар по правому боку, по голове, по левому боку с переносом.	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
69		Турнир по фехтованию на саблях и рапирах среди юношей и девушек, посвященный Дню Защитника Отечества	9	2	соревнования	наблюдение	
70		Разбор соревнований. Общая физическая подготовка. Упражнения, развивающие силу.	3	2	разбор по видеоматериалам учебно-тренировочное занятие	обсуждение наблюдение	
71		Отработка ложной контратаки ударом по	5	2	учебно-	наблюдение	

		маске с выпадом, защита 5-я и ответ ударом по левому боку			тренировочное занятие		
72		Построение фехтовальных фраз, используя изученный материал.	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
73		Отработка в парах сложных защит: 4-3, 3-5, 5-3, 3-4. Составление несложных фехтовальных фраз.	5	2	учебно-тренировочное занятие	тестирование	
74		Отработка контратак переносом ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку.	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
75		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Спортивные игры. Физиологические основы спортивной тренировки	3 4	1 1	учебно-тренировочное занятие беседа	наблюдение опрос	
76		Отработка атак с одним переносом (серией переносов) на партнера, произвольно чередующего защиты в различные стороны. ОБДД. Дорога не место для игр	5 2	1 1	учебно-тренировочное занятие беседа	наблюдение опрос	
77		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Многократные повторения различных фехтовальных приемов.	3	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
78		Отработка в парах защит после подготавливающих действий против атак и контратак.	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
79		Отработка в парах нападения в ситуациях выбора сектора нанесения удара, последовательное усложнение упражнений.	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	

80		Повторение круговых защит 3-я и 4-я. Ответные удары, стоя на месте и с выпадом,	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
		по голове, правому и левому боку.					
81		Отработка атак с одним переносом (серией переносов) на партнера, произвольно чередующего защиты в различные стороны.	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
82		Отработка в парах повторных ударов пальцами (ремизов) после удара по голове, правому боку.	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
83		Отработка в парах комбинированных атак: батман в 4-ю, обман вправо, удар по голове.	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
84		Отработка повторных простых атак: - с серией финтов удар в открывающийся сектор	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
85		Вызов контратак. Быстрое, длинное сближение с партнером, защита-ответ.	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
86		Отработка повторных простых атак: - батман в 4-е соединение и удар в открывающийся сектор;	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
87		Отработка атаки с действием на оружие: Отработка ответов уколom переводом во внутренний сектор из 3 и 5 защиты.	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
88		Отработка повторных простых атак: - с батманом в 4-е соединение, серией финтов и ударом в открывающийся сектор.	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
89		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие	3	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	

		ловкости. Игры.			ое занятие		
90		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Многократные повторения различных фехтовальных приемов.	3	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
91		Боевая практика	9	2	соревнования	наблюдение	
92		Отработка комбинации защит: - 5-я и 3-я; - 5-я и 4-я;	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	

		- 5-я и 2-я.					
93		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости.	3	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
94		Отработка атак с серией финтов и ударов в открывающийся сектор по правому или левому боку ОБДД ТБ при езде на велосипеде	5 2	1 1	учебно-тренировочное занятие беседа	наблюдение опрос	
95		Боевая практика	9	2	соревнования	наблюдение	
96		Отработка контратак переносом ударом по маске, по правому боку, левому боку, руке во внутренний (внешний) сектор	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
97		Отработка в парах атак на подготовку противника. Контратаки с оппозицией в верхних и нижних линиях.	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
98		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силы. Футбол.	3	2	учебно-тренировочное занятие игра	наблюдение	

99		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости.	3	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
100		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Игры.	3	2	учебно-тренировочное занятие игра	наблюдение	
101		Боевая практика	9	2	соревнования	наблюдение	
102		Турнир, посвященный Дню Победы «Кубок Победы»	9	2	соревнования	наблюдение	
103		Отработка атак ударом по голове, правому, левому боку с различных дистанций с точной координацией движений вооруженной руки и ног.	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
104		Отработка в парах повторных ударов	5	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	

		пальцами (ремизов) после удара по голове, правому боку. Совершенствование техники передвижения.					
105		Боевая практика	9	2	соревнования	наблюдение	
106		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силы	3	2	учебно-тренировочное занятие	наблюдение	
107		Сдача контрольных нормативов.	8	2	учебно-тренировочное занятие	сдача контрольных нормативов	
108		Промежуточная аттестация	10	2	Тест соревнования	Опрос наблюдение	
		ВСЕГО:		216 ч.			

Календарный план воспитательной работы на 2025/2026 учебный год

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Искусство фехтования» (базовый уровень)

Дата	Название мероприятия	Направление	Модуль	Примечание
сентябрь	Родительское собрание. День г.о. Мытищи. Беседа "Моя малая Родина"	Духовно-нравственное	Работа с родителями»	
октябрь	День Учителя. Концерт Беседа "Государственные символы России"	Культурологическое Духовно-нравственное	«Выставки, концерты, спектакли» «Детские объединения»	
ноябрь	День народного единства. Викторина "Россия -Родина моя"	Гражданско-патриотическое	«Ключевые дела»	
декабрь	Новогодний праздник	Культурологическое	«Выставки, концерты, спектакли».	
январь	Родительское собрание. Спортивная эстафета	Физическое	«Работа с родителями»	
февраль	День защитника Отечества. Урок мужества	Духовно-нравственное	«Ключевые дела»	
март	Международный женский день. Праздник "День Мамы"	Культурологическое	«Выставки, концерты, спектакли».	
апрель	День экологии. Субботник "Приведи в порядок сою планету" День космонавтики Праздник-соревнование	Экологическое воспитание Гражданско-патриотическое	«Ключевые дела»	
май	День Победы. Беседа "Чтобы помнили..."	Гражданско-патриотическое	«Ключевые дела»	

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

Промежуточной (промежуточной) аттестации учащихся от 00.05.2026 г.

год обучения – 1-й

Форма проведения аттестации: *теория – опрос*
практика – сдача нормативов, соревнование

- а) В - высокий уровень (соответствующее количество - 5-6 баллов),
б) С - средний уровень (соответствующее количество - 3-4 балла),
в) Н - низкий уровень (соответствующее количество - 1-2 балла).

[illegible]

Учащиеся освоили дополнительную общеразвивающую программу «Искусство фехтования» (базового уровня).

Контрольно-измерительные материалы прилагаются.

Педагог

ПОДПИСЬ

/расшифровка/

Таблица по результатам промежуточной аттестации учащихся

№ п/п	Показатели	Количество учащихся		
		высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
1.	Теоретическая подготовка			
2.	Практическая подготовка			

Аналитическая записка:

Учащиеся освоили дополнительную общеразвивающую программу «Искусство фехтования». Показали высокий уровень освоения - ? %, средний уровень освоения программы - ? %, низкий уровень освоения программы - ? %.

Промежуточная аттестация учащихся проводится в конце учебного года в целях определения готовности учащегося к переводу на следующий год обучения по дополнительной общеразвивающей программе. Целью промежуточной аттестации является определение уровня и качества обучения учащихся на определенном этапе реализации дополнительной общеразвивающей программы. При проведении промежуточной аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки учащихся. Учащиеся обучились технике и тактике фехтования, научились применять их в тренировочных боях и в соревнованиях, повысили уровень физической подготовленности, укрепили здоровье, повысили функциональные возможности организма, повысился уровень необходимых физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость), у учащихся сформировались морально-этические и нравственные нормы поведения.

Диагностическая карта «Фехтование»

№ п/п	Ф.И. учащегося	Параметры оценки		
		Общая физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка
1				
2				

Критерии оценки:

1. Высокий уровень (3 балла):

- четко знает названия всех частей тела (позвоночник, кисть, колено, локоть, стопа);
- безошибочно выполняет упражнения на координацию;
- справляется с силовыми нагрузками;
- вынослив;
- гибкий;
- быстрый;
- безошибочно повторяет фехтовальный приемы;
- безошибочно выстраивает фехтовальные фразы.

2. Средний уровень (2 балла):

- знает названия частей тела,
- небольшие погрешности в выполнении упражнений на координацию;
- плохо справляется с силовыми нагрузками;
- не вынослив;
- не гибкий;
- не быстрый;
- ошибается в повторении фехтовальных приемов;
- плохо выстраивает фехтовальные фразы.

3. Низкий уровень (1 балл):

- не знает названия частей тела;
- не координированный;
- не справляется с силовыми нагрузками;
- не может выполнять упражнения на выносливость;
- не может выполнять упражнения на растяжку, склонен к травмам;
- медленный;
- не может повторить фехтовальный прием;
- не может выстроить фехтовальную фразу.

Предметные

Теоретические знания (знание терминологии фехтования, знание названия основных мышц и суставов, владение терминологией судейства...)

Практические умения (фехтовальная стойка, передвижение разными видами, работа на мишени, построение фехтовальных фраз, партерные упражнения...)

Метапредметные

Коммуникативные (умение работать в коллективе, общаться в коллективе, проявлять инициативу ...)

Познавательные (развитие интереса к выбранному виду спорта фехтование...)

Регулятивные (самоконтроль и самооценка, саморегуляция...)

Личностные

Ответственность (терпение, сила воли, аккуратность во внешнем виде, дисциплина...)

Понимание ценности здорового образа жизни (правильное питание, распределение нагрузки, правильное дыхание, регулярное посещение занятий...)

Социальная значимость (умение продемонстрировать свои навыки и умения, участие в соревнованиях, мероприятиях...)

Учет спортивных достижений

Уровень учреждения

Уровень района, города

Всероссийский и международный уровень

Сумма баллов

Уровни достижения результатов:

12-18 – диапазон начального уровня;

19-24 – диапазон среднего уровня;

25-36 – диапазон высокого уровня.

Критерии оценивания:

1 балл – низкий уровень освоения программы (не полное знание терминологии, не совсем грамотное выполнение фехтовальных приемов, не активная позиция в коллективе, многочисленные пропуски занятий, редкое участие в соревнованиях)

2 балла – средний уровень освоения программы (теоретические знания недостаточно глубокие, фехтовальные приемы выполняются с некоторыми ошибками, посещение занятий нерегулярное)

3 балла – высокий уровень освоения теоретических знаний и грамотное построение фехтовальных фраз, активная позиция в коллективе, регулярное посещение занятий и участие в соревнованиях и мероприятиях.