

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
«Фехтование»**

Возраст обучающихся: 8 - 16 лет

Срок реализации: 3 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

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности базового уровня для детей «Фехтование»
Рецензент	Внутренняя – Алферьев Дмитрий Александрович методист МБУ ДО ДЮЦ «Галактика»
Учредитель	Управления образования Администрации г. о. Мытищи
Организация-исполнитель	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Детско-юношеский центр "Галактика"
Адрес организации-исполнителя, телефон, факс, ФИО, должность автора	Адрес: 141008, Московская область, г. Мытищи, ул. Мира, д. 19/11. Телефон: +7(495)-586-44-11 Педагог дополнительного образования Елисеева Олеся Игоревна
Руководитель ОО	Салтыков Эльдар Юрьевич
География программы	г. о. Мытищи, Московской области
Целевые группы	12 детей 8-16 лет
Цель программы	Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей средствами рукопашного боя, их физического совершенствования
Направленность	Физкультурно-спортивная
Срок реализации программы	3 года
Вид	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
Уровень реализации	Базовый
Краткое содержание программы	Программа реализуется путем формирования и развития способностей детей через занятия физической культурой, удовлетворение индивидуальных потребностей детей в нравственном и физическом совершенствовании, приобретение навыков здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, организация свободного времени у детей, мотивация личности ребенка к занятиям физической культурой.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.	4 с.
Направленность программы	4 с.
Авторская основы программы	4 с.
Программа составлена с учетом нормативных документов:	4 с.
Актуальность программы.	4 с.
Новизна программы	4 с.
Педагогическая целесообразность программы.	4 с.
Основные принципы обучения и воспитания:	4 с.
Цель программы.	5 с.
Задачи:	5 с.
Адресат программы.	5 с.
Краткая характеристика обучающихся по программе	5 с.
Срок реализации программы	6 с.
Объем учебных часов	6 с.
Форма обучения	6 с.
Язык обучения	6 с.
Место проведения занятий	6 с.
Особенности организации образовательного процесса.	6 с.
Режим занятий:	7 с.
Санитарно-гигиенические нормы, нормы пожарной безопасности.	
Планируемые результаты программы.	7 с.
а) предметные результаты	7 с.
б) личностные результаты	7 с.
в) метапредметные результаты	7 с.
Аттестация обучающихся.	7 с.
Текущий контроль	7 с.
Промежуточная аттестация	7 с.
Итоговая аттестация	8 с.
Предполагаемые формы проведения аттестации	8 с.
Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	8 с.
Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	8 с.
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9 с.

СОДЕРЖАНИЕ	9 с.
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	33 с.
Материально-техническое обеспечение	33 с.
Кадровое обеспечение	33 с.
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	34 с.
Методы обучения	34 с.
Методы воспитания	34
с.	
Формы организации образовательного процесса	34 с.
Формы организации учебного занятия	34 с.
Педагогические технологии	34 с.
Алгоритм учебного занятия	34 с.
Дидактические материалы	35 с.
Информационное обеспечение	35 с.
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА	36 с.
Нормативные документы	36 с.
Психолого-педагогическая литература	36 с.
Литература по профилю	37 с.
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ	37 с.
ПРИЛОЖЕНИЯ	
Содержание теоретической части промежуточной аттестации (Приложение № 1)..	38 с.
Содержание теоретической части итоговой аттестации (Приложение № 2).....	40 с.
Календарно-тематический план-график (Приложение № 3)	42 с.
Календарный учебный график (Приложение № 4).....	64 с.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная 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:

Нормативно-правовые документы:

1. Государственная программа Московской области "Образование Подмосковья" на 2017-2026 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 г.);
5. Национальный проект "Образование" (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 03.09.2018 №10);
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07.12.2018 №3);
7. 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 научно-технологического и культурного развития страны»);
8. 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)»);
9. Письмо Министерства просвещения РФ от 17.06.2022 г. "О примерном календарном плане воспитательной работы";
10. 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);
11. 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»;
12. 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»;
13. 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);

14. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
15. Программа Российской Федерации "Развитие образования" до 2030 года;
16. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2026 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
17. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
18. 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";
19. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации";
20. Федеральный проект "Патриотическое воспитание граждан РФ" национального проекта "Образование".

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.

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 и повышение уровня физических и личностных качеств обучающихся путем их привлечения к систематическим занятиям спортом (фехтованием). Повышение спортивного мастерства и выявления сильнейших спортсменов для комплектования сборной команды по возрастным группам.

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;
- развитие необходимых физических качеств и общефизическая подготовка;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыков здорового образа жизни.

Образовательные

- 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.

Адресат программы – 8 - 16 лет.

Краткая характеристика обучающихся по программе

Возрастные особенности обучающихся 8-10 лет. Этот возраст является чрезвычайно важным для психического и социального развития ребенка. В силу своей динамичности мотивационная сфера ребенка данного возраста представляет большие возможности для формирования и развития у него мотивов, необходимых для эффективного обучения. Характерной эмоциональной впечатлительностью, отзывчивостью 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 зависит от мнения взрослых, от оценки педагогов.

Возрастные особенности обучающихся 10–13 лет. Разброс темпов созревания в этом возрасте очень велик. Девочки, как правило, вступают в пубертат на 1–1,5 года раньше, чем

мальчики. Это весьма важный этап в жизни ребенка, который характеризуется ускоренными процессами психического развития на фоне продолжающихся морфофункциональных перестроек организма. До 11–12 лет масса тела мальчиков (в том числе мышечная масса) несколько больше, чем девочек. Развиваются такие двигательные качества, как быстрота, ловкость, сила, выносливость. Ускоренно развиваются и сложные координационные движения мелких мышц, что позволяет успешно осваивать тонкие движения руками, необходимые при письме, рукоделии и др. По пропорциям тела ребенок этого возраста уже очень похож на взрослого, хотя его ноги еще относительно короче, у мальчиков более узкие плечи, а у девочек – бедра, в сравнении с полностью сформированными юношами и девушками.

Развитие двигательных качеств (мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) находится в зависимости от функционального состояния организма. Так, для развития выносливости необходимы надежная деятельность сердечно-сосудистой системы, экономное расходование энергии. В развитии силы определенную роль играет формирование костной и мышечной систем. Подвижность в суставах, связочном аппарате, быстрота переключения нервных процессов, их координация – решающие факторы для развития гибкости и ловкости.

Возрастные особенности обучающихся 13–15 лет. Пубертатный скачок роста – хорошо известное явление, суть которого – в резком увеличении скорости ростовых процессов в период полового созревания. Установлено, что этот процесс регулируется на разных стадиях пубертата различными комбинациями гормонов. Ранние стадии пубертата связаны с активацией секреции гормона роста гипофизом, который не только стимулирует рост костей в длину, но и способствует активной утилизации жиров. В результате на начальных этапах пубертата подростки быстро «удлиняются» и «худеют», хотя абсолютного снижения массы тела в норме не происходит. На заключительных этапах пубертата наиболее активными становятся стероидные гормоны, которые способствуют завершению окостенения, что ограничивает рост тела в длину.

Половые различия протекания пубертатного скачка роста приводят к тому, что существенно увеличивается разница в длине тела между мальчиками и девочками. С появлением менструаций увеличение тотальных размеров тела у девочек резко падает. Характерные признаки мужского (широкие плечи, узкий таз) и женского (широкие бедра) телосложения возникают под воздействием половых гормонов. Юноши приобретают большую силу и физическую выносливость. Скелетные мышцы в пубертатный период претерпевают в своем развитии настоящую «пубертатную революцию», после которой мышцы функционально готовы к любым видам тренировки. В этот период, как у девочек, так и у мальчиков значительно повышаются жизненная емкость легких, мышечная сила и работоспособность. Интенсивное нарастание массы тела требует повышенного введения в организм подростка питательных веществ. Так, калорийность пищи, получаемой детьми 13–15 лет, нужно увеличить до 3100 ккал в сутки. Суточная потребность в основном пластическом материале – белке – должна составлять в среднем 95–100 г. Повышается потребность в жирах, углеводах, витаминах.

В период полового созревания создаются рабочие двигательные навыки, отрабатывается координация мелких движений, важных для обеспечения работоспособности и овладения профессиями. У детей астенического телосложения развитие мускулатуры запаздывает на 1,5 года по сравнению с детьми мышечного типа. Ускоренное физическое и половое созревание не всегда идет параллельно с интеллектуальным развитием. Накопление подростками информации через книги, телевидение, компьютерную технику часто превышает те знания, которыми владеют их учителя и родители, что создает трудности в воспитании подростка в семье.

Перегрузка информацией часто ведет к умственному переутомлению школьников. Важную роль в профилактике умственного переутомления может сыграть рациональное физическое и трудовое воспитание подростка.

Возрастные особенности обучающихся 15-17 лет. Рост в этом возрасте не только быстрый, но и неравномерный. Поэтому часто чувствует себя усталым, неуклюжим. Думает, что привлекает всеобщее внимание, чувствует себя неловко. Начинают появляться признаки полового созревания. Проявляет интерес к противоположному полу. У девочек это проявляется раньше. Девочки обычно выглядят старше мальчиков. Девочки обычно выглядят старше мальчиков. Большинство обладает большим аппетитом. Иногда может казаться ленивым (естественный способ защиты его организма от чрезмерного напряжения).

Подросток нуждается в особом типе взрослого человека, с которым он может общаться, который будет понимать его, даже когда подросток сам не понимает себя, который будет любить его и проявлять терпимость, даже когда кажется, что его больше никто не любит. Происходят изменения в мышлении. Требуется фактов и доказательств. Он больше не принимает с готовностью все, что ему говорят, и подвергает все критике. Особенно критичен к авторитетам. Не любит разделять одинаковые убеждения с другими. Для него трудно принять те соображения, которые идут вразрез с его желаниями. Начинает мыслить абстрактно, но обычно находит всему только крайние «контрастные» объяснения. Либо видит всё в чёрном, либо в белом цвете. Возрастает способность к логическому мышлению. Способен к сложному восприятию времени и пространства. Способен к проявлению творческого воображения и творческой деятельности. Способен прогнозировать последствия своих поступков. В этом возрасте идет активный процесс формирования, усложнения личности, изменения иерархии потребностей. Подростковый возраст особенно важен для решения задач самоопределения, самореализации и выбора жизненного пути, который связан с выбором профессии. Возраст юношества сенситивен для формирования психологической готовности к личностному, профессиональному и жизненному самоопределению, внутренне связан с построением жизненных планов, с определением дальнейшего пути.

Понятие «психологическая готовность» предполагает в данном случае наличие определенных способностей и потребностей, которые позволяют выпускнику школы с возможной полнотой реализовать себя. Это, прежде всего, потребность в общении, владение способами его построения, теоретическое мышление и умение ориентироваться в различных формах теоретического сознания, развитие рефлексии, с помощью которой осмысливается осознанное и критическое отношение к себе. Эти качества образуют психологическую базу для самоопределения – центрального образования раннего подросткового возраста.

Срок реализации программы - 3 года

Объем учебных часов - 648 ч.

Форма обучения – очная, дистанционная.

Язык обучения – русский

Место проведения занятий: на базе МБУ ДО ДЮЦ «Галактика».

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с календарным учебным графиком в группе обучающихся разных возрастных категорий, являющиеся основным составом объединения.

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,

Планируемые результаты программы:**а) 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.

б) личностные результаты

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

в) метапредметные результаты**обучающиеся**

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

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 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 общеразвивающей программе.

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

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

Предполагаемые формы проведения промежуточной аттестации

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

Результаты участия обучающихся в мероприятиях муниципального, регионального и других уровней могут быть засчитаны как промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме: беседы, тестирования

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

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании реализации дополнительной общеразвивающей программы.

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

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

Предполагаемые формы проведения итоговой аттестации

Итоговая аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: соревнования, сдача нормативов.

Результаты участия обучающихся в мероприятиях муниципального, регионального и других уровней могут быть засчитаны как итоговая аттестация.

Итоговая аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме: беседы, тестирования

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;
- сопровождение off-line (проверка тестов, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации).

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

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, журнал посещаемости, материал тестирования, протокол соревнований, фото.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: диагностическая карта, соревнование.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

а) предметные результаты обучающихся:

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

б) личностные результаты:

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

в) метапредметные результаты обучающиеся:

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 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 фехтовальщика.	4	4	-	Беседа
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
ВСЕГО		216 час.	12 час.	204 час.	

СОДЕРЖАНИЕ

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 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/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 (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

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

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

Атака уколom 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 уколom 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:

Виды подготовки и контрольные упражнения
Общая физическая подготовка: 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 (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)

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.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Планируемые результаты 2 года обучения:

а) предметные результаты

- освоили технические и тактические модели ведения боя.

б) личностные результаты

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

в) метапредметные результаты

обучающиеся

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 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
ВСЕГО		216 час.	12 час.	204 час.	

I. Введение. Техника безопасности.

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

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 4х14 м (не более 16 с) Челночный бег 4х14 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 2х7 м (не более 5,4 с) Челночный бег 2х7 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) 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 уколом прямо с выпадом

Контрзащита 4-я (6-я) и контрответ уколом 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;з
- 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 уколom (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 уколom (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 уколom (ударов).

Проверять исправность оружия пробным уколom в гарду, уколom 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 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.

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:

Виды подготовки и контрольные упражнения

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 4х14 м (не более 16 с) Челночный бег 4х14 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 2х7 м (не более 5,4 с) Челночный бег 2х7 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) 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)

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.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Планируемые результаты 3 года обучения:

а) предметные результаты обучающихся

- 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

б) личностные результаты

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

в) метапредметные результаты**обучающиеся**

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН**3 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.	32	-	32	Сдача нормативов
IV	Психологическая подготовка фехтовальщика.	4	4	-	Беседа
V	Изучение и совершенствование техники и тактики фехтования.	142	-	142	Тестирование
VI	Правила соревнований.	1	1	-	Тестирование
VII	Средства и методы восстановления	2	2	-	Тестирование
VIII	Выполнение контрольных нормативов.	4	-	4	Сдача нормативов
IX	Участие в соревнованиях	22	-	22	Соревнования
ВСЕГО		216 час.	12 час.	204 час.	

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 дорожного 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.

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.

Практика:

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)

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. 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.

Практика.

Фехтование на рапирах

Скачки назад и вперед.

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.

Контрответ уколом прямо с выпадом из 4 - й (6 - й) контрзащиты.

Повторные атаки:

уколом прямо (переводом), реагируя на отступление противника;

прямым батманом в 4 - е соединение и уколом прямо.

Ремиз уколом прямо на задержанный ответ.

Атака на подготовку - прямой (полукруговой) батман в 4-е соединение и укол прямо.

Атака второго намерения уколом прямо (переводом) в верхний сектор (прямой батман в верхнее соединение и укол прямо), завершаемая прямой верхней контрзащитой и

контратветом прямо, стоя на выпаде.

Произвольное чередование атаки первого намерения и атаки второго намерения, завершаемых прямой контрзащитой и контрответом прямо.

Защита верхняя с ответом второго намерения, завершаемая прямой контрзащитой и контрответом прямо.

Произвольное чередование защит:

прямой 4-й и круговой 6-й с ответом прямо;

прямой 4-й и атаки переводом после отступления.

Защиты:

прямые	-	8-я,	7-я;
полукруговые	-	4-я и 6-я,	8-я и 7-я;
круговые	защиты	-	6-я и 4-я.

Комбинации защит:

круговая	6-я	и	прямая	4-я;
круговая	4	-	я и	прямая 6 - я.

Фехтование на саблях

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:

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.

Повторные атаки:

батман в 4 - е соединение и удар по маске;
финт ударом по маске и удар по правому боку;
финт ударом по левому боку и удар по правому боку.
Атаки со скачком и выпадом в отступающего после неудавшейся атаки противника:
финт ударом по маске и удар по правому боку;
финт ударом по правому боку и удар по левому боку.
Атака на подготовку с выпадом ударом по маске.
Атака второго намерения, завершаемая:
повторной атакой ударом по правому (левому) боку;
атакой с финтом ударом по маске и ударом по правому (левому) боку;
контратакой ударом по руке в наружный сектор;
верхней защитой с выбором от контратаки и ответ ударом.
Контратака второго намерения ударом по руке в наружный сектор, завершаемая верхней защитой с выбором и ответ ударом по маске.
Защита 5-я второго намерения, завершаемая 3-й защитой и ответ ударом по маске.

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).

Разведывать длину и быстроту отступлений и сближений противника для применения повторных атак и атак на подготовку.

Разведывать длину и быстроту атак противника для применения защиты с ответом или контратаки. Используются отступление и ложная защита.

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

Вызывать атаки переводом и двойным переводом для применения круговой защиты или комбинации из двух прямых защит. Используется подготавливающая прямая защита.

Вызывать простые атаки противника в определенный сектор для применения прямой защиты и прямого ответа. Используется длинное сближение.

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

Маскировать:

защиты с ответом, используя остановку на месте или уклонение;

защиты с ответом, используя шаги вперед или назад, перемены позиций или соединений;

атаки, используя медленное сближение, медленное подготавливающее нападение или отступление;

атаки на подготовку и контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту или нападение;

атаки и защиты с ответом, используя показ укола или удара.

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

Переключаться:

от защиты к атаке с одним финтом;

от защиты к атаке с батманом и уколом прямо (ударом по маске – в сабле);

от атаки с батманом к защите и ответу против контратаки с отступлением;

от контратаки к применению защиты и ответа;

от защиты к простой атаке.

Предвосхищать:

длину и быстроту атак для нападения на отступающего противника;

момент выполнения защит;

длину подготавливающих движений оружием.

Вызывать простые атаки открытием внутреннего сектора для применения прямой защиты и ответа прямо.

Вести позиционный бой с малым маневром по дорожке и применением подготавливающих действий оружием.

Вести маневренный бой, владея инициативой перемещения по полю боя, произвольно изменяя дистанцию поединка.

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"
Атака с задержкой
Захват
Схватка боевая
Игра оружием
Имитация нападений и защит
Ремиз
Защита полукруговая
Батман (захват) полукруговой
Тройной перевод

Тактические знания. 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 обучаемым 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. А в целях обороны должны учитываться потребности в разведывании наиболее вероятного сектора атаки противника.

Более сложной, но необходимой, является информация, позволяющая обучаемым 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.

Для успешного применения обучаемыми действий маскировки первоначально необходимо знать об эффективности ложных отступлений и сближений с различной длиной для последующих атак или защит с ответом. В свою очередь, для вызовов противника на атаку в определенный сектор также эффективно маневрирование назад с различной длиной, а также применение ложных защитных реагирования в определенную сторону. Вместе с тем, наибольший эффект для первоначального применения действий маскировки и вызовов является понимание обучаемыми необходимости не реагировать на движения противника, которые он использует в условиях безопасной дистанции или в начальной фазе нападений.

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.

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.

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:

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 уколом в мишень с выпадом (с) - атака уколом в мишень с шагом вперед 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)

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

Материально-техническое обеспечение:

Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия с МБУ ДО ДЮО «Галактика» 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 - 32 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

21. Государственная программа Московской области "Образование Подмосковья" на 2017-2026 годы (утв. постановлением Правительства Московской области от 25.10.2016 г. № 784/39)
22. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.)
23. Концепция развития дополнительного образования детей, от 04 сентября 2014 г. № 1726-р
24. Конвенция ООН "О правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.)
25. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)
26. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018. № 196)
27. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования (СанПиН 2.4.4.3172-14)
28. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2026 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
29. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред.от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации"
30. Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 гг.

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. 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
<https://www.youtube.com/channel/UCA40s4GODjkaJ9JeM0fBcdg> Трансляции и видео международных соревнований
https://www.youtube.com/channel/UCn388g7U-aMEpYSSZJfDxmg?view_as=subscriber Канал Федерации фехтования России

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
<https://www.youtube.com/channel/UCA40s4GODjkaJ9JeM0fBcdg> Трансляции и видео международных соревнований
https://www.youtube.com/channel/UCn388g7U-aMEpYSSZJfDxmg?view_as=subscriber Канал Федерации фехтования России

(Приложение № 1)

Содержание теоретической части промежуточной аттестации

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

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

Контрольно-переводные вопросы к беседе 2 года обучения объединения «Фехтование» по программе «Фехтование»

Вопросы:	Ответы:
1. Какие команды во время боя вы знаете? 2. Как называется граница, откуда начинается бой? 3. Что такое атака? 4. Что означает термин обоюдные атаки? 5. Что такое контрзащита? 6. Что такое контрответ? 7. Что такое электрофиксатор?	1. К бою готовсь! Начинайте! Стоп! 2. Линия начала боя 3. Наступательное действие с целью нанесения удара (укола), выполняемое выпрямлением вооруженной руки с непрерывной угрозой поражаемой поверхности противника. 4. Атаки обоюдные — начинаемые и завершаемые обоими фехтовальщиками одновременно. 5. Контрзащита — отражение оружием ответа противника. 6. Контрответ — нападение, выполняемое непосредственно после отражения оружием ответа противника. 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.

Содержание теоретической части итоговой аттестации.

Вопросы:	Ответы:
1. Что такое ложная атака? 2. Что такое контратака? 3. Что такое маневрирование? 4. Что такое Фехтовальный темп? 5. Что такое повторная атака? 6. Что такое дистанция? Какие виды дистанций бывают? 7. Что такое «стрела» («флеш») 8. Что такое скрестный шаг?	1. Ложная атака — укороченная, иногда замедленная атака, не имеющая непосредственной цели поразить противника, а лишь подготовить успешность последующих действий 2. контратака - нападение на противника с целью опередить начатую им атаку или избежать укола оппозицией, уклонением 3. маневрирование - глубокое перемещение по полю боя 4. фехтовальный темп - продолжительность выполнения одного простого действия. 5. атака повторная - выполненная на противника, защитившегося без попытки ответа, отступлением или уклонением. 6. 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"). 7. стрела (бросок или "флеш") - прием нападения, выполняемый бегом или прыжком из боевой стойки и приземлением на выставляемую сзади стоящую ногу 8. скрестный шаг - перемещение

9. Что такое недействительный удар (укол)? 10. Что такое тактическая правота?	фехтовальщика со скрещиванием ног. 9. недействительный укол (удар) - нанесенный в непоражаемую поверхность фехтовальщика. 10. 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 учебный год

Объединение «Фехтование»

Дополнительная общеразвивающая программа «Фехтование» (базовый уровень)

год обучения: 1-й

группа:

Расписание:

Место проведения занятий:

№ 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	беседа	собеседование	
2		Общая физическая подготовка. Средства силовой подготовки, развивающие руки, ноги, спины, брюшного пресса.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
3		Выполнение контрольных нормативов. Зачет	7	2	учебно-тренировочное	сдача нормативов	
4		Отработка атаки ударом по маске с шагом вперед и выпадом.	4	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.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
6		Отработка атаки ударом по левому боку с шагом вперед и выпадом.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	

7		Повторение защит 3-я и 4-я. Ответные удары, стоя на месте и с выпадом, по голове, правому и левому боку.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
8		Отработка защит 4 с несколькими шагами назад и ответ переносом ударом по правому боку.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
9		Отработка в парах нападения в ситуациях выбора сектора нанесения удара, последовательное усложнение упражнений.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
10		Отработка в парах контратак с уходом назад по руке снаружи, снизу и изнутри. Контратаки уколom прямо.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
11		Отработка атаки ударом по правому боку (плечу вооруженной руки) с шагом вперед и выпадом.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
12		Отработка комбинированных атак: батман в 4-ю, обман вправо, удар по голове.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
13		Отработка 5-ой защиты и ответ ударом по маске.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
14		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие гибкости. Эстафеты.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
15		Соревнования, посвященные Дню учителя	8	2	соревнования	соревнования	
16		Разбор соревнований. Отработка атаки с серией финтов ударом в открывающийся правый или левый бок.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
17		Переходы из одной позиции в другую на месте и в передвижении. Имитация ударов	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
18		Отработка атаки с серией шагов вперед и выпадом - финт ударом по маске (левому боку) и удар по правому боку.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
19		Отработка в парах атак на подготовку противника. Контратаки с оппозицией в	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	

		верхних и нижних линиях.					
20		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Спортивные игры.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
21		Отработка атаки - батман в 4-е соединение и удар по маске с шагом вперед и выпадом.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
22		Отработка в парах контратак с уходом назад по руке снаружи, снизу и изнутри.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
23		Отработка в парах повторных атак выпадом на уходящего противника	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
24		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Спортивные игры	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
25		Отработка атак с серией финтов и удар в открывающийся сектор в комбинации передвижений - скачок вперед и выпад и повторный выпад.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
26		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	
27		Общая физическая подготовка. Эстафеты, Спортивные игры.	2	2	учебно-тренировочное игры	сдача контрольных нормативов	
28		Отработка ложной атаки с выпадом ударом по маске, защиты 3-я или 4-я с выбором, закрываясь назад, и ответ ударом по маске.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
29		Правила соревнований.	6	2	беседа	тестирование	
30		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие гибкости. Эстафеты.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
31		Работа в парах над простой атакой ударом по голове, с переносом по правому боку, переводом по правому боку	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	

32		Отработка действий - атака ударом по руке сверху во внутренний сектор, удар по руке в наружный сектор с переносом	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
33		Отработка атак с серией финтов и переключением - защита с ответом ударом по маске.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
34		Отработка контратаки ударом по руке в наружный сектор с серией шагов назад. ОБДД ТБ в транспорте	4 1	1 1	учебно-тренировочное беседа	тестирование	
35		Психологическая подготовка фехтовальщика. ОБДД Правила поведения пешехода	3 1	1 1	учебно-тренировочное беседа	Беседа соревнования	
36		Открытый турнир по фехтованию на призы Ильгара Мамедова. Новогорск.	8	2	соревнования	соревнования	
37		Отработка атак - скачок и выпад с ударом по маске, затем выпад с серией финтов и ударом в открывающийся сектор	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
38		Отработка комбинированных атак: батман в 4-ю, обман вправо, удар по голове. ОБДД Правила поведения пассажира	5 1	1 1	учебно-тренировочное беседа	Тестирование беседа	
39		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие гибкости.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
40		Отработка атак после подготавливающего отступления: финт уколom во внутренний сектор	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
41		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные для преимущественного развития быстроты.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
42		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные для преимущественного развития выносливости.	2	2	учебно-тренировочное	тестиро сдача контрольных нормативов вание	
43		Отработка атаки - скачок и выпад с ударом	4	2	учебно-	тестирование	

		по маске, затем выпад с ударом по маске или переключением - защита и ответ ударом по маске.			тренировочное		
44		Работа над комбинацией действий - атака ударом по маске с шагом вперед и выпадам и переключением - повторная атака ударом по маске.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
45		Открытый турнир по фехтованию на саблях на призы Центра фехтования Ильгара Мамедова	8	2	соревнования	соревнования	
46		Отработка в парах сложных защит: 4-3, 3-5, 5-3, 3-4. Составление несложных фехтовальных фраз. ОБДД ТБ на занятиях в объединении	4 1	1 1	учебно-тренировочное беседа	Тестирование беседа	
47		Отработка атаки с серией шагов вперед и выпадам - серия финтов и удар в открывающийся (открытый) правый или левый бок.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
48		Открытый новогодний турнир	8	2	соревнования	соревнования	
49		Командные соревнования	8	2	соревнования	соревнования	
50		Открытый новогодний турнир	8	2	соревнования	соревнования	
51		Отработка в парах нападения в ситуациях выбора сектора нанесения удара, последовательное усложнение упражнений.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
52		Работа с программными материалами					
53		Отработка атаки ударом по маске и переключением - удар по правому боку (плечу вооруженной руки).	4	2	соревнования	соревнования	
54		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Спортивные игры.	2	2	учебно-тренировочное игра	сдача контрольных нормативов	
55		Отработка подготавливающих контратак с	4	1	учебно-	тестирование	

		выпадом ударом по маске, повторный удар переносом по руке в наружный сектор, защита 5-я и ответ ударом по маске;	1	1	тренировочное		
56		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Многократные повторения различных фехтовальных приемов.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
57		Психологическая подготовка фехтовальщика. Отработка в парах батмана в 3-ю – удар по правому боку, по голове, по левому боку с переносом.	3 4	1 1	беседа учебно-тренировочное	беседа тестирование	
58		Отработка атак на подготовку с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
59		Отработка атаки ударом по маске и переключением - 3-я или 4-я защита с ответом ударом по маске.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
60		Отработка ложной контратаки ударом по маске с выпадом, защита 5-я и ответ ударом по левому боку	4	2	соревнования	соревнования	
61		Выполнение контрольных нормативов.	7	2	учебно-тренировочное	сдача нормативов	
62		Отработка атак ударом по голове, правому, левому боку с различных дистанций с точной координацией движений вооруженной руки и ног.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
63		Отработка в парах комбинированных атак: батман в 4-ю, обман вправо, удар по голове.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
64		Боевая практика	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
65		Отработка ложной контратаки ударом по маске с выпадом, защита 5-я и ответ ударом по левому боку	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	

66		Отработка в парах батмана в 3-ю – удар по правому боку, по голове, по левому боку с переносом.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
67		Отработка ложной атаки ударом по маске и повторная атака - финт по левому боку и удар по правому боку	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
68		Отработка ложной атаки ударом по правому боку и ремиз ударом по руке в наружный сектор	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
69		Открытый турнир по фехтованию на саблях среди юношей и девушек, посвященный Дню Защитника Отечества	8	2	соревнования	соревнования	
70		Общая физическая подготовка. Упражнения, развивающие силу.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
71		Отработка ложной атаки с выпадом ударом по маске, защиты 3-я или 4-я с выбором, закрываясь назад, и ответ ударом по маске.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
72		Отработка в парах комбинированных атак: батман в 4-ю, обман вправо, удар по голове.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
73		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Спортивные игры.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
74		Боевая практика	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
75		Отработка в парах сложных защит: 4-3, 3-5, 5-3, 3-4. Составление несложных фехтовальных фраз.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
76		Отработка контратак переносом ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
77		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	

		ловкости. Спортивные игры..					
78		Отработка атак с одним переносом (серией переносов) на партнера, произвольно чередующего защиты в различные стороны. ОБДД Дорога не место для игр	4 1	1 1	учебно-тренировочное беседа	Тестирование беседа	
79		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Многократные повторения различных фехтовальных приемов.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
80		Отработка в парах защит после подготавливающих действий против атак и контратак.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
81		Отработка в парах нападения в ситуациях выбора сектора нанесения удара, последовательное усложнение упражнений.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
82		Отработка атаки с серией шагов вперед и выпадом - серия финтов и удар в открывающийся (открытый) правый или левый бок.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
83		Отработка атаки с одним переносом (серией переносов) на партнера, произвольно чередующего защиты в различные стороны.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
84		Отработка в парах повторных ударов пальцами (ремизов) после удара по голове, правому боку.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
85		Отработка в парах комбинированных атак: батман в 4-ю, обман вправо, удар по голове.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
86		Отработка повторных простых атак: - с серией финтов удар в открывающийся сектор;	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
87		Отработка атаки ударом по маске и переключением - удар по правому боку (плечу вооруженной руки).	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	

88		Отработка повторных простых атак: - батман в 4-е соединение и удар в открывающийся сектор;	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
89		Отработка атаки с действием на оружие: Отработка ответов уколком переводом во внутренний сектор из 3 и 5 защиты.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
90		Отработка повторных простых атак: - с батманом в 4-е соединение, серией финтов и ударом в открывающийся сектор.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
91		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Игры.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
92		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Многократные повторения различных фехтовальных приемов.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
93		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Игры.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
94		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
95		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
96		Отработка атак с серией финтов и ударов в открывающийся сектор по правому или левому боку ОБДД ТБ при езде на велосипеде	4 1	1 1	учебно-тренировочное беседа	Тестирование беседа	
97		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силы.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
98		Отработка контратак переносом ударом по маске, по правому боку, левому боку, руке во внутренний (внешний) сектор	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	

99		Отработка атаки ударом по маске и переключением - 3-я или 4-я защита с ответом ударом по маске.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
100		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силы. Футбол.	2	2	учебно-тренировочное игра	сдача контрольных нормативов	
101		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
102		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Игры.	2	2	учебно-тренировочное игра	сдача контрольных нормативов	
103		Открытый турнир, посвященный Дню Победы «Кубок Победы»	8	2	соревнования	соревнования	
104		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Многократные повторения различных фехтовальных приемов.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
105		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Многократные повторения различных фехтовальных приемов.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
106		Отработка атак ударом по голове, правому, левому боку с различных дистанций с точной координацией движений вооруженной руки и ног.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
107		Отработка в парах повторных ударов пальцами (ремизов) после удара по голове, правому боку. Совершенствование техники передвижения.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
108		Сдача контрольных нормативов	7	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
109		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	

		быстроты.					
--	--	-----------	--	--	--	--	--

Календарно-тематический план-график на 2025/2026 учебный год

Объединение «Фехтование»
Дополнительная общеразвивающая программа «Фехтование» (базовый уровень)

год обучения: 2-й
группа:
Расписание:
Место проведения занятий:

№ 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	беседа	собеседование	
2		Общая физическая подготовка. Средства	2	2	учебно-	сдача	

		силовой подготовки, развивающие руки, ноги, спины, брюшного пресса.			тренировочное	контрольных нормативов	
3		Выполнение контрольных нормативов. Зачет	7	2	учебно-тренировочное	сдача нормативов	
4		Отработка простой атаки со скачком и выпадом ударом по руке в наружный (внутренний) сектор.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
5		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развития быстроты. Бег с ускорением Бег с изменением скорости и направления движения.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
6		Отработка простой атаки ударом по маске. Выполняется с комбинацией передвижений – серия шагов вперед и выпад (шаг вперед и выпад + выпад).	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
7		Отработка атаки 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).	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
8		Отработка в парах контратак с уходом назад по руке снаружи, снизу и изнутри. Контратаки уколom прямо.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
9		Отработка защит 4 с несколькими шагами назад и ответ переносом ударом по правому боку.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
10		Отработка подготавливающих контратак с выпадом ударом по маске, повторный удар переносом по руке в наружный сектор, защита 5-я и ответ ударом по маске;	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
11		Отработка в парах контратак на сложные атаки противника по руке и в голову уколom с переводом.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
12		Отработка защиты (контрзащиты) верхние с	4	2	учебно-	тестирование	

		выбором и шагом назад с ответом ударом по маске.			тренировочное		
13		Работа в парах над простой атакой ударом по голове, с переносом по правому боку, переводом по правому боку.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
14		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие гибкости. Эстафеты.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
15		Соревнования, посвященные Дню учителя	8	2	соревнования	соревнования	
16		Разбор соревнований. Отработка в парах повторных атак выпадом на уходящего противника	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
17		Психологическая подготовка фехтовальщика. ОБДД Правила поведения пешехода	3 1	1 1	учебно-тренировочное	тестирование	
18		Отработка контратаки ударом по руке в наружный сектор с серией шагов назад.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
19		Отработка повторной атаки ударом по маске (левому боку) и переключением - удар по правому боку.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
20		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Спортивные игры.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
21		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).	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
22		Отработка в парах повторных ударов пальцами (ремизов) после удара по голове, правому боку. Совершенствование техники передвижения.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
23		Переходы из одной позиции в другую на	4	2	учебно-	тестирование	

		месте и в передвижении. Имитация ударов			тренировочное		
24		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Спортивные игры	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
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	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
26		Отработка атак с серией финтов и удар в открывающийся сектор в комбинации передвижений - скачок вперед и выпад и повторный выпад.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
27		Общая физическая подготовка. Эстафеты, Спортивные игры.	2	2	учебно-тренировочное игры	сдача контрольных нормативов	
28		Отработка повторной атаки ударом по правому боку и переключением - удар по левому боку.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
29		Правила соревнований.	6	2	беседа	тестирование	
30		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие гибкости. Эстафеты.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
31		Отработка в парах повторных ударов пальцами (ремизов) после удара по голове, правому боку. Совершенствование техники передвижения.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
32		Отработка защит (контрзащит) 4 и 6 прямые из верхних позиций и соединений. Ответы (контрответы) прямые с оппозицией.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
33		Отработка атаки с действием на оружие: - батман во 2-е (1-е) соединение и укол прямо в нижний сектор (бок)	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
34		Отработка атаки с действием на оружие: - батман в 6-е соединение и перевод в	4	1	учебно-тренировочное	тестирование	

		наружный сектор; ОБДД ТБ в транспорте	1	1	беседа		
35		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Элементы акробатики.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
36		Открытый турнир по фехтованию на призы Ильгара Мамедова. Новгородск.	8	2	соревнования	соревнования	
37		Отработка в парах комбинированных атак: батман в 4-ю, обман вправо, удар по голове.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
38		Отработка повторных атак с серией финтов и ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку. ОБДД Правила поведения пассажира	5 1	1 1	учебно-тренировочное беседа	Тестирование беседа	
39		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие гибкости.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
40		Отработка в парах повторных ударов пальцами (ремизов) после удара по голове, правому боку. Совершенствование техники передвижения.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
41		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные для преимущественного развития быстроты.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
42		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные для преимущественного развития выносливости.	2	2	учебно-тренировочное	тестиро сдача контрольных нормативов вание	
43		Отработка в парах нападения в ситуациях выбора сектора нанесения удара, последовательное усложнение упражнений.	4	2	учебно-тренировочное	тестиро сдача контрольных нормативов вание	
44		Отработка атаки с переключением: от удара по маске (левому боку) к удару по правому боку	4	2	учебно-тренировочное	тестиро сдача контрольных нормативов вание	

45		Открытый турнир по фехтованию на саблях на призы Центра фехтования Ильгара Мамедова	8	2	соревнования	соревнования	
46		Отработка в парах сложных защит: 4-3, 3-5, 5-3, 3-4. Составление несложных фехтовальных фраз. ОБДД ТБ на занятиях в объединении	4 1	1 1	учебно-тренировочное беседа	Тестирование беседа	
47		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	
48		Открытый новогодний турнир	8	2	соревнования	соревнования	
49		Командные соревнования	8	2	соревнования	соревнования	
50		Открытый новогодний турнир	8	2	соревнования	соревнования	
51		Отработка атак - скачок и выпад с ударом по маске, затем выпад с ударом по маске или переключением - защита и ответ ударом по маске.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
52		Атаки с переключением: от удара по правому боку к удару по левому боку	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
53		Боевая практика	4	2	соревнования	соревнования	
54		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Спортивные игры.	2	2	учебно-тренировочное игра	сдача контрольных нормативов	
55		Отработка в парах защит в ситуациях переключения от начавшегося нападения. Контрзащиты и контрответы. Защиты от встречных нападений после промахов.	4 1	1 1	учебно-тренировочное	тестирование	
56		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Многократные повторения	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	

		различных фехтовальных приемов.					
57		Психологическая подготовка фехтовальщика. Отработка в парах батмана в 3-ю – удар по правому боку, по голове, по левому боку с переносом.	3 4	1 1	беседа учебно-тренировочное	беседа тестирование	
58		Отработка атак на подготовку с серией финтов и удар в открывающийся сектор по правому или левому боку	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
59		Отработка подготавливающих атак с выпадом ударом по маске, затем удар в контртемпе переносом по руке в наружный сектор.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
60		Отработка подготавливающих контратак с выпадом ударом по маске, повторный удар переносом по руке в наружный сектор, защита 5-я и ответ ударом по маске	4	2	соревнования	соревнования	
61		Выполнение контрольных нормативов.	7	2	учебно-тренировочное	сдача нормативов	
62		Отработка атак ударом по голове, правому, левому боку с различных дистанций с точной координацией движений вооруженной руки и ног.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
63		Боевая практика	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
64		Отработка в парах сложных защит: 4-3, 3-5, 5-3, 3-4. Составление несложных фехтовальных фраз.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
65		Отработка атаки с переключением: от удара по маске к верхней защите и ответу ударом по маске.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
66		Отработка ложной атаки ударом по маске и повторная атака - финт по левому боку и удар по правому боку	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
67		Отработка батмана в 3-ю – удар по правому	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	

		боку, по голове, по левому боку с переносом.					
68		Отработка ложной атаки ударом по правому боку и ремиз ударом по руке в наружный сектор	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
69		Открытый турнир по фехтованию на саблях среди юношей и девушек, посвященный Дню Защитника Отечества	8	2	соревнования	соревнования	
70		Отработка контрзащиты верхние с выбором и контрответ ударом по маске.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
71		Отработка в парах защит в ситуациях переключения от начавшегося нападения. Контрзащиты и контрответы. Защиты от встречных нападений после промахов.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
72		Боевая практика	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
73		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Спортивные игры.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
74		Отработка атак с одним переносом (серией переносов) на партнера, произвольно чередующего защиты в различные стороны.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
75		Отработка в парах комбинированных атак: батман в 4-ю, обман вправо, удар по голове.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
76		Отработка атаки с действием на оружие: Отработка ответов уколом переводом во внутренний сектор из 3 и 5 защиты.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
77		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Спортивные игры..	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
78		Отработка атак с одним переносом (серией	4	1	учебно-	Тестирование	

		переносов) на партнера, произвольно чередующего защиты в различные стороны. ОБДД Дорога не место для игр	1	1	тренировочное беседа	беседа	
79		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Многократные повторения различных фехтовальных приемов.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
80		Отработка контратак переносом ударом в открывающийся сектор по правому или левому боку.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
81		Отработка атак ударом по голове, правому, левому боку с различных дистанций с точной координацией движений вооруженной руки и ног.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
82		Отработка в парах повторных ударов пальцами (ремизов) после удара по голове, правому боку. Совершенствование техники передвижения.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
83		Отработка контратак переносом ударом по маске, по правому боку, левому боку, руке во внутренний (внешний) сектор	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
84		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Игры.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
85		Отработка в парах сложных защит: 4-3, 3-5, 5-3, 3-4. Составление несложных фехтовальных фраз	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
86		Отработка повторных простых атак: - с серией финтов удар в открывающийся сектор;	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
87		Вызов контратак. Быстрое, длинное сближение с партнером, защита-ответ.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
88		Отработка повторных простых атак: - батман в 4-е соединение и удар в открывающийся сектор;	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	

89		Отработка контратаки с переключением: от верхней защиты к удару по маске (из 3-й позиции)	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
90		Отработка повторных простых атак: - с батманом в 4-е соединение, серией финтов и ударом в открывающийся сектор.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
91		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Игры.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
92		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Многократные повторения различных фехтовальных приемов.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
93		Построение фехтовальных фраз, используя изученный материал.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
94		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
95		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
96		Отработка атак с серией финтов и ударов в открывающийся сектор по правому или левому боку ОБДД ТБ при езде на велосипеде	4 1	1 1	учебно-тренировочное беседа	Тестирование беседа	
97		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие силы.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
98		Отработка контратаки с переключением: от защиты к удару по руке в наружный сектор (из положения с опущенным оружием).	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
99		Отработка атаки на подготовку с выпадом ударом по маске.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
100		Общая физическая подготовка.	2	2	учебно-	сдача	

		Упражнения, направленные на развитие силы. Футбол.			тренировочное игра	контрольных нормативов	
101		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
102		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Игры.	2	2	учебно-тренировочное игра	сдача контрольных нормативов	
103		Открытый турнир, посвященный Дню Победы «Кубок Победы»	8	2	учебно-тренировочное	соревнования	
104		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Многократные повторения различных фехтовальных приемов.	2	2	соревнования	сдача контрольных нормативов	
105		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Многократные повторения различных фехтовальных приемов.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
106		Отработка в парах нападения в ситуациях выбора сектора нанесения удара, последовательное усложнение упражнений.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
107		Отработка ремиза прямо (переносом) ударом по руке в наружный сектор.	4	2	учебно-тренировочное	тестирование	
108		Сдача контрольных нормативов		2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
109		Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие быстроты.	2	2	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	

Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации программы 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 г.
- 2-ое полугодие – с 09.01.2026 по 31.05.2026 г.
- зимние каникулы – с 01.01.2026 по 08.01.2026 г.

Полугодие	Период начала и окончания	Количество недель	Промежуточная аттестация учащихся	Итоговая аттестация учащихся
1 полугодие	01.09.2025 - 31.12.2025	17	Декабрь	
2 полугодие	09.01.2026 - 31.05.2026	19		Май

Календарно-тематический план воспитательной работы на 2025/2026 учебный год

Дата	Название мероприятия	Направление *	Модуль **	Примечание
Сентябрь	Родительское собрание Турнир «День города Мытищи»	Гражданско-патриотическое Физическое	«Работа с родителями» «Соревнования»	
Октябрь	День Учителя. День самоуправления	Культурологическое Духовно-нравственное	«Детские объединения»	
Ноябрь	День народного единства. Викторина "Россия -Родина моя"	Гражданско-патриотическое	«Ключевые дела»	
Декабрь	«Новогодний турнир»	Физическое	«Соревнования»	
Январь	Родительское собрание. Зимние соревнования	Физическое	«Работа с родителями» «Соревнования»	
Февраль	День защитника Отечества. Турнир «Кубок мужества»	Духовно-нравственное Гражданско-патриотическое Физическое	«Ключевые дела» «Соревнования»	
Март	Международный женский день.	Культурологическое	«Ключевые дела»	
Апрель	День экологии. Субботник	Экологическое воспитание	«Ключевые дела»	
Май	День Победы. Турнир «День Победы»	Гражданско-патриотическое Духовно-нравственное Физическое	«Ключевые дела» «Соревнования»	

***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».