

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 291  
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом  
ГБОУ СОШ №291  
Решение от 29.08.17  
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 1300 от 30.08.2017



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«ФЕХТОВАНИЕ»**

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации: 1 год

**Разработчик:** Педагог дополнительного образования  
**Ломакин Евгений Владимирович**

Программа разработана в 2017 году

**Санкт – Петербург**

**2017 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** общекультурный

**Актуальность:** разработка данной программы дополнительного образования по фехтованию на шпагах детей школьного возраста обусловлена социальным заказом поиска оптимальных форм работы с учащимися в системе дополнительного образования. Исходными предпосылками разработки данной программы явились необходимость развития физической активной личности, приобщение к спорту, умение детей адаптироваться в социуме. В программе систематизирован опыт создания спортивного коллектива детей среднего и старшего возраста на основе многосторонней работы по развитию фехтования на шпагах. Программа обеспечивает реализацию социального заказа общества по формированию высоконравственной, духовно богатой личности. Реализация данной программы создает условия для координации усилий семьи и образовательного учреждения в развитии творческой личности ребёнка, способной адаптироваться в социуме.

**Отличительные особенности программы:** главной особенностью программы является то, что она рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с учащимися. По программе идет скоординированная деятельность всех направлений развития личности, направленных на достижение единой цели. Учитывая индивидуальные и возрастные особенности воспитанников, подбираются необходимые развивающие упражнения.

**Адресат программы:** учащиеся 7-8 лет (1-2 класс)

**Объем и срок реализации программы:**

Данная программа рассчитана на один учебный год.

Продолжительность освоения 72 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу, с перерывом не менее 10 мин.

**Цель программы:** Развитие творческой активной личности через формирование, гибкости, скорости, реакцию, силу.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Обучить правильно ходить в фехтовальной стойке
- Обучить работе в дистанции
- Обучить работе в спарринге
- Обучить правилам боя.

**Воспитательные:**

- Сформировать устойчивый интерес фехтованию
- Сформировать общую культуру личности ребёнка, умение адаптироваться в обществе, развить коммуникативные умения и навыки общения в социуме.
- Обогащать внутренний мир ребёнка, образно-эмоциональное восприятие окружающего мира через фехтование.
- Развить потребности в разумном проведении своего свободного времени; сформировать гражданско-нравственную позицию, чувства патриотизма.

**Развивающие:**

- Развить гибкость, скорость реакций и силу
- Сформировать осанку, дисциплину
- Развить двигательные качества и умения
- Развить творческие способности и раскрыть творческий потенциал.
- Развить обще-эстетический кругозор
- Сохранить и укрепить психическое здоровье учащегося

### **Организационно – педагогические условия реализации программы**

Условия приема - принимаются все желающие, не имеющие физиологических патологий и прошедшие спортивное тестирование (на гибкость и подвижность суставов). Программа занятий составлена в соответствии с возрастными психолого-педагогическими особенностями обучающихся. Программа важна тем, что социальная и личностная адаптация, самореализация и самовыражение, развитие уверенности в себе являются необходимой основой для дальнейшей деятельности учащихся и реализации своих творческих способностей.

Условия формирования группы - программа рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с разновозрастными учащимися от 7 до 11 лет.

Количественный состав группы -15-20 человек.

Особенности организации образовательного процесса – обусловлены её практической значимостью: занимаясь в спортивном зале, дети приобретают опыт совместной работы, опыт участия в спортивной деятельности на разных уровнях (школа).

Этапы работы по программе:

1 этап (начальный)	3 мес	получение необходимых навыков владения техникой фехтования
2 этап (основной)	3 мес	закрепление и совершенствование передвижений в стойке, владение дистанцией в бою.
3 этап (заключительный)	3 мес	овладение шпагой, в согласовании работы с руками и ногами.

### На первом этапе

Учащие знакомятся с особенностями понятия фехтования, техникой безопасности обращения с оружием и основами работы в стойке. Под руководством преподавателя совершенствуют свои двигательные возможности, занимаются постановкой фехтовальной стойки.

### На втором этапе

Учащиеся знакомятся с основами работы над техникой и передвижениями, работа учащихся в дистанции в парах. Учащиеся разучивают понятие дистанции, спарринги.

### На третьем этапе

Учащиеся знакомятся со шпагой, разучивание работы в согласовании во время передвижений. Изучение материалов осуществляется в ходе кружковых занятий. Овладевают мастерством для дальнейших выступлений на Фехтовальном Аппарате (Соревнования).

Формы организации деятельности учащихся на занятии - в ходе реализации программы сочетается групповая (работа в парах) и индивидуальная работа (самостоятельная работа).

Формы проведения занятий -

#### *1. Теоретические занятия:*

- обобщающие теоретические занятия по темам, дающим представления об основных особенностях фехтовальной дисциплины; знакомство с видом спорта, где проводятся соревнования и перспективы роста и развития.
- теоретические сведения о различных видах фехтования, их характерных особенностях, различиях и сходстве;
- теоретические знания по фехтовальному движению и поведению на дорожке.

## **2. Практические занятия:**

Занятия проводятся по следующим дисциплинам:

- физическая подготовка;
- специальная подготовка;
- освоение техники передвижений;
- освоение оружия и одежды.
- Правила боя в парах.

3. *Репетиционно – тренировочные занятия* подготовка и публичное представление:

- Соревнования по принципу каждый с каждым;
- Соревнования по результатам на вылет;

Это способствует закреплению изученного материала, даёт учащимся возможность поделиться своими знаниями и творческими успехами с публикой. Публичные выступления играют большую роль в психологическом становлении личности – умение сосредоточиться, сконцентрироваться..

## **4. Игровые занятия:**

- игры – салки, лапта, вышибалы.
- импровизационно-игровые моменты в процессе подготовки..

## **Материально – техническое обеспечение:**

Материально - техническое оснащение фехтовального зала должно соответствовать определенным нормам и требованиям. Аппаратура должна быть хорошего качества, отвечающая современным запросам общества. Оснащение фехтовального зала следующее:

- Малый спортивный зал средней школы

-

Кадровое обеспечение – педагог руководитель объединения, реализующий данную программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным спортивным образованием;
- владеет навыками и приёмами организации тренировочных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызывать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности воспитанников.

## **Планируемые результаты**

### Предметные

- устойчивый интерес к спорту, фехтованию и различным видам (или какому-либо виду) физической деятельности;
- общее понятие о значении спорта в жизни человека,
- знание основных закономерностей спортивного искусства, общее представление о фехтовальной картине мира;
- элементарные умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.
- по истечении срока обучения (1 год) по программе Фехтование на шпагах, получив знания и навыки, учащиеся имеют возможность реализовать свои умения в профессиональной соревновательной деятельности.

### Личностные

- развитие физических данных, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к спорту;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) спортивного мастерства.
- позитивная самооценка своих физических -творческих возможностей.

- Учащиеся занимающиеся по данной программе участвуют в районных, областных фестивалях и конкурсах, в мероприятиях школы, а также знакомятся с работой других детских коллективов, что безусловно, расширяет кругозор детей, эстетически развивает их, будит инициативу и стремление к самосовершенствованию.

### Мета предметные

-ориентация в культурном многообразии окружающей действительности, участие в творческой жизни класса, школы, города и др.;

-опыт полученный в занятиях по фехтованию (умение раскрепощенно чувствовать себя на соревнованиях, самостоятельно заниматься подготовкой, правильно выполнять элементы во время поединка) будет востребован в жизни и поможет чувствовать себя комфортно в любой социальной среде, а также повлиять на выбор профессии.

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных физкультурных задач;

- наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**I год обучения**

<b>№</b>	<b>Содержание и виды работы</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Формы промежуточной аттестации и контроля</b>
<b>1.</b>	Вводное занятие ТБ	1		1	Рассказ показ
<b>2.</b>	ТБ, Фехтование на шпагах. Особенности вида спорта.	1	3	4	Наблюдение Анализ педагога
<b>3.</b>	Приёмы работы в парах	1	4	5	Наблюдение Анализ педагога
<b>4.</b>	Приемы работы в парах с выпадами» -5 ч	1	4	5	Наблюдение Анализ педагога
<b>5.</b>	Освоение оружия - <b>14ч</b>		14	14	Наблюдение Анализ педагога
<b>6.</b>	Подведение промежуточных итогов		2	2	Учебное тестирование Наблюдение
<b>7.</b>	Повторение и закрепление программы		20	20	Учебное тестирование Анализ педагога
<b>8.</b>	Прорабатывание поведения в спарринге		10	10	Учебное тестирование Наблюдение
<b>9.</b>	Повторение и закрепление программы		9	9	Учебное тестирование Поощрение
	<b>Итого</b>	<b>4</b>	<b>66</b>	<b>70</b>	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
 средняя общеобразовательная школа № 291  
 Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТ  
 Протоколом педагогического совета  
 \_\_\_\_\_ 20\_\_ г  
 № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017г

УТВЕРЖДЕН  
 приказом № \_\_\_\_ от

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**к программе Фехтование (детская группа)**  
**на 2017-2018 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения По программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	С 12.09.2017г	26.05.2018	36	144	2 раза в неделю по 2 академических часа

**II. Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы:**

**-Входной контроль** - *проводится при формировании коллектива* – изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка: **(сентябрь)**

**-Промежуточный контроль** – *проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года (декабрь)*

**-Итоговый контроль** - *проводится в конце обучения по программе* – проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка **(май)**

**Формы проведения диагностики и контроля:**

-Наблюдение детей в процессе учебных занятий.

-Открытые занятия (контрольные, итоговые) для родителей, педагогов, специалистов, администрации.

-Сравнительный анализ.

**III. Режим работы в период школьных каникул:**

Занятия проводятся по расписанию в форме групповых занятий, участия в соревнованиях и спарингах.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеобразовательной**  
**( общеразвивающей) программе**  
**Фехтование (детская группа)**

## **Цель**

Развитие физической активной личности через формирование, спортивных качеств.

## **Задачи:**

### Образовательные:

- Обучить правильной стойке
- Обучить тактическим навыкам
- Обучить терминологии связанной с фехтовальными навыками
- Обучить фехтовальным движениям, элементами защиты.

### Воспитательные:

- Сформировать устойчивый интерес к спорту
- Сформировать общую культуру личности ребёнка, умение адаптироваться в обществе, развить коммуникативные умения и навыки общения в социуме.
- Обогащать внутренний мир ребёнка, образно-эмоциональное восприятие окружающего мира через спорт.
- Приобщить учащихся к основам музыкальной культуры; развить музыкально-эстетический вкус; развить художественно- самостоятельное творчество; расширить музыкальный кругозор.
- Развить потребности в разумном проведении своего свободного времени; сформировать гражданско-нравственную позицию, чувства патриотизма.

### Развивающие:

- Развить силу и реакцию учащегося
- Сформировать костно-мышечный аппарат
- Развить чувство дистанции
- Развить двигательные качества и умения
- Развить творческие способности и раскрыть творческий потенциал.
- Развить кругозор
- Сохранить и укрепить психическое здоровье учащегося

## **Особенность программы I года обучения:**

Программа является вариативной, так как репертуар ежегодно обновляется, каждая новая песня подбирается под определённого ребёнка или группу детей с учётом их вокальных возможностей, диапазона, двигательных способностей, психологических особенностей.

## **Ожидаемые результаты I первого года обучения**

### **Должен знать:**

- о фехтовании и какие есть виды;
- иметь представление о правильной стойке и передвижениях;
- виды фехтовального оружия,
- знать правила соблюдения техника безопасности;

### **Должен уметь:**

- владеть техникой передвижения
- стремиться расти по результатам,
- соблюдать дистанцию в бою;
- понимать команды тренера;
- уметь работать самостоятельно.
- держать шпагу и знать основные защиты

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 291  
Красносельского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Протоколом педагогического совета

№ \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017г

УТВЕРЖДЕНО

приказом № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

Директор ГБОУ СОШ № 291

\_\_\_\_\_ О.В.Марфин

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**Программа: Фехтование (детская группа)**

**Группа: №1**

**Педагог дополнительного образования: Ломакин Евгений Владимирович**

№ п/п	Даты	Темы	Количество часов		
			Теори я	Практ ика	Всего
<b>Раздел 1: «Вводное занятие»- 1ч</b>					
1.	12.09	Вводное занятие. ТБ, Фехтование на шпагах. Особенности вида спорта.	1ч		1ч
<b>Раздел 2 ТБ, Фехтование на шпагах. Особенности вида спорта. 4 ч</b>					
2.	16.09	Разминка, растяжка, постановка ног для передвижений. Разучивание шагов.		1ч	1ч
3.	19.09	Разминка, растяжка, постановка ног для передвижений. Разучивание шагов.		1ч	1ч
4.	23.09	Разминка, растяжка, постановка ног для передвижений. Разучивание шагов.		1ч	1ч
5.	26.09	Разминка, растяжка, постановка ног		1ч	1ч

		для передвижений. Разучивание шагов.			
<b>Раздел 3: «Приёмы работы в парах» - 5ч</b>					
6.	30.09	Разминка, Офп, Разучивание шагов. Передвижения в парах с соблюдением дистанции.	1ч		1ч
7.	03.10	Разминка, Офп, Разучивание шагов. Передвижения в парах с соблюдением дистанции.		1ч	1ч
8.	07.10	Разминка, Офп, Разучивание шагов. Передвижения в парах с соблюдением дистанции.		1ч	1ч
9.	10.10	Разминка, Офп, Разучивание шагов. Передвижения в парах с соблюдением дистанции.		1ч	1ч
10.	14.10	Разминка, Офп, Разучивание шагов. Передвижения в парах с соблюдением дистанции.		1ч	1ч
<b>Раздел 4: «Приемы работы в парах с выпадами» -5 ч</b>					
11.	17.10	Разминка, Офп, Разучивание шагов. Передвижения в парах с соблюдением дистанции. Разучивание выпадов.	1ч		1ч
12.	21.10	Разминка, Офп, Разучивание шагов. Передвижения в парах с соблюдением дистанции. Разучивание выпадов.		1ч	1ч
13.	24.10	Разминка, Офп, Разучивание шагов. Передвижения в парах с соблюдением дистанции. Разучивание выпадов.		1ч	1ч
14.	28.10	Разминка, Офп, Разучивание шагов. Передвижения в парах с соблюдением дистанции. Разучивание выпадов.		1ч	1ч
15.	31.10	Разминка, Офп, Разучивание шагов. Передвижения в парах с соблюдением дистанции.Разучивание выпадов.		1ч	1ч
<b>Раздел 5. «Освоение оружия» - 14ч</b>					
16.	07.11	Разминка, Офп, Знакомство со шпагой, правила работы, защиты, варианты атак.	1ч		1ч

17.	11.11	Разминка, Офп, Разучивание скачков. Передвижения в парах с соблюдением дистанции. Разучивание уколов с уходов в защиту.		1ч	1ч
18.	14.11	Разминка, Офп, Разучивание скачков. Передвижения в парах с соблюдением дистанции. Разучивание уколов с уходов в защиту.		1ч	1ч
19.	18.11	Разминка, Офп, Разучивание скачков. Передвижения в парах с соблюдением дистанции. Разучивание уколов с уходов в защиту.		1ч	1ч
20.	21.11	Разминка, Офп, Разучивание скачков. Передвижения в парах с соблюдением дистанции. Разучивание уколов с уходов в защиту.		1ч	1ч
21	25.11	Разминка, Офп, Разучивание скачков. Передвижения в парах с соблюдением дистанции. Разучивание уколов с уходов в защиту.		1ч	1ч
22.	28.11	Разминка, Офп, Разучивание скачков. Передвижения в парах с соблюдением дистанции. Разучивание уколов с уходов в защиту.		1ч	1ч
23.	02.12	Разминка, Офп, Разучивание скачков. Передвижения в парах с соблюдением дистанции. Разучивание уколов с уходов в защиту.		1ч	1ч
24.	05.12	Разминка, Офп, Разучивание скачков. Передвижения в парах с соблюдением дистанции. Разучивание уколов с уходов в защиту.		1ч	1ч
25.	09.12	Разминка, Офп, Разучивание скачков. Передвижения в парах с соблюдением дистанции. Разучивание уколов с		1ч	1ч



		уходов в защиту.			
26.	12.12	Разминка, Офп, Разучивание скачков. Передвижения в парах с соблюдением дистанции. Разучивание уколов с уходов в защиту.		1ч	1ч
27.	16.12	Разминка, Офп, Разучивание скачков. Передвижения в парах с соблюдением дистанции. Разучивание уколов с уходов в защиту.		1ч	1ч
28.	19.12	Разминка, Офп, Разучивание скачков. Передвижения в парах с соблюдением дистанции. Разучивание уколов с уходов в защиту.		1ч	1ч
29.	23.12	Разминка, Офп, Разучивание скачков. Передвижения в парах с соблюдением дистанции. Разучивание уколов с уходов в защиту.		1ч	1ч
<b>Раздел 6: «Подведение промежуточных итогов» - 2ч</b>					
30.	26.12	Промежуточные соревнования первый этап, по олимпийской системе. Каждый с каждым на 3 укола.		1ч	1ч
31.	30.12	Второй этап соревнований, формирование по парам, потом фехтование на вылет по олимпийской системе.		1ч	1ч
<b>Раздел 7: « Повторение и закрепление программы» - 20ч</b>					
32.	09.01	Разминка, Офп, Разучивание скачков. Передвижения в парах с соблюдением дистанции. Разучивание уколов с уходов в защиту.		1ч	1ч
33.	13.01	Разминка, Офп, Разучивание скачков. Передвижения в парах с соблюдением дистанции. Разучивание уколов с		1ч	1ч

		уходов в защиту.			
34.	16.01	Разминка, Офп, Разучивание скачков. Передвижения в парах с соблюдением дистанции. Разучивание уколов с уходов в защиту.		1ч	1ч
35.	20.01	Разминка, Офп, Разучивание скачков. Передвижения в парах с соблюдением дистанции. Разучивание уколов с уходов в защиту.		1ч	1ч
36.	23.01	Разминка, Офп, Разучивание скачков. Передвижения в парах с соблюдением дистанции. Разучивание уколов с уходов в защиту.		1ч	1ч
37.	27.01	Разминка, Офп, Разучивание скачков. Передвижения в парах с соблюдением дистанции. Разучивание уколов с уходов в защиту.		1ч	1ч
38.	30.01	Разминка, Офп, Тренировка на аппарате. Каждый с каждым на 3 укола.		1ч	1ч
39.	03.02	Разминка, Офп. Передвижения на скорость, отработка защит и атак.		1ч	1ч
40.	06.02	Разминка, Офп. Передвижения на скорость, отработка защит и атак.		1ч	1ч
41.	10.02	Разминка, Офп. Передвижения на скорость, отработка защит и атак.		1ч	1ч
42.	13.02	Разминка, Офп. Передвижения на скорость, отработка защит и атак.		1ч	1ч
43.	17.02	Разминка, Офп. Передвижения на скорость, отработка защит и атак.		1ч	1ч
44.	20.02	Разминка, Офп. Передвижения на скорость, отработка защит и атак.		1ч	1ч
45.	24.02	Разминка, Офп. Передвижения на скорость, отработка защит и атак.		1ч	1ч

46.	27.02	Разминка, Офп, Тренировка на аппарате. Каждый с каждым на 3 укола.		1ч	1ч
47.	03.03	Разминка, Офп. Отработка уколов в парах, отработка уколов в выпадах.		1ч	1ч
48.	06.03	Разминка, Офп. Отработка уколов в парах, отработка уколов в выпадах.		1ч	1ч
49.	10.03	Разминка, Офп. Отработка уколов в парах, отработка уколов в выпадах.		1ч	1ч
50.	13.03	Разминка, Офп. Отработка уколов в парах, отработка уколов в выпадах.		1ч	1ч
51.	17.03	Разминка, Офп, Тренировка на аппарате. Каждый с каждым на 3 укола.		1ч	1ч
<b>Раздел 8: «Прорабатывание поведения в спарринге» 10 ч</b>					
52.	20.03	Разминка, Офп, изучение тактики боя, внедрение в спаррингах. Произвольные спарринги в парах.		1ч	1ч
53.	24.03	Разминка, Офп, изучение тактики боя, внедрение в спаррингах. Произвольные спарринги в парах.		1ч	1ч
54.	27.03	Разминка, Офп, изучение тактики боя, внедрение в спарринге. Произвольные спарринги в парах.		1ч	1ч
55.	31.03	Разминка, Офп, Тренировка на аппарате. Каждый с каждым на 3 укола.		1ч	1ч
56.	03.04	Разминка, Офп, изучение тактики боя, внедрение в спарринге. Произвольные спарринги в парах.		1ч	1ч
57.	07.04	Разминка, Офп, изучение тактики боя, внедрение в спарринге. Произвольные спарринги в парах.		1ч	1ч
58.	10.04	Разминка, Офп, изучение тактики боя, внедрение в спарринге. Произвольные спарринги в парах.		1ч	1ч
59.	14.04	Разминка, Офп, изучение тактики боя, внедрение в спарринге. Произвольные спарринги в парах.		1ч	1ч
60.	17.04	Разминка, Офп, изучение тактики боя, внедрение в спарринге. Произвольные спарринги в парах.		1ч	

61.	21.04	Разминка, Офп, изучение тактики боя, внедрение в спарринге. Произвольные спарринги в парах.		1ч	1ч
62	24.04	Разминка, Офп, изучение тактики боя, внедрение в спарринге. Произвольные спарринги в парах.		1ч	1ч
<b>Раздел 9: « Повторение и закрепление программы» - 9ч</b>					
63.	28.04	Разминка, Офп, Тренировка на аппарате. Каждый с каждым на 3 укола.		1ч	1ч
64.	05.05	Разминка, Офп, Тренировка на аппарате. Каждый с каждым на 3 укола.		1ч	1ч
65.	08.05	Разминка, Офп, Тренировка на аппарате. Каждый с каждым на 3 укола.		1ч	1ч
66.	12.05	Разминка, Офп, Тренировка на аппарате. Каждый с каждым на 3 укола.		1ч	1ч
67.	15.05	Разминка, Офп, Тренировка на аппарате. Каждый с каждым на 3 укола.		1ч	1ч
68.	19.05	Разминка, Офп, Тренировка на аппарате. Каждый с каждым на 3 укола.		1ч	1ч
69.	22.05	Разминка, Офп, Тренировка на аппарате. Каждый с каждым на 3 укола.		1ч	1ч
70.	26.05	Подведение итогов		1ч	1ч
<b>ИТОГО</b>			<b>4</b>	<b>66</b>	<b>70</b>

## ПЛАН УЧЕБНО - ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения
1.	Внутри кружковое соревнование.	№ 1	сентябрь	ГБОУ СОШ № 291
3.	Показательные выступления.	№ 1	декабрь	ГБОУ СОШ №291
4.	Внутри кружковое соревнование	№ 1	март	ГБОУ СОШ №291
5	Показательные выступления.	№ 1	декабрь	ГБОУ СОШ №291
6	Показательные выступления.	№ 1	май	ГБОУ СОШ №291

## ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

№ п/п	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения
1.	Родительское собрание Тема: «О задачах кружка в новом учебном году, планирование совместной работы.	№1	сентябрь	ГБОУ СОШ №291
2.	Беседы с родителями	№ 1	Сентябрь - май	ГБОУ СОШ №291
3.	Внутри кружковое соревнование	№ 1	декабрь	ГБОУ СОШ №291 № малый зал
4.	Показательные выступления.	№ 1	май	ГБОУ СОШ №291

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Комплектование группы:** Комплектация групп, составление расписания, организационные моменты.

-организационные моменты, обсуждение расписания, учебной нагрузки детей.

Вопрос взаимодействия родителей с деятельностью детей

### **1.Тема: «ТБ, Фехтование на шпагах. Особенности вида спорта» 4 часа.**

#### Теория (2 ч)

- правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и занятиях другими видами спорта;
  - санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности;
  - режим дня и личная гигиена;
  - гигиена, закаливание, режим дня и питание;
  - врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
  - места занятий, оборудование и инвентарь;
  - воспитание в подростках уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь);
  - воспитание патриотизма, чувства долга и ответственности.
- Инструктаж по технике безопасности.

### **2.Тема: «Приёмы работы в парах.» 5 часов.**

- Определение дистанции между соперниками, большим разнообразием намерений и действий;
- дефицитом времени перед схватками и в поединке;
- ограниченностью пространства для передвижений;
- недостаточностью информации о намерениях противника;
- маскировкой намерений и действий;
- неопределенностью момента начала схваток.

### **3.Тема: «Приемы работы в парах с выпадами.» 5 часов**

- выбор и подготовка момента для атаки и противодействия атаке;
- быстрота ориентировки в неожиданно возникшей ситуации;
- принятие решений и их реализация в действиях;

- выбор оптимальной дистанции перед схваткой или ее сохранение при маневрировании;
- внезапность перемещений и начальной фазы нападений.

Приведенные положения дополняет специальная информация, например:

- учет критериев результативности действий;
- знания о тактической сущности типовых действий и ситуациях поединка;
- данные об эффективных способах единоборства против спортсменов с определенной манерой боя;
- опыт соревнований

#### **4.Тема: «Освоение оружия.» 14 часов**

Приверженность фехтовальщиков к атакам (на примере боев на саблях) сопровождается широким применением всех их разновидностей и тесно связана с определенными свойствами личности, в частности:

- волевым самоконтролем;
- эмоциональной устойчивостью;
- низкой тревожностью;
- самостоятельностью;
- независимостью;
- неподверженностью влиянию посторонних факторов;
- высоким уровнем притязаний.

#### **5.Тема : « Подведение промежуточных итогов.» 2 часа**

В составе технических приемов фехтования их отдельные разновидности, включающие:

- основные положения и движения;
- передвижения;
- движения оружием;
- комбинации одноименных и одноструктурных (разноименных и разноструктурных) приемов движений оружием и передвижений.

#### **6.Тема: «Повторение и закрепление программы.»20 часов**

Самыми значимыми критериями технической подготовленности являются:

- точность пространственно-временных параметров движений и их вариативность;

- целевая точность;
- состав приемов нападения и маневрирования и движений оружием;
- устойчивость к помехам от движений оружием и передвижений противника;
- стабильность выполнения специализированных движений.

В физической подготовке среди критериев ее оценки выделяются: - уровень развития скоростно-силовых качеств;

- ловкость;
- быстрота одиночного движения;
- специальная выносливость;
- произвольное мышечное расслабление.

В фехтовании на рапирах высокому уровню технико-тактической подготовленности присуще применение:

- простых нападений переводом кнаружи;
- нападений с финтами двумя переводами внутрь и кнаружи;
- атак с батманом и переводом кнаружи;
- комбинированных атак с батманом и двумя переводами.

Среди тактических разновидностей атак с учетом моментных характеристик их выполнения значимыми для оценки подготовленности являются:

- атаки повторные;
- атаки ответные и атаки на подготовку, при наибольшей информативности атак на подготовку.

## **7.Тема: «Прорабатывание поведения в спарринге.» - 10 часов**

Самыми значимыми критериями технической подготовленности являются:

- точность пространственно-временных параметров движений и их вариативность;
- целевая точность;
- состав приемов нападения и маневрирования и движений оружием;
- устойчивость к помехам от движений оружием и передвижений противника;
- стабильность выполнения специализированных движений.

В физической подготовке среди критериев ее оценки выделяются: - уровень развития скоростно-силовых качеств;

- ловкость;



- быстрота одиночного движения;
- специальная выносливость;
- произвольное мышечное расслабление.

В фехтовании на рапирах высокому уровню технико-тактической подготовленности присуще применение:

- простых нападений переводом кнаружи;
- нападений с финтами двумя переводами внутрь и кнаружи;
- атак с батманом и переводом кнаружи;
- комбинированных атак с батманом и двумя переводами.

Среди тактических разновидностей атак с учетом моментных характеристик их выполнения значимыми для оценки подготовленности являются:

- атаки повторные;
- атаки ответные и атаки на подготовку, при наибольшей информативности атак на подготовку.

### **8.Тема: «Повторение и закрепление программы.» 9 часов**

Самыми значимыми критериями технической подготовленности являются:

- точность пространственно-временных параметров движений и их вариативность;
- целевая точность;
- состав приемов нападения и маневрирования и движений оружием;
- устойчивость к помехам от движений оружием и передвижений противника;
- стабильность выполнения специализированных движений.

В физической подготовке среди критериев ее оценки выделяются: - уровень развития скоростно-силовых качеств;

- ловкость;
- быстрота одиночного движения;
- специальная выносливость;
- произвольное мышечное расслабление.

В фехтовании на рапирах высокому уровню технико-тактической подготовленности присуще применение:

- простых нападений переводом кнаружи;
- нападений с финтами двумя переводами внутрь и кнаружи;

- атак с батманом и переводом кнаружи;
- комбинированных атак с батманом и двумя переводами.

Среди тактических разновидностей атак с учетом моментных характеристик их выполнения значимыми для оценки подготовленности являются:

- атаки повторные;
- атаки ответные и атаки на подготовку, при наибольшей информативности атак на подготовку.

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методы и технологии

Основными критериями оценки технической подготовленности являются:

- состав приемов реализации типовых тактических задач;
- сохранение боевой стойки, типовых начальных и конечных положений оружия, выполнения приемов нападений и маневрирования;
- овладение типовыми разновидностями действий
- обусловленными, с выбором, с переключением;
- оптимальность пространственных, временных, силовых, инерционных, ритмических параметров движений оружием;
- уровень двигательного брака при выполнении преднамеренных, экспромтных, преднамеренно-экспромтных действий;
- сохранение качества движений в схватках при неожиданной перестройке структуры их выполнения;
- устойчивость структуры выполнения, пространственных и временных параметров действий при сбивающих факторах в схватке;
- моделирование пространственных и временных параметров выполнения приемов;
- оптимизация пространственных и временных параметров действий при неожиданных изменениях дистанционных и моментных характеристик схваток;
- точность уколов (ударов); - отсутствие лишних движений, пред сигналов;
- выполнение нападений на контратакующих противников с малозаметными стартовыми характеристиками, нападений с финтами (батманом и переводом, переносом) на защищающихся противников с активным воздействием на их анализаторные системы;
- объемы нападений в не поражаемую поверхность, не засчитываемых действий;
- применение комбинаций приемов нападения и маневрирования, комбинаций действий;
- успешность ведения многоактных схваток;
- соответствие состава действий спортсмена характеристикам соревновательной деятельности в виде фехтования.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>

**Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняются один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

### Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

#### Методика занятий.

Установить размеры своего тела, его пропорции, тип сложения. Это поможет извлекать большую пользу из тренировок, подбирать комплексы упражнений. Атлетическая красота не мыслима без здоровья и силы. Перечислим средства, позволяющие стать здоровым, сильным, мускулистым и всесторонне развитым: обыкновенная штанга, набор гирь и гантели, эспандеры, скакалки, наклонная доска, стойки для приседания, гимнастическая лестница (стенка), брусья, беговые и прыжковые упражнения, спортивные игры. Предлагаемые комплексы упражнений с отягощениями помогут в тренировке и развитии силы.

Типовые действия и ситуации их применения

1. Простая атака со средней дистанции в бездействующего партнера (тренера). Инициатива начала схватки у спортсмена.
2. Простая атака со средней дистанции в условиях маневрирования без взаимодействия с оружием партнера (тренера).
3. Атака, выполняемая на партнера (тренера), пытающегося защититься, контратаковать, отступить шагом назад.
4. Атака со средней дистанции, выполняемая на заданное действие оружием (открытие сектора, перемена соединения, попытка завладеть соединением) партнера (тренера).

5. Атака, выполняемая на начало угрозы оружием партнера (тренера).
6. Атака, выполняемая на начало сближения партнера (тренера).
7. Атака, выполняемая вслед за подготавливающим шагом вперед.
8. Атака, выполняемая вслед за подготавливающим шагом назад.
9. Атака, выполняемая после подготавливающего движения оружием (перемены соединения, батмана, захвата, показа укола или удара, опускания оружия).
10. Перемена позиции стоя на месте (с передвижениями шагом назад или вперед), перемена соединения стоя на месте (с передвижением).
11. Защита, выполняемая стоя на месте, с шагом назад.
12. Защита и ответ, выполняемые стоя на месте.
13. Защита с шагом назад и ответ стоя на месте.
14. Защита и ответ, контрзащита и контрответ.
15. Защита и ответ стоя на месте (с шагом назад), выполняемые после подготавливающего шага вперед.
16. Защита и ответ с шагом назад, выполняемые после перемены соединения (входа в соединение, попытки завладеть соединением, открытия сектора).
17. Защита и ответ с отступлением, выполняемые после подготавливающей атаки.
18. Защита и ответ, выполняемые после подготавливающей защиты. 19. Защита и ответ, выполняемые после подготавливающей контратаки. 20. Защита и ответ со сближением (уклонением).
21. Контратака стоя на месте, выполняемая на приближение партнера (тренера).
22. Контратака стоя на месте (с отступлением), выполняемая на длинную атаку партнера (тренера).
23. Контратака стоя на месте (с отступлением), выполняемая на атаку с финтами партнера (тренера).
24. Контратака стоя на месте (с отступлением), выполняемая на атаку с действием на оружие партнера (тренера).
25. Контратака с выпадом (шагом вперед, "стрелой"), выполняемая на атаку с действием на оружие партнера (тренера).

26. Контратака с движением вперед, выполняемая на излишне длинное передвижение в атаке партнера (тренера).

27. Контратака с отступлением, выполняемая на удлинение атаки или повторную атаку партнера (тренера).

28. Контратака, выполняемая после подготавливающей атаки (на ответную атаку).

29. Контратака, выполняемая после подготавливающей защиты.

30. Ремиз, выполняемый после атаки (контратаки, ответа), на задержанный контрответ (ответ с финтами) партнера (тренера).

### **Комплекс общеразвивающих, разминочных упражнений (ОРУ).**

1. Наклоны головы вперед-назад.
2. Повороты головы в стороны.
3. Наклоны головы в стороны.
4. Круговые движения головой вправо и влево.
5. Кисти в замке. Попеременные сгибания кистей в лучезапястном суставе.
6. Круговые вращения кистями.
7. Кисти в замке. Выпрямление рук от груди вверх и вперед.
8. Руки в стороны. Круговые движения в локтевом суставе.
9. Руки в стороны. Махи руками, одной за голову, другой под мышку.
10. Рывки руками поочередно.
11. Рывки руками одновременно.
12. В наклоне рывки руками в стороны.
13. Мельница руками вперед и назад.
14. Разнонаправленные круги руками.
15. Одновременные круги руками вперед и назад с прыжком на месте.
16. Поворот туловища в стороны.
17. Наклон туловища в стороны.
18. Наклон туловища вперед и назад.

19. Круговые движения плеч вперед и назад.
20. Круговые движения тазом вправо и влево.
21. Круговые движения туловища вправо и влево.
22. Подъем на носках.
23. Поочередные махи ногами вперед-назад.
24. Приседания.
25. Поочередные махи ногами в стороны.
26. Круговые движения ноги в голеностопном суставе.
27. Смена положения ног в выпаде с опорой на руки.
28. Круговые движения ноги.
29. Стоя ноги врозь, широко. Поочередные приседания на одной ноге, другая нога прямая.
30. Круговые движения ноги в тазобедренном суставе.
31. Прыжки на месте.



### Методическое обеспечение образовательной программы

№	Раздел или тема программы	Форма проведения занятий	Приемы, методы, технологии организации учебно-образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы проведения итогов
1.	Комплектование группы	Вводное занятие. занятие – лекция	Объяснительно-иллюстративный метод. Практическое выполнение.	- шпаги - Эспандеры; - Резиновые бинты; - Коврики.	Наблюдение, опрос, коллективная рефлексия
2.	ТБ, Фехтование на шпагах. Особенности вида спорта	Групповая, индивидуальная	Объяснительно-иллюстративный метод. Практическое выполнение.	- шпаги - Эспандеры; - Резиновые бинты; - Коврики.	Наблюдение, опрос Диагностика,
3.	Приёмы работы в парах.	Групповая, индивидуальная	Объяснительно-иллюстративный метод. Практическое выполнение.	- шпаги - Эспандеры; - Резиновые бинты; - Коврики.	Наблюдение педагога Диагностика

4.	Приемы работы в парах с выпадами.	Групповая, индивидуальная	Объяснительно-иллюстративный метод. Практическое выполнение.	- шпаги - Эспандеры; - Резиновые бинты; - Коврики.	Наблюдение педагога Самоанализ Диагностика
5.	Освоение оружия.	Групповая, индивидуальная	Объяснительно-иллюстративный метод. Практическое выполнение.	- шпаги - Эспандеры; - Резиновые бинты; - Коврики.	Наблюдение педагога Самоанализ Диагностика
6.	Подведение промежуточных итогов.	Групповая, индивидуальная	Объяснительно-иллюстративный метод. Практическое выполнение.	- шпаги - Эспандеры; - Резиновые бинты; - Коврики.	Диагностика Исполнение репертуара
7.	Повторение и закрепление программы.	Групповая, индивидуальная	Объяснительно-иллюстративный метод. Практическое выполнение.	- шпаги - Эспандеры; - Резиновые бинты; - Коврики.	Диагностика Исполнение репертуара

11.	Итоговое занятие	Групповая, индивидуальная	Объяснительно-иллюстративный метод. Практическое выполнение.		Диагностика Награждение Лучших учащихся
-----	------------------	---------------------------	---	--	---

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### Нормативная база

1. Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст16, ст.17; ст.75)  
Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
2. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41), изменения от 1 марта 2017 года.

### Для педагога

1. Аркадьев В.А. Фехтование. Учебное пособие для секций и коллективов физической культуры. - М.: ФиС, 1953.
2. Аркадьев В.А., Хозиков Ю.Т. Фехтование. Индивидуальный урок. - М.: Сов. Россия, 1962.
3. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании. - М.: ФиС, 1969.
4. Базаревич В., Гансон В., Голяницкий А. Судейство соревнований по фехтованию. - М.: ФиС, 1973.
5. Бойченко С.Д., Тышлер Д.А. Методика тактической подготовки фехтовальщика. - Мн.: Выш. шк., 1983.
6. Голяницкий А. Судейство соревнований по фехтованию. - М.: ФиС, 1962.
7. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. - Киев: Здоров'я, 1977.
8. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщиков. - М.: ФиС, 1972.
9. Лейтман Л.Г., Пономарева А.М., Родионов А.В. Фехтование юным. - М.: ФиС, 1967.
27. Турецкий Б.В. Поединок фехтовальщиков. - Киев: Зд\_\_

### Для обучающихся

1. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: ФиС, 1993.
2. Третилова Т.А. Врачебный контроль в фехтовании. - М.: ФиС, 1960.
3. Тышлер Д.А. Скрестим клинки. - М.: ФиС, 1959.
4. Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщика на саблях. - М.: ФиС, 1961.
5. Тышлер Д.А. Фехтование на саблях (Соревновательная деятельность, спортивные способности и специализированные умения). - М.: ФиС, 1981.
6. Тышлер Д.А. Фехтовальные сюжеты. - М.: ФиС, 1983.
7. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. - М.: ФОН, 1995.

### Интернет источники

1. Интернет. <http://spb-fencing.ru/>