Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом творчества «Измайловский»
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 31.08.2024 № 197
Директор ГБУ ДО ДТ «Измайловский»
_____Н.В. Шаталова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ФЕХТОВАНИЕ»

/название программы/

4 года

/ срок освоения /

от 7 до 18 лет

/ возраст обучающихся /

Разработчик: Хоров М.Ю., педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ТВОРЧЕСТВА "ИЗМАЙЛОВСКИЙ" АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Шаталова Наталья Владимировна, Директор
02.09.24 17:08 (MSK) Сертификат 61B39211AB9E4497F4E000F8639D1D80

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Фехтование» (далее – образовательная программа, программа) направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, имеет ***физкультурно-спортивную направленность.***

Образовательная программа ***адресована*** учащимся ***в возрасте от 7 до 18 лет,*** не имеющим медицинских противопоказаний к занятиям фехтованием.

Актуальность образовательной программы состоит в том, что она отвечает потребностям современных детей и социальному заказу родителей в части физкультурно-спортивной подготовки ребенка.

Одним из современных направлений в спорте и физической культуре, пользующейся популярностью среди молодежи, является фехтование. Это древнейшее искусство, которым овладел человек. В первую очередь, это искусство владения боевым холодным оружием: шпагой, рапирой, саблей. Преподавали фехтование новобранцам-легионерам и гладиаторам в Древнем Риме. В Древней Греции фехтование было одной из основных дисциплин для детей граждан, с самого младшего возраста. В Средние века фехтование было одной из основных дисциплин в образовательной программе дворянина-рыцаря. Первоначально при фехтовании на боевых шпагах, представлявших собою длинные тонкие мечи со сложной гардой, использовались щиты, а затем и кинжалы. Только в наше время фехтование из боевого искусства превратилось в вид спорта, которое воспитывает морально-волевые качества личности: стремление к победе, стойкость, настойчивость.

Фехтование - вид спорта, который помогает повысить уровень функциональных возможностей организма, уровень развития гибкости, быстроты одиночных движений, координации движений и прыгучести, внимательности, наблюдательности, двигательной памяти и тактического мышления.

В современном спортивном фехтовании существует три вида оружия - рапира, шпага и сабля. Различия между ними заключаются в правилах судейства и размерах поражаемой поверхности. Современный фехтовальный бой проводится с применением электрооборудования для фиксации уколов.

Образовательная программа предусматривает овладение одного из видов спортивного фехтования - фехтования на саблях, предлагает посредством работы со спортивным оружием, укрепить здоровье и повысить уровень физических и психологических качеств, а именно, помогает позитивно сформировать личностные качества занимающихся, их поведение в соответствие с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики.

Через приобщение детей к искусству спортивного фехтования оказывается влияние на развитие творческих качеств личности, открываются пути для дальнейшего совершенствования и в других областях культуры и спорта, что способствует гармоничному развитию личности в целом.

Содержание образовательной программы характеризуется, прежде всего, последовательным усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам тренировки. При распределении изучаемых средств фехтования по квалификационным возрастным категориям учитывается необходимость постоянного повторения базовых действий оружием и приемов передвижений, освоения терминов и тактических умений.

Образовательная программа объединяет в себе формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в фехтовании, а также для участия в соревнованиях данного вида спорта.

Программа предусматривает реализацию следующих видов и компонентов, входящих в содержание подготовки фехтовальщиков:

физическая подготовка **-** общеразвивающие упражнения, способствующие повышению общей дееспособности; специальные упражнения направленно совершенствуют

качества, необходимые фехтовальщику: силу, быстроту, ловкость, прыгучесть, выносливость, простую и сложную реакцию, чувство дистанции;

техническая подготовка — овладение навыками выполнения и применения различных фехтовальных действий, умение не только выполнять приемы, но и применять их в условиях соревновательного боя;

психологическая подготовка **-** формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам, к соревнованиям (формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации);

тактическая подготовка — имеет своей целью поддержать и совершенствовать имеющиеся тактические навыки и умения прививать новые, исправлять стойкие недостатки, расширять и углублять репертуар боевых действий;

теоретическая подготовка **-** приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в фехтовании;

соревновательная подготовка — соревнования, боевая практика, модельные тренировки, прикидки (приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений).

Уровень освоения образовательной программы – ***базовый.*** Результативности освоения программы заключается в:

- освоении прогнозируемых результатов программы;
- презентации результатов на уровне района, города;
- участии учащихся в районных и городских мероприятиях;
- наличии призеров и победителей в районных конкурсных мероприятиях.

Объем образовательной программы - 864 часа: 1 год обучения – 216 часов, 2 год обучения - 216 часов, 3 год обучения - 216 часов, 4 год обучения – 216 часов.

Срок освоения - 4 года.

Цель - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся посредством обучения фехтованию.

Задачи:

Обучающие:

- расширить знания в области анатомии и функциональных возможностей организма человека, влияния физических упражнений на организм человека;
- сформировать базовую систему знаний по основам спортивного фехтования на саблях: основные виды двигательных действий, технические приемы, экипировка и оборудование, техника безопасности при работе с фехтовальным оружием;
- познакомить с историей, традициями, основными видами фехтования;
- дать опыт участия в соревнованиях.

Развивающие:

- развить координацию, гибкость, быстроту реакции ловкость, общую физическую выносливость, психологическую выносливость;
- развить умения и навыки оборонительных и атакующих действий на саблях, техники ударов в фехтовании;
- развить умение понимать причины собственного поведения и поведения другого человека.

Воспитательные:

- воспитать инициативность, ответственность, силу воли;
- формировать стремление к здоровому образу жизни;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, получаемые учащимися в результате освоения программы:

Личностные:

- проявление установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие инициативности, ответственности, силы воли;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие навыков контроля, самодисциплины;
- сохранение и укрепление здоровья.

Метапредметные:

- умение планировать, контролировать и оценивать действия соперников;
- умение ставить цель и определять пути ее достижения, соотносить цель с возможностями, планировать последовательность шагов алгоритма для достижения цели;
- умение учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения поставленной задачи;
- развитие координации, гибкости, быстроты реакции, ловкости, общей физической выносливости, психологическую выносливость.

Предметные:

- знание истории, традиций, основных видов фехтования, технических приемов и основных видов двигательных действий при фехтовании на саблях, экипировки и оборудования, техника безопасности при работе с фехтовальным оружием;
- знания в области анатомии и функциональных возможностей организма человека, влияния физических упражнений на организм человека;
- знание правил проведения соревнований и наличие опыта участия в них;
- умение находиться и передвигаться в стойке фехтовальщика, применять технику оборонительных и атакующих действий на саблях, техники ударов в фехтовании;
- умение выполнять строевые, силовые упражнения, элементы легкой атлетики (бег на месте, сменой направления движения, бег с ускорением, прыжки с места, с разбега, метание);
- навыки проведения боя на саблях.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Обучение по программе осуществляется на русском языке.

Форма обучения: очная.

При изучении отдельных тем возможно использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагога.

Особенности реализации образовательной программы

На обучение по образовательной программе принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом спорта.

Группы 1 года обучения формируются с учетом возрастных особенностей и индивидуальных особенностей детей, преимущественно 7-10 лет. С 3 года обучения могут приниматься учащиеся, владеющие необходимыми знаниями, умениями и навыками, вне зависимости от возраста, нацеленные на повышение спортивного мастерства с возможностью построения индивидуального плана участия в спортивных соревнованиях (по результатам участия в контрольных соревнованиях и выполнения контрольных заданий).

Учебные группы последующих годов обучения комплектуются В группы 2-4 годов обучения зачисление учащихся, не обучающихся ранее по образовательной программе, проходит по результатам собеседования и просмотра физических способностей:

- по внешним данным – физическое сложение, фигура;
- по физическим данным – координация движений, острота реакции, прыгучесть, пластичность, выносливость.

Учащиеся, показавшие низкий уровень освоения программы текущего года обучения, либо не освоивший программу учебного года в полном объеме, по желанию родителей (законных представителей), могут пройти повторное обучение.

Количество обучающихся в группе. На 1-м году обучения – не менее 15 человек; на 2-м году обучения – не менее 12 человек; на 3-м и последующих годах обучения – не менее 10 человек.

Формы проведения занятий: групповое занятие, боевая практика, занятия по физической подготовке, занятия по теоретической подготовке, соревнования.

Все перечисленные формы организации занятий могут являться составной частью занятия в различных сочетаниях (за исключением официальных соревнований), а также использоваться самостоятельно, вне связи друг с другом.

Групповое занятие имеет многокомпонентное содержание и включает в себя разнообразные формы проведения упражнений и, прежде всего, упражнения с партнером – из-за их наибольшей эффективности. Упражнения проводятся в форме тренировочного боя, соревновательного боя, общефизической разминки, специальной разминки, самостоятельного совершенствования приемов передвижения, имитационного совершенствования движений саблей в боевой стойке и в передвижении, упражнения с партнером, одиночные и групповые упражнения в совершенствовании двигательных качеств в подвижных играх.

Боевая практика - серия поединков (боев) с перерывами между ними, как без учета их результатов, так и проведенных за определенное количество уколов (ударов). Боевой практикой создается функциональная подготовленность фехтовальщиков и регулируется ее уровень, оптимизируется состав действий и тактических компонентов их подготовки и применения в поединках. Применяются три вида боя: учебный бой (бой по заданию), тренировочный бой («вольный бой»), соревновательный бой.

Формы проведения занятий

Учебное занятие, боевая практика, игра, соревнование.

Основные формы организации деятельности учащихся на занятии:

– *фронтальная:* работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);

– *групповая:* организация работы в парах.

– *индивидуальная:* организуется для работы с одаренными детьми для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

***Материально-техническое обеспечение программы**:*

- спортивный зал;
- гимнастическая скамейка;
- сабли;
- табло;
- защитная экипировка (маска, нагрудник, перчатки, щитки на ногах).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	История развития фехтования, как вида спорта.	6	5	1	Опрос
3.	Основы спортивного фехтования на саблях	26	7	19	Опрос
4.	Техника фехтования	37	5	32	Практические упражнения
5.	Тактика фехтования	35	6	29	Опрос
6.	Общая физическая подготовка	46	7	39	Тестирование
7.	Специальная физическая подготовка	34	5	29	Тестирование
8.	Соревнования	17	1	16	Бои на протокол
9.	Контрольные занятия	11	0	11	Бои на счет
10.	Итоговое занятие	2	0	2	
	Итого	216	37	179	

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	История развития фехтования, как вида спорта	5	4	1	Опрос
3.	Основы спортивного фехтования на саблях	9	1	8	Опрос
4.	Техника фехтования	35	6	29	Практические упражнения
5.	Тактика фехтования	37	5	32	Опрос
6.	Боевая практика	30	6	24	Бои на счет
7.	Общая физическая подготовка	24	1	23	Тестирование
8.	Специальная физическая подготовка	23	1	22	Тестирование
9.	Соревнования	39	1	38	Бои на протокол
10.	Контрольные занятия	10	0	10	Бои на счет
11.	Итоговое занятие	2	0	2	
	Итого:	216	26	190	

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Основы спортивного фехтования на саблях	9	1	8	Опрос
3.	Техника фехтования	35	6	29	Практические упражнения
4.	Тактика фехтования	37	5	32	Опрос
5.	Боевая практика	30	6	24	Бои на счет
6.	Известные современные фехтовальщики и действующие мастера спорта	1	1	0	Опрос
7.	Методика самосовершенствования в спорте	1	1	0	Опрос
8.	Психологическая подготовка к трудностям	1	1	0	Опрос
9.	Управление своими эмоциями во время боя	2	1	1	Опрос
10.	Общая физическая подготовка	24	1	23	Тестирование
11.	Специальная физическая подготовка	23	1	22	Тестирование
12.	Соревнования	39	1	38	Бои на протокол
13.	Контрольные занятия	10	0	10	Бои на счет
14.	Итоговое занятие	2	0	2	
	Итого часов	216	26	190	

4 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Основы спортивного фехтования на саблях	9	1	8	Опрос
3.	Техника фехтования	35	6	29	Практические упражнения
4.	Тактика фехтования	37	5	32	Опрос
5.	Боевая практика	30	6	24	Бои на счет
6.	Психологическая подготовка в фехтовании	5	4	1	Опрос
7.	Общая физическая подготовка	24	1	23	Тестирование
8.	Специальная физическая подготовка	23	1	22	Тестирование
9.	Соревнования	39	1	38	Бои на протокол
10.	Контрольные занятия	10	0	10	Бои на счет
11.	Итоговое занятие	2	0	2	
	Итого часов	216	26	190	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе «Фехтование»
1 год обучения

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- дать знания о строении человеческого организма, о влиянии физических упражнений на его развитие;
- познакомить с историей фехтования, особенностями данного вида спорта;
- дать знания об основных позициях: боевая стойка, передвижение, выпад, основное правило поединка;
- дать знания об основах гигиены и здорового образа жизни;
- дать знания об особенностях спортивного фехтования на саблях, основах тактики и техники фехтования;
- научить передвижению в боевой стойке с оружием и без оружия применяемыми в спортивном фехтовании, выполнять основные позиции: передвижение, выпад;
- научить технике акробатических упражнений;
- обучить технике выполнения оборонительных и атакующих действий, ударов в фехтовании;
- научить передвигаться в боевой стойке с оружием и без оружия;
- научить анализировать действия противника;
- научить выполнять элементы гимнастики (строевые упражнения, построение, перестроения, ходьба), элементы легкой атлетики (бег, прыжки, метание);
- научить выполнять элементы акробатических упражнения (группировки, кувырки, перекатывания, стойки);
- научить выполнять силовые упражнения.

Развивающие:

- развивать координацию, гибкость, быстроту реакции, ловкость, общую физическую выносливостью

Воспитательные:

- воспитать инициативность, ответственность, силу воли;
- сформировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- воспитать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- приобщить к здоровому образу жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. *Вводное занятие.*

Теория. Инструктаж по охране труда. Задачи года обучения. Вид спорта «фехтование».

Практика. Упражнения на внимание, ловкость. Подвижные игры.

2. *История развития фехтования, как вида спорта.*

Теория. Фехтование в древнем мире и в средние века. Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием. Формирование национальных систем фехтования в Западной Европе и распространение их в мире. Развитие фехтования в России. Участие фехтовальщиков СССР и России в Олимпийских играх. Современные российские фехтовальщики.

Практика. Викторина по истории фехтования.

Форма контроля. Опрос.

3. *Основы спортивного фехтования на саблях.*

Теория. Особенности спортивного фехтования на саблях. Постановка рук и ног в боевой стойке. Инструктаж по технике безопасности при работе с саблей[1]. Основное правило поединка. Простейшие формы работы ног и рук. Полувыпад, закрытие. Основные позиции: боевая стойка, передвижение. Основные позиции: выпад. Определение дистанции между противниками. Дистанция боя. Построение простейших фехтовальных комбинаций. Техника выполнения атакующих действий: атака с ударом по маске с шагом. Соединения с оружием противника. Техника выполнения атакующих действий: простая атака со скачком выпадом с ударом по руке в наружный сектор.

Практика. Передвижение в боевой стойке с оружием и без оружия. Упражнения: полувыпад, закрытие. Упражнения: полувыпад, закрытие из полувыпада назад, вперёд. Работа в парах. Упражнения: основные позиции, применяемые в бою с противником. Упражнения: передвижения шагами вперед 15м в боевой стойке. Парные упражнения: соединения с оружием противника. Анализ действий. Упражнения: передвижение в боевой стойке, полувыпад, закрытие из полувыпада назад, вперёд. Работа в паре. Анализ действий. Парные упражнения на развитие простейших атакующих действий. Парные упражнения: простая атака со скачком выпадом с ударом по руке в наружный сектор, простая атака ударом по маске.

Форма контроля. Опрос.

4. Техника фехтования.

Теория. Характеристики фехтования на сабле. Оборонительные действия – защита. Сохранение дистанции между участниками боя. Характеристики пространства. Оборонительные действия: батман. Поражаемая поверхность, секторы и основные способы нападений. Техника выполнения атакующих действий: удар, переводы, финты, атаки в открытый сектор, прямой защиты и ответа, атаки с переводом. Техника выполнения атакующих действий: атаки с переводом, атаки с батманом и нападением в открытый сектор, атаки с финтом в открытый сектор и ударом в открываемый сектор.

Практика. Отработка оборонительных действий в паре Отработка оборонительных действий в паре. Анализ действий. Учебный бой. Анализ боя. Упражнения: удар, переводы, финты, атаки в открытый сектор. Парные упражнения: атаки с переводом, атаки с батманом и нападением в открытый сектор и ударом в открываемый сектор. Отработка оборонительных и атакующих действий в паре. Анализ действия.

Форма контроля. Индивидуальный урок.

5. Тактика фехтования.

Теория. Анализ действий противника. Закрытие назад после неудавшейся атаки. Показатели применения главных разновидностей средств единоборства и ошибок допускаемы при их подготовке и применении. Характер передвижения. Изучение тактической сущности контратак и ремизов. Тактика фехтования с простыми атаками. Уровень скоростно-силовых способностей противника. Тактические установки на применение: атаки в открытый сектор, с переводом прямой защиты и ответа.

Практика. Парные упражнения: отработка оборонительного действия закрытие назад после неудавшейся атаки. Парные упражнения: контратака противника. Парные упражнения: переключение от защиты к атаке с одним финтом. Парные упражнения: переключение от защиты к атаке с батманом и ударом по маске. Парные упражнения: переключение от контратаки к применению защиты и ответа, от защиты к простой атаке. Парные упражнения: ведение позиционного боя с малым маневром по дорожке. Парные упражнения: отработка внимания при выполнении комбинаций передвижений. Парные упражнения: маневренный бой. Парные упражнения: разные комбинации шагов и выпадов, преднамеренная защита. Парные упражнения: преднамеренная защита от простых ответов и контрответов в определенный сектор. Парные упражнения: ведение позиционного боя с малым маневром по дорожке. Парные упражнения: выполнения маневров для завоевания поля боя и отступления

[1] Инструктаж по технике безопасности проводится на каждом занятии при работе с оружием.

от атак и ответов. Парные упражнения: выполнения маневров для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов, преднамеренная атака противника.

Форма контроля. Опрос.

6. *Общая физическая подготовка.*

Теория. Техника безопасности выполнения координационных упражнений. Техника безопасности выполнения акробатических упражнений. Влияние силовых упражнений на организм. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья. Популярные виды спортивных игр. Гигиена физических упражнений, гигиена тела. Ациклический характер двигательных действий. Эмоциональная устойчивость, концентрация при работе на больших скоростях.

Практика. Координационные упражнения. Игры на развитие ловкости. Прыжки в длину с места. Акробатические упражнения (группировки, кувырки, перекатывания, стойки). Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Веселые старты». Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафета. Строевые упражнения, упражнения на равновесие. Подвижная игра «Третий лишний». Спортивно-оздоровительная игра.

Форма контроля. Тестирование.

7. *Специальная физическая подготовка.*

Теория. Упражнения на развитие выносливости и быстроты реакции. Техника выполнения специальных упражнений, совершенствующих качества фехтовальщика. Совершенствование простой и сложной реакции, чувства дистанции. Развитие выносливости. Комплексное проявление физических и волевых качеств в спортивном поединке. Развитие скоростно-силовых качеств фехтовальщика. Контрастные переходы от статики к динамике.

Практика. Упражнения в боевой стойке: приседания и выпрыгивания, передвижения в боевой стойке, скачки. Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость. Упражнения для развития силы. Упражнения на силу, быстроту, ловкость, прыгучесть. Передвижения шагами вперед 15 м в боевой стойке. Передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке. Атака ударом с выпадом. Упражнения: передвижения шагами вперед 15 м в боевой стойке, передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке, атака ударом с выпадом. Упражнения в выпадах. Специальные упражнения на совершенствование простой и сложной реакции, чувства дистанции. Бег с изменением скорости, темпа и продолжительности. Цикл упражнений и комплексов, способствующих развитию выносливости. Упражнения на развитие выносливости. Контратака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов назад. Повторная атака ударом по маске и переключением – удар по правому боку. Упражнение: повторная атака ударом по правому боку и переключением – удар по левому боку.

Форма контроля. Тестирование.

8. *Соревнования.*

Теория. Последовательность вызовов для ведения боев на соревнованиях. Требования по вызову места на дорожке по отношению к арбитру.

Практика. Учебно-тренировочный турнир.

Форма контроля. Бои на протокол.

9. *Контрольные занятия.*

Практика. Контрольные задания по теме «Основы спортивного фехтования на саблях». Выполнение нормативов и контрольных упражнений по теме «Общая физическая подготовка». Выполнение контрольных упражнений по теме «Специальная физическая подготовка». Контрольные задания по теме «Тактика фехтования». Контрольное соревнование.

Форма контроля. Бои на счет.

10. *Итоговое занятие.*

Практика. Спортивная игра «Веселые забавы».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, получаемые учащимися в результате освоения образовательной программы 1-го года обучения:

Личностные:

- проявление установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- развитие инициативности, ответственности, силы воли;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения не создавать конфликтов.

воспитать в себе:

- нравственные качества по отношению к сопернику: доброжелательность, уважение;

Метапредметные

- знать основы гигиены и здорового образа жизни;
- привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

Предметные

знать:

- строение человеческого организма, его развитие и влияние на него физических упражнений;
- историю фехтования, особенности данного вида спорта;
- правила техники безопасности при работе с оружием;
- основные позиции: боевую стойку, передвижение, выпад, основное правило поединка;
- особенности спортивного фехтования на саблях;
- основы тактики и техники фехтования;
- передвижение в боевой стойке с оружием и без оружия применяемыми в спортивном фехтовании;
- влияние силовых упражнений на организм;
- технику акробатических упражнений.

уметь:

- выполнять основные позиции: передвижение, выпад;
- технику выполнения оборонительных и атакующих действий, ударов в фехтовании;
- передвигаться в боевой стойке с оружием и без оружия;
- анализировать действия противника;
- выполнять элементы гимнастики (строевые упражнения, построение, перестроения, ходьба);
- выполнять элементы легкой атлетики (бег, прыжки, метание);
- выполнять элементы акробатических упражнения (группировки, кувырки, перекатывания, стойки);
- выполнять силовые упражнения.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе «Фехтование»
2 год обучения

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- познакомить с историей фехтования и традициями спортивного фехтования;
- раскрыть значимость фехтования в сфере современного спортивного единоборства;
- сформировать знания о необходимой экипировке и оборудовании для фехтования;
- сформировать систему знаний основ спортивного фехтования на саблях;
- обучить техническим приёмам фехтования на сабле;
- сформировать умения и навыки оборонительных и атакующих действий на саблях, техники ударов в фехтовании;
- расширить знания в области анатомии и функциональных возможностях организма человека, сформировать привычки соблюдения личной гигиены;
- познакомить с правилами оказания первой медицинской помощи;
- закрепление навыков правильной осанки и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- познакомить обучающихся с правилами проведения соревнований по фехтованию на сабле.

Развивающие:

- способствовать развитию функционального состояния организма, укреплению и сохранению здоровья детей;
- способствовать развитию у детей двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость);
- психофизическое развитие детей средствами спортивной деятельности;
- развитие коммуникативных качеств, навыков общения со сверстниками, установления прочных дружеских отношений.

Воспитательные:

- воспитывать у детей правильное отношение к оружию;
- воспитать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время, приобщить к здоровому образу жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по охране труда. Задачи года обучения.

Практика. Подвижные игры.

2. История развития фехтования, как вида спорта.

Теория. Место фехтования и рукопашного боя в военно-физической подготовке русской армии. Фехтование в СССР в период с 1924 по 1991 год. Победы советских фехтовальщиков на мировых первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся фехтовальщики России.

Практика. Викторина по истории фехтования.

Форма контроля. Опрос.

3. Основы спортивного фехтования на саблях.

Теория. Инструктаж по технике безопасности при работе с саблей. Техника передвижения при работе в парах, выпады. Точность передвижения.

Практика. Упражнения: полувыпад, закрытие из полувыпада назад, вперёд. Упражнения: серия шагов назад и шаг вперед выпад. Работа в парах. Упражнения: полувыпад и повторный выпад, серия шагов вперед и выпад, назад и выпад. Упражнения: серия шагов назад и шаг вперед выпад. Учебный бой. Анализ действий.

Форма контроля. Опрос.

4. Техника фехтования.

Теория. Пространство поля боя, продолжительность поединков. Установленное количество уколов или ударов для достижения победы. Техника выполнения атаки с серией финтов ударом в открывающийся правый или левый бок. Техника выполнения атаки с ударом по маске с шагом вперед и выпадом. Техника выполнения атаки с ударом по правому и левому боку с шагом вперед и выпадом. Техника выполнения оборонительных действий, контрзащита и ответ ударом по маске: от защиты к удару по маске. Контратака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов назад. Техника контратак с ударом по руке в наружный сектор. Техника выполнения атаки удара по левому боку, представляя до их начала направление движения клинком. Техника выполнения атаки переносом в сабле ударом по правому боку и атаки переносом удара по левому боку. Атака переводом, с финтом прямо и переводом.

Практика. Парные упражнения: атака ударом по маске. Упражнения: передвижения шагами вперед и назад 15м в боевой стойке. Учебный бой. Учебно-тренировочный бой. Парные упражнения: контрзащиты и ответ ударом по маске: от защиты к удару по маске, от защиты к удару по руке в наружный сектор. Парные упражнения: контратаки с ударом по руке в наружный сектор, удлинение заданной атаки повторной простой атакой. Учебный бой: атака переносом в сабле ударом по правому боку и атаки переносом удара по левому боку. Учебный бой: нанесение удара в атаке, не реагируя на встречное нападение.

Форма контроля. Практические упражнения.

5.Тактика фехтования.

Теория. Тактические компоненты действия. Выбор момента и принятие решения для начала атаки. Выжидание момента для начала выполнения защиты от атаки. Действия противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации Ведение позиционного боя с малым маневром по дорожке и применение подготавливающих действий оружием. Тактические установки на применение атаки в открытый сектор, прямой защиты и ответа, атаки с переводом. Тактические установки на применение атаки с батманом и нападением в открытый сектор. Оценка эффективности конкретных действий наступления и обороны. Тактическая сущность контратак и ремизов. Тактика фехтования с простыми атаками.

Практика. Упражнения: комбинации передвижений. Парные упражнения. Парные упражнения: выполнения маневров для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов. Парные упражнения: контратаки противника ударом по руке в наружный сектор. Парные упражнения: переключение от защиты к атаке с одним финтом, от защиты к атаке с батманом и ударом по маске. Парные упражнения: позиционный бой с малым маневром по дорожке и применение подготавливающих действий оружием. Парные упражнения: контратаки к применению защиты и ответа, от защиты к простой атаке. Парные упражнения: маневренный бой. Парные упражнения: атаки переводом для применения круговой защиты.

Форма контроля. Опрос.

6. Боевая практика

Теория. Боевые действия: атаки, защиты, контрзащиты, контрответы, ремизы. Показатели объема результативности. Состав ошибок. Правила тактической правоты, разноплановость и обширность поражаемого пространства. Непроизвольная потеря времени в бою. Улучшение условий ведения боя.

Практика. Разминка. Учебно-тренировочный бой. Отработка атаки-защиты. Отработка ответы, контрзащиты, контрответы, ремизы.

Форма контроля. Бои на счет.

7. Общая физическая подготовка

Теория. Техника выполнения строевых упражнений. Техника выполнения упражнений на равновесие.

Практика. Строевые упражнения. Челночный бег. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения со скакалкой, на гимнастической скамейке. Эстафета с мячом.

Эстафета с препятствиями. Подвижные игры. Упражнения на равновесие. Прыжковые упражнения. Эстафета. Подвижные игры на развитие ловкости.

Форма контроля. Тестирование.

8. Специальная физическая подготовка

Теория. Техника выполнения специальных упражнений на развитие силы и выносливости. Техника выполнения специальных упражнений на развитие простой и сложной реакции.

Практика. Силовые упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук, ног. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафета. Упражнения на развитие быстроты Упражнения: простая атака со скачком выпадом с ударом по руке в наружный сектор, ударом по маске, с комбинацией передвижений. Упражнения атака ударом по маске и переключением – удар по правому боку. Бег с изменением скорости и темпа. Упражнения: контратака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов назад. Упражнения для развития силы. Упражнения: защита верхняя с выбором и шагом назад с ответом ударом по маске. Упражнения на развитие выносливости. Контратака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов назад. Упражнения; повторная атака ударом по маске и переключением – удар по правому боку.

Форма контроля. Тестирование.

9. *Соревнования*.

Теория. Последовательность вызовов для ведения боев на соревнованиях. Требования по вызову места на дорожке по отношению к арбитру.

Практика. Учебно-тренировочный турнир. Анализ боев.

Форма контроля. Бои на протокол.

10. *Контрольные занятия*.

Практика. Выполнение контрольных упражнений по теме «Специальная физическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Техника фехтования», «Тактика фехтования». Контрольное соревнование.

Форма контроля. Бои на счет.

11. *Итоговое занятие*.

Практика. Спортивная игра «Веселые забавы».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, получаемые учащимися в результате освоения образовательной программы 2-го года обучения:

Личностные:

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие уважения к сопернику.

Метапредметные:

воспитать в себе:

– нравственные качества по отношению к сопернику: доброжелательность, уважение;
– ответственность, силу воли;
– привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

Предметные

знать:

– историю фехтования, особенности данного вида спорта;
– основных позиций: боевая стойка, передвижение, выпад, основное правило поединка;
– правила техники безопасности при работе с оружием;

– особенности спортивного фехтования на саблях;
– передвижения в боевой стойке с оружием и без оружия применяемыми в спортивном фехтовании;
– основы тактики и техники фехтования;
– техники акробатических упражнений;
– строение человеческого организма, влияние на его развитие силовых упражнений;
– основы гигиены и здорового образа жизни;

уметь:

– выполнять основные позиции: передвижение, выпад;
– выполнять оборонительные и атакующие действия, удары в фехтовании;
– передвигаться в боевой стойке с оружием и без оружия;
– анализировать действия противника;
– выполнять элементы гимнастики (строевые упражнения, построение, перестроения, ходьба), легкой атлетики (бег, прыжки, метание), акробатических упражнений (группировки, кувырки, перекатывания, стойки);
– выполнять силовые упражнения.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе «Фехтование»
3 год обучения

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- дать знания об основных позициях: боевая стойка, передвижение, выпад, основное правило поединка;
- научить технике выполнения оборонительных и атакующих действий;
- дать характеристику поражаемой поверхности;
- научить сохранять дистанцию в парных упражнениях, в бою между участниками боя;
- научить технике выполнения оборонительных и атакующих действий на саблях;
- дать основы тактики фехтования;
- дать комплексные тактические характеристики;
- познакомить с особенностями выполнения силовых упражнений;
- познакомить с требованиями к участникам соревнований;
- познакомить с действиями арбитра на фехтовальной дорожке.
- научить самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов, ударов;
- научить анализировать действия противника;
- научить находить наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации;
- научить проверять исправность оружия;
- научить применять технику оборонительных и атакующих действий на саблях, разные комбинации шагов и выпадов;
- научить выполнять контрзащиты, контрответы, ремизы;
- научить применять комбинации приемов передвижений;
- научить самостоятельно выполнять элементы акробатических упражнений (кувырки, перекаты, стойки, мостики, упражнения на растяжку), строевые упражнения, упражнения на равновесие, упражнения со скакалкой, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки, силовые упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук, ног.

Развивающие:

- способствовать развитию функционального состояния организма, укреплению и сохранению здоровья детей;
- способствовать развитию у детей двигательных качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость);
- психофизическое развитие детей средствами спортивной деятельности;
- развитие коммуникативных качеств, навыков общения со сверстниками, установления прочных дружеских отношений.

Воспитательные:

- воспитывать у детей правильное отношение к оружию;
- воспитать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время, приобщить к здоровому образу жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по охране труда. Задачи года обучения.

Практика. Упражнения на внимание, ловкость. Подвижные игры.

2.Основы спортивного фехтования на саблях.

Теория. Инструктаж по технике безопасности при работе с саблей. Техника передвижения при передвижениях и выпадах. Темп, скорость.

Практика. Упражнения: одиночные шаги вперёд, назад, скачки, выпады, серия передвижений и атакующих действий. Упражнения: "Маятник", серия ударов в разные сектора. Упражнения на мишени. Учебный бой. Анализ действий.

Форма контроля. Опрос.

3. Техника фехтования.

Теория. Умение маневрировать по полю боя с возможностью занять наилучшую позицию для успешного укола или удара. Скорость выполнения приёмов. Техника выполнения атаки финтом с ударом по голове с шагом вперед и выпадом. Техника выполнения атакующих действий: атака финтом с ударом по правому и левому боку с шагом вперед и выпадом. Техника выполнения атаки с серией финтов ударом в открывающийся правый или левый бок. Техника выполнения оборонительных действий. Защита и ответ ударом по маске: от защиты к удару по маске. Подбор дистанции для контратаки в руку. Контратака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов назад. Техника контратак с ударом по руке сверху. Техника выполнения атаки удара по левому боку с прорезанием, представляя до их начала направление движения клинком.

Практика. Парные упражнения: "Маятник". Упражнения: передвижения шагами вперед и назад 15м в боевой стойке с разным темпом. Учебный бой. Учебно-тренировочный бой. Парные упражнения. Парные упражнения: атаки обоюдные и на подготовку. Учебный бой: выполнение атаки переносом в сабле ударом по правому боку и атаки финтом удара по левому боку. Учебный бой: с ограниченной зоной передвижения. Учебный бой: нанесение удара в атаке, не реагируя на контратаку с оппозицией. Парные упражнения: защиты и ответ ударом по маске: от защиты к удару по маске, от защиты к удару по руке сверху. Выполнение атаки переносом в сабле ударом по правому боку и атаки финтом удара по левому боку. Атака с финтом прямо и переводом.

Форма контроля. Практические упражнения.

4. Тактика фехтования.

Теория. Тактика: выбор правильного действия. Выход в атаку после розыгрыша. Выжидание момента для переключения в оборону после атаки. Действия противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации. Позиционный бой на конце дорожки и применение подготавливающих действий оружием. Тактические установки на применение атаки в открытый сектор, круговой защиты и ответа, атаки с переводом и финтом. Тактические установки на применение атаки с опережением в открытый сектор. Оценка эффективности конкретных действий наступления и обороны с учётом современных тенденций фехтования. Тактическая сущность контратак и ремизов с оппозицией. Тактика фехтования с простыми и сложными атаками.

Практика. Упражнения: комбинации приёмов с выбором. Парные упражнения. Парные упражнения: выполнения маневров для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов. Парные упражнения: выход в атаку после пропуска темпа. Парные упражнения: контратаки противника ударом по руке в наружный сектор и голову. Парные упражнения: переключение от защиты к атаке с одним финтом, от защиты к атаке с батманом и ударом по маске. Парные упражнения: позиционный бой с малым маневром по дорожке и применение подготавливающих действий оружием. Парные упражнения: контратаки к применению защиты и ответа, от защиты к простой атаке. Парные упражнения: маневренный бой. Парные упражнения: маневренный бой. Парные упражнения: на дистанцию, темп и скорость выполнения. Парные упражнения: позиционный бой с малым маневром по дорожке и применение подготавливающих действий оружием. Упражнения: комбинации передвижений.

Форма контроля. Опрос.

5. Боевая практика.

Теория. Боевые действия: атаки, защиты, перехваты. Боевые действия: контратака и защита ответ с выбором в зависимости от ситуаций. Боевые действия: ответы, ремизы. Собирание фехтовальной статистики. Состав данных. Правила тактической правоты, преимущества, фехтовального темпа и скорости. Своевременное переключение из подготовки в основную атаку. Улучшение условий ведения боя.

Практика. Учебно-тренировочный бой. Отработка атаки-подготовки, преднамеренной защиты и защиты от этих действий. Учебно-тренировочный бой. Отработка атаки-защиты. Отработка ответы, контрзащиты, контрответы, ремизы. Отработка действий в обоюдных атаках.

Форма контроля. Бои на счет.

6. *Известные фехтовальщики и действующие мастера спорта.*

Теория. Лучше фехтовальщики и их спортивный путь.

Форма контроля. Опрос.

7. *Методика самосовершенствования в спорте.*

Теория. Как тренироваться с максимальным результатом?

Форма контроля. Опрос.

8. Психологическая подготовка к трудностям.

Теория. Мышление спортсмена.

Форма контроля. Опрос.

9. Управление своими эмоциями во время боя.

Теория. Умение фокусироваться на внутреннем локусе контроля.

Практика. Тест по психологической подготовке.

Форма контроля. Опрос.

10. Общая физическая подготовка

Теория. Техника спринтерского бега. Техника безопасности при выполнении силовых упражнений.

Практика. Бег 20м. Упражнения на развитие силы мышц рук, торса, ног. Челночный бег. Упражнения со скакалкой, прыжки. Упражнения на гибкость. Круговая тренировка, специальная физическая подготовка. Круговая тренировка. Специальные физические упражнения. Подвижные игры. Эстафета с препятствиями. Упражнения на координацию и равновесие. Прыжковые упражнения. Спортивные игры. Силовые упражнения, упражнения на статику. Спортивные игры.

Форма контроля. Тестирование.

11. Специальная физическая подготовка

Теория. Техника выполнения специальных упражнений на развитие силы и ловкости. Техника выполнения специальных упражнений на развитие координации и скорости.

Практика. Отжимания с хлопком, прыжки с поднятием колен к груди, берпи. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками. Эстафета. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения: полуторный шаг вперёд, большой шаг, выпад, атака в разные сектора. Челночный бег. Упражнения атака ударом по маске и переключением – удар по правому боку с финтом. Упражнения: контратака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов назад. Упражнения для развития силы. Упражнения: защита верхняя обобщающая и круговая 3-4. Упражнения на развитие выносливости. Контратака ударом по руке в верхний сектор с серией шагов назад. Упражнения: контратака ударом по руке в нижний сектор с серией шагов назад. Упражнения; Атака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов вперёд. Упражнения; повторная атака ударом по маске с апель выпадом.

Форма контроля. Тестирование.

12. Соревнования.

Теория. Последовательность вызовов для ведения боев на соревнованиях. Требования по вызову места на дорожке по отношению к арбитру.

Практика. Учебно-тренировочный турнир.

Форма контроля. Бои на протокол.

13. Контрольные занятия.

Практика. Контрольное соревнование. Анализ боев. Контрольные задания по темам «Техника фехтования» и «Тактика фехтования». Выполнение нормативов и контрольных упражнений по темам «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка».

Форма контроля. Бои на счет.

14. Итоговое занятие.

Практика. Спортивная игра «Флорбол».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, получаемые учащимися в результате освоения образовательной программы 3-го года обучения:

Личностные:

- развитие стремления к самообразованию, познавательной деятельности, развитие навыков контроля, самодисциплины;
- сохранение и укрепление здоровья.

Предметные:

знать:

- правила техники безопасности при работе с оружием;
- основные позиции: боевая стойка, передвижение, выпад, основное правило поединка;
- технику выполнения оборонительных и атакующих действий;
- характеристика поражаемой поверхности;
- технику выполнения оборонительных и атакующих действий на саблях;
- основы тактики фехтования;
- комплексные тактические характеристики;
- особенности выполнения силовых упражнений;
- требования к участникам соревнований;
- действия арбитра на фехтовальной дорожке.

уметь:

- самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов, ударов;
- анализировать действия противника;
- сохранять дистанцию в парных упражнениях, в бою между участниками боя;
- находить наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации;
- проверять исправность оружия;
- применять технику оборонительных и атакующих действий на саблях, разные комбинации шагов и выпадов;
- выполнять контрзащиты, контрответы, ремизы;
- применять комбинации приемов передвижений;
- самостоятельно выполнять элементы акробатических упражнений (кувырки, перекаты, стойки, мостики, упражнения на растяжку), строевые упражнения, упражнения на равновесие, упражнения со скакалкой, на гимнастической скамейке, у гимнастической стенки, силовые упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук, ног.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеразвивающей программы «Фехтование»
4 год обучения

ЗАДАЧИ

обучающие:

– освоение приемам нападения и маневрирования в фехтовании
– повышение мастерства владения спортивным оружием
– научить анализировать действия противника;
– научить находить наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации;
– научить проверять исправность оружия;
– научить применять технику оборонительных и атакующих действий на саблях, разные комбинации шагов и выпадов;
– научить выполнять контрзащиты, контрответы, ремизы;
– научить применять комбинации приемов передвижений;
– научить самостоятельно выполнять упражнения на равновесие, упражнения со скакалкой, на гимнастической скамейке, силовые упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, рук, ног.

развивающие:

- включение обучающихся в активную жизнь через освоение программы, возможность приобретения и накопления сенсорного, познавательного, интеллектуального, эмоционально-коммуникативного, социального опыта;
- формирование черт личности, обеспечивающих успешную адаптацию в социуме, любознательность, инициативность, самостоятельность;
- повышение функциональных возможностей организма, компенсация недостаточной двигательной активности, укрепление физического здоровья обучающихся;
- закаливание организма, тренировка силы, выносливости, гибкости и координации обучающихся.
- способствовать формированию знаний и специальных умений, необходимых для ведения соревновательной борьбы.

воспитательные:

- воспитать инициативность, ответственность, силу воли;
- сформировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- воспитать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;
- выработать организаторские навыки в качестве капитана команды, судьи.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по охране труда. Задачи года обучения.

Практика. Подвижные игры.

2.Основы спортивного фехтования на саблях.

Теория. Инструктаж по технике безопасности при работе с саблей. Техника передвижения при передвижениях и выпадах. Темп, скорость.

Практика. Передвижения в боевой стойке. Упражнения: "Часики", Удары на мишени. Учебный бой. Анализ действий.

Форма контроля. Опрос.

3. Техника фехтования.

Теория.

Техника выполнения атакующих действий: простая атака. Техника выполнения атакующих действий: атака финтом с ударом по правому и левому боку. Техника

выполнения атакующих действий: сложная атака. Техника выполнения оборонительных действий. Подбор дистанции для контратаки в руку.

Практика. Парные упражнения: "Часики". Передвижения в боевой стойке с разным темпом. Учебный бой. Учебно-тренировочный бой. Парные упражнения: защиты и ответы. Парные упражнения: атаки обоюдные и на подготовку. Парные упражнения: Парные упражнения: подбор дистанции. Атака с финтом. Учебный бой: с ограниченной зоной передвижения. Учебный бой: нанесение удара в атаке. Учебный бой: ответная атака.

Форма контроля. Практические упражнения.

4. Тактика фехтования.

Теория. Тактическая правота. Приоритет атаки. Захват приоритета атаки. Тактический обыгрыш соперника.

Практика. Упражнения: комбинации приёмов с выбором. Парные упражнения. Анализ действий. Парные упражнения: выполнения маневров для отступления от атак и ответов. Парные упражнения: выход в атаку после пропуска темпа. Парные упражнения: контратаки. Упражнения: комбинации передвижений. Парные упражнения: переключение от защиты к атаке. Парные упражнения: позиционный бой. Парные упражнения: простые атаки. Парные упражнения: маневренный бой. Парные упражнения: бой применением подготавливающих действий оружием. Парные упражнения: на дистанцию, темп и скорость выполнения.

Форма контроля. Опрос.

5. Боевая практика

Теория. Боевые действия: атаки, защиты, перехваты. Боевые действия: контратака и защита ответ с выбором в зависимости от ситуаций. Собирание фехтовальной статистики. Состав данных. Правила тактической правоты, преимущества, фехтовального темпа и скорости. Своевременное переключение из подготовки в основную атаку. Улучшение условий ведения боя.

Практика. Разминка. Учебный бой. Отработка атак. Отработка защит. Отработка провала. Отработка ответов.

Форма контроля. Бои на счет.

6. Психологическая подготовка в фехтовании.

Теория. Мышление спортсмена. Умение фокусироваться на внутреннем локусе контроля.

Практика. Тест по психологической подготовке.

Форма контроля. Опрос.

7. Общая физическая подготовка

Теория. Техника спринтерского бега. Техника безопасности при выполнении силовых упражнений.

Практика. Челночный бег. Упражнения со скакалкой, прыжки. Упражнения на гибкость. Круговая тренировка. Специальные физические упражнения. Подвижные игры. Эстафета с препятствиями. Спортивные игры. Силовые упражнения, упражнения на статику. Упражнения на координацию и равновесие.-Упражнения на развитие силы мышц рук, торса, ног.-Прыжковые упражнения. Упражнения с фишками.

Форма контроля. Тестирование.

8. Специальная физическая подготовка

Теория. Техника выполнения специальных упражнений. Техника выполнения специальных упражнений на развитие координации и скорости.

Практика. Парные упражнения на время. Эстафета. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Упражнения: полуторный шаг вперёд, большой шаг, выпад, атака в разные сектора. Челночный бег. Упражнения: атака ударом по маске и

переключением. Упражнения на развитие выносливости. Упражнения: шаг выпад на время. Упражнения: передвижения на время. Упражнения для развития силы. Упражнения: атака ударом по маске с апель выпадом.

Форма контроля. Тестирование.

9. Соревнования.

Теория. Правила проведения соревнований.

Практика. Учебно-тренировочный турнир.

Форма контроля. Бои на протокол.

10. Контрольные занятия.

Практика. Контрольные задания по темам «Техника фехтования» и «Тактика фехтования». Выполнение нормативов и контрольных упражнений по темам «Общая физическая подготовка». Контрольное соревнование. Выполнение контрольных упражнений по теме «Специальная физическая подготовка».

Форма контроля. Бои на счет.

11. Итоговое занятие.

Практика. Спортивные игры.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ, получаемые учащимися в результате освоения образовательной программы 4-го года обучения:

Личностные:

- развитие стремления к самообразованию, познавательной деятельности, развитие навыков контроля, самодисциплины;
- сохранение и укрепление здоровья;
- обладание коммуникативными, волевыми качествами.

Предметные

знать:

- правила вида спорта «фехтование»;
- правила поведения на соревнованиях;
- особенности проведения соревнований;
- порядок заполнения фехтовального протокола;
- строение фехтовального шнура

уметь:

- самостоятельно судить фехтовальный бой;
- заполнять фехтовальный протокол;
- тактически строить фехтовальный бой;
- держать концентрация в фехтовальном бою;
- проводить саморазминку перед соревнованиями;
- проводить ремонт фехтовального шнура;
- собирать и разбирать спортивную саблю;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В ходе реализации программы используются следующие **технологии:**

- здоровьесберегающие;
- игровые;
- информационно-коммуникативные;
- личностно-ориентированные.

Формы и методы проведения занятий.

В ходе реализации данной программы могут быть использованы разнообразные методы обучения: словесный (беседы, блиц-опрос, устное изложение педагога), наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический методы (тренировки, соревнования по фехтованию).

Основными формами учебно-тренировочной работы по фехтованию являются: теоретические и практические занятия, тренировки, соревнования, инструкторская и судейская практика, тренировочные занятия в спортивных лагерях, учебно-тренировочные сборы, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Занятия по ОФП и СФП рекомендуется проводить на протяжении всего периода учебного года, в особенности в подготовительный и переходный период. При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, нужно помнить о том, что, применяя силовые упражнения, необходимо избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Перед соревнованиями педагогу важно проводить установочную беседу со спортсменами (значение соревнований, сведения о командах соперников), после окончания, провести анализ выступления. Разбор прошедших соревнований следует проводить не сразу по окончании соревнований, а дать спортсменам время для отдыха и анализа своих действий в спокойной обстановке. При этом необходимо дать возможность участникам высказаться, максимально привлекая их к самоанализу.

Занятия должны проводиться в группах с определенными для каждого возраста и квалификации, объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на преимущественном использовании средств специальной тренировки постепенным и основываться на преимущественном использовании средств специальной тренировки.

Программа по фехтованию предусматривает реализацию следующих видов и компонентов, входящих в содержание спортивной подготовки фехтовальщиков:

- физическая подготовка — общеразвивающие упражнения, способствующие повышению общей дееспособности; специальные упражнения направленно совершенствуют качества, необходимые фехтовальщику: силу, быстроту, ловкость, прыгучесть, выносливость, простую и сложную реакцию, чувство дистанции;
- техническая подготовка — овладение навыками выполнения и применения различных фехтовальных действий, умение не только выполнять приемы, но и применять их в условиях соревновательного боя;
- психологическая подготовка — базовая (психологическое развитие образование и обучение), к тренировкам (формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам), к соревнованиям (формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации);
- тактическая — имеет своей целью поддержать и совершенствовать имеющиеся тактические навыки и умения прививать новые исправлять стойкие недостатки, расширять и углублять репертуар боевых действий;

- теоретическая — лекционная, входе практических занятий, самостоятельная (приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в фехтовании);
- соревновательная — соревнования, боевая практика, модельные тренировки, прикидки (приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений).

ВОЗРАСТНЫЕ ЭТАПЫ ТРЕНИРОВКИ

Изучение спортивного фехтования занимает длительное время из-за большого числа специализированных положений и движений, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от занимающихся. При этом юные и взрослые фехтовальщики находятся в равных условиях, ибо ведут бои в основном по тем же правилам.

Используется одинаковое оружие и защитные экипировки, включая размеры и вес клинков.

Однако обучение детей и подростков имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению многих разделов фехтования. Имеет свое значение и динамика развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления. Поэтому при построении многолетней тренировки в целях систематизации содержания обучения юных фехтовальщиков необходимо разделить его на возрастные ступени, в том числе первые две, в случае раннего начала регулярных занятий (7-10 лет).

Оценивая распределение средств фехтования по годам обучения, следует иметь в виду, что последовательность усложнения его содержания разработана и успешно апробирована с занимающимися всех возрастов, включая и взрослых. Ощутимая разница лишь в том, что начавшие заниматься позже, а также имеющие больший двигательный опыт осваивают фехтование обычно, в гораздо более короткие сроки. При этом они «пропускают» упрощенные разновидности действий, необходимые при обучении детей.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основная направленность тренировки - ознакомление с простейшими приемами фехтования и специализированными движениями.

В практике организации обучения фехтованию детей 7-10 лет целесообразно большую часть времени отводить на игровые формы проведения упражнений при их общей направленности на развитие двигательных качеств и функциональных возможностей психической сферы занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный фон, способствуют возникновению мотивов для волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования в дальнейшем волевых качеств.

Изучение приемов фехтования, отличающихся своеобразием начальных положений и кинематики движений, требует проявлений внимания, которое дети 9-10 лет могут удерживать не более 10 мин. Поэтому при проведении упражнений необходимы переключения внимание между упражнениями, конкретное общение между учениками и тренером. Используются и короткие перерывы с общими объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками.

Фехтовальная тренировка ограничивается изучением узкого состава программных специализированных положений оружия и упражнений для манипулирования им, а также приемов передвижений. Четко ограничиваются используемые простейшие атаки и защиты, тренируемые без значительных по объемам повторений.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ, ПРИЕМЫ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ

Держание оружия. Боевая стойка. Шаг назад. Шаг вперед. Серия шагов вперед. Серия шагов назад. Полувыпад. Закрытие из полувыпада назад.

Позиция 6-я (позиция 3-я в сабле).
Позиция 4-я.
Позиция 5-я (в сабле).
Соединение 6-е (соединение 3-е в сабле).
Соединение 4-е.
Салют.
Шаг вперед и полувыпад.

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ДВИЖЕНИЯ ОРУЖИЕМ

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

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

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

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

Круговые движения клинком в верхних позициях.

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

ЭТАП УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ

Минимальный возраст занимающихся - 11 лет. Продолжительность обучения - 5 лет. Основная направленность тренировки - стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений.

В первые два года (11-12 лет) стандартизируется выполнение приемов фехтования, а также формируются специальные умения, основанные на проявлениях двигательных реакций. Затем в течение двух лет (13-14 лет) осваиваются базовые действия и проводится адаптация занимающихся к условиям соревнований.

Ускоряется овладение базовыми средствами нападения и защиты, позволяющими вести бой в соответствии с особенностями техники и тактики в избранном виде фехтования. Обеспечивается повышение функциональных возможностей юных фехтовальщиков для увеличения темпов и повышения качества освоения техники и тактики. На занятиях с подростками 11-12 лет сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия.

Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировок, они позволяют также снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

Вместе с тем в возрасте 12-14 лет начинается пубертатный период у занимающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это может несколько снизить двигательную память при выполнении комбинаций движений, имеющих протяженность и пространственные амплитуды.

Возможно также у 13-14-летних занимающихся снижение показателей точности нанесения уколов или ударов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными особенностями выполнения нападений.

В возрасте 11-12 лет затруднительно предвосхищение дистанции до противника и момента столкновения с его клинком. Еще нет точности в реакциях с выбором из двух сигналов, и в особенности в реакциях с торможением и переключением. Это связано с формированием свойств внимания, которое еще трудно концентрируется на объекте, а тем более продолжительное время. Наблюдается и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

Отмечено, что уже с 11 лет подростки способны совершать волевые усилия в соответствии с собственными мотивами. Поэтому поощряемые тренером волевые усилия детей ускоряют освоение приемов и улучшают общие результаты тренировок.

Несмотря на высокую импульсивность, свойственную детям 11-12 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только в условиях определенного интереса или увлеченности. Вместе с тем изменяющаяся в результате полового созревания динамика нервных процессов выражается в излишних проявлениях смелости, снижении выдержки и самообладания.

Специализация содержания тренировок приобретает направленность на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. В определенной мере важны и упражнения на проявление ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Уделяется внимание и развитию силы мышц ног и кистей рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок именно с 11 до 14 лет.

В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявление в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 13-14 лет. В свою очередь, значительный прирост скорости движений отмечен в возрасте 11-12 лет.

В обучении детей от 14 до 18 лет учебно-тренировочном этапе: выше указанные виды спортивной подготовки дополняются психологической и соревновательной подготовкой, освоением правил спортивного поведения, включая в условиях соревновательной борьбы; тактических принципов, а также инструкторской и судейской практикой. В процессе занятий осваиваются приемы и принципы самоконтроля и саморегуляции; регулярно ведется контроль записей в дневнике спортсмена, поощряется стремление занимающихся к самонаблюдениям и самоанализу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Аркадьев В.А. Ступени мастерства фехтовальщика. - М.: ФиС, 1975.
2. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании. – М.: ФиС, 1969.
3. Богданов Г.П. Уроки физической культуры. - М.: Просвещение, 1996.
4. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
5. Бычков Ю.М. Совершенствование специализированных навыков тренера по фехтованию (теория и методика). – М.: «Принт Центр РГАФК», 1998.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М., 1988.
7. Кукушкин Г.И. Физическое воспитание в школе. - М., 1975.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
9. Правила организации и проведения соревнований по спортивному фехтованию Российской Федерации. 2-ое издание. /Под общей редакцией А.И. Павлова// М., 2014.- 132 с.
10. Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков на шпагах. – Минск: «Высшая школа», 1976.
11. Спортивное фехтование. Учебник для вузов физической культуры. Издательство «Физкультура, образование и наука», Москва, 1997.
12. Тышлер Д., Тышлер Г. Фехтование на саблях. Техническая и тактическая подготовка. — М: «Физкультура, образование и наука», 1998.
13. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. — М.: Советский спорт, 1996.
14. Фехтование. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. — 124 с.
15. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.

Для обучающихся:

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М., 2001.
2. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М., 1979.
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М., 2009.

4. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М., 1990.
5. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщика. – М.: ФиС, 1972.
6. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М., 2007.
7. Мидлер М.П., Тышлер Д.А. Тренировка в фехтовании на рапирах. – М.: ФиС, 1966.
8. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. – М.: ФОН, 1995.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения результативности образовательной деятельности по реализации образовательной программы проводятся следующие виды и формы контроля:

– ***текущий контроль*** **–** оценка уровня и качества освоения тем/разделов образовательной программы, осуществляется на занятиях в течение всего года обучения. *Формы проведения контроля*: **теория –** тестирование, опрос; **практика** – просмотр и анализ боя, показ практических умений, участие в конкурсах, соревнованиях, упражнения с партнером, выполнение приемов фехтования;

– ***промежуточная аттестация (в мае, по окончании 1, 2, 3 годов обучения) -*** оценка уровня и качества освоения учащимися образовательной программы в конце года обучения. Формы проведения контроля: **теория** – устный опрос, выполнение тестовых заданий, **практика** – учебно-тренировочный турнир;

– ***итоговый контроль*** -оценка уровня и качества освоения учащимися образовательной программы по завершению всего периода обучения по программе, подведение итогов реализации образовательной программы.

Формы проведения контроля: **бои на протокол**.

	Раздел	Форма проведения контроля	Критерии оценки	Примечание
1.	Вводное занятие	Викторина	Ставим зачёт при условии, что на все вопросы ученик ответил правильно	Допускается, что ученики могут объяснять своими словами, главное, чтобы был правильный смысл.
2.	История развития фехтования, как вида спорта.	Викторина	1-2 правильных ответов - неудовлетворительно. 3-4 - удовлетворительно. 5-6 - хорошо. 7 - отлично	Допускается, что ученики могут объяснять своими словами, главное, чтобы был правильный смысл.
3.	Основы спортивного фехтования на саблях	Упражнения с партнером	1-2 правильных выполненных действий - неудовлетворительно. 3-4 - удовлетворительно. 5-6 - хорошо. 7 - отлично	Стоит обращать внимание на базовые принципы фехтования. Правильная техника, дистанция, темп и т.д.
4.	Техника фехтования	Выполнение приемов фехтования	1-2 правильных выполненных действий - неудовлетворительно. 3-4 - удовлетворительно. 5-6 - хорошо. 7 - отлично	Внимательно смотреть за правильной техникой выполнения упражнения. Следить за боевой стойкой, рукой и т.д.

5.	Тактика фехтования	Просмотр и анализ боя	Назвать правильное количество тактических обыгрышей соперника	Тактический обыгрыш считается даже, если боец в итоге не нанёс удар или укол. Смотрим только на тактически правильно выигранные фразы
6.	Общая физическая подготовка	Выполнение комплекса упражнений	0-1 выполненных упражнений - неудовлетворительно. 2 - удовлетворительно. 3- хорошо 4 - отлично	Упражнения - на координацию, силу, скорость и гибкость
7.	Специальная физическая подготовка	Выполнение фехтовальных нормативов	15 секунд - неудовлетворительно 13 - удовлетворительно 11 - хорошо 10 и меньше - отлично	Упражнение на повторную атаку шаг выпад с закрытием и отступлением на линию начала. Начислить дополнительный балл за правильное переключение в ситуации, когда противник разрывает дистанцию. Противник может выполнить приём только один раз за подход.
8.	Соревнования	Бои на протокол	Составление рейтинга в зависимости от результата.	Чем выше рейтинг - тем лучше. Учитывается качество фехтования спортсмена в условиях соревновательной напряженности.

Способы оценки результативности образовательной программы.

Входной контроль проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств (быстрота, координация, выносливость).

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога.

Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально по 3 параметрам (быстрота, координация, выносливость).

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет информационную карту «Определение уровня развития физических качеств учащихся», пользуясь следующей шкалой:

Оценка параметров	Уровень по сумме баллов
начальный уровень 1 балл	5-8 баллов начальный уровень
средний уровень 2 балла	10-14 баллов средний уровень
высокий уровень 3 балла	15-18 баллов высокий уровень

Развиваемое физическое качество	Контрольное упражнения тест	Оценка параметров (баллы)
Быстрота	Бег 30м	6,2 сек и менее - 3б. 6,3-7 сек – 2б. 7 сек и более – 1б.
Координация	Челночный бег 3×10 м.	16 сек и менее – 3б. 16,1-18 сек – 2б. 18 сек и более – 1б.
	Боевая стойка	начальный уровень-1б. средний уровень-2б. высокий уровень-3б.
	Шаг вперед/назад в боевой стойке	начальный уровень-1 б. средний уровень-2б. высокий уровень-3б.
	Фехтовальный выпад из боевой стойки	начальный уровень-1б. средний уровень-2б. высокий уровень-3б.
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе	7 минут-3б. Более 6 минут и менее 7 минут-2б 6 и менее минут-1б.

Текущий контроль: наблюдение, опрос, анализ результатов участия в соревнованиях, тестирование.

Результаты фиксируются в диагностической карте.

Формами предъявления (или демонстрации) результативности освоения образовательной программы являются: презентация результатов на уровне района, города, наличие призеров и победителей в мероприятиях различных уровней.

Формы фиксации образовательных результатов

Диагностическая карта результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы «Фехтование»

Дата заполнения «_____» _____ 20__ год

Педагог дополнительного образования _____

Группа _____

Год обучения _____

№ п/п	Фамилия обучающегося	Параметры							
		Основы спортивного фехтования (теория)	Двигатель-ные навыки (гибкость, сила,коорди нация)	Основ ные - позиции (практика)	Основы фехтования (практика)	Техника оборони тельных и атакую щих действий (практика)	Тактика оборони тельных и атакую щих действий (практика)	Коммуни - кативные особенности. Умение общаться.	Участие в соревнова ниях

Форма подведения итогов реализации программы: бои на протокол.