

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.  
Директором ГБОУ школа №448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
/ Е. М. Бельтюкова



Подписан: Елена Михайловна  
Бельтюкова  
DN: C=RU, OU=Директор, O=ГБОУ  
школа №448 Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга, CN=Елена  
Михайловна Бельтюкова,  
E=school448@edu-fm.spb.ru  
Основание: я подтверждаю этот  
документ своей удостоверяющей  
подписью  
Дата: 2023.10.09 18:45:42+03'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ФЕХТОВАНИЕ»**

Срок освоения: 3 года  
Возраст обучающихся: 7-14 лет

Разработчики:  
Филиппова Маргарита Павловна  
Бармин Владимир Юрьевич  
педагоги дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Фехтование» (Далее Программа) соответствует государственной политике в области дополнительного образования и разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования.

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная.

**Адресат Программы:** Программа адресована обучающимся в возрасте 7 - 14 лет.

**Актуальность Программы** 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: мечом, шпагой, рапирой, саблей, кинжалом, ножом, секирой и пр. 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 – 7-9 лет. 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.

Спортивное фехтование – наиболее изысканный вид единоборства; в отличие от других единоборств, в фехтовании не используют ударов руками и ногами или захватов – в нем вообще нет физического контакта тел. Являясь реальным единоборством, фехтование не требует грубой физической силы и жесткости. Фехтование – сугубо индивидуальный вид спорта. Даже в командных соревнованиях бои проводятся один на один. Этот вид спорта помогает повысить уровень интеллектуальных способностей, функциональных возможностей организма, уровень развития гибкости, быстроты одиночных движений, координации движений наблюдательности, двигательной памяти и тактического мышления.

В наше время массовый детский спорт набирает большую популярность и большое значение.

Наша задача состоит в том, что бы привлечь большее внимание детей и подростков к фехтованию. Привлечь желающих на занятия и на участие в соревнованиях.

Занятия фехтованием способствуют не только физическому развитию личности. Но и приобщению к глубокому изучению истории многих стран. Воспитанники познают сложный, красивый. Элегантный вид спорта. В процессе обучения закладываются первоначальные навыки владения французским и итальянским языками (судейство и терминология). Большой объем разнообразной спортивно - тренировочной работы воспитывает выносливость, смелость. Силу, реакцию и самостоятельность обучаемых. Закладывается стабильность психологической устойчивости, что очень важно для дальнейшего развития личности.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она соединяет изучение элементов фехтования со спортивно-оздоровительным комплексом в целом, что способствует укреплению и оздоровлению обучающихся. Содержание программы характеризуется, усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам тренировки. При распределении изучаемых средств фехтования 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** Программы – базовый.

Результативность освоения программы заключается в:

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

**Объем и срок освоения программы:** Программа разработана на 3 года обучения.

Всего на освоение Программы отводится 252 часа

- 1 год обучения – 2 часа в неделю, 36 недель, всего 72 часа;
- 2 год обучения – 2 часа в неделю, 36 недель, всего 72 часа;
- 3 год обучения – 3 часа в неделю, 36 недель, всего 108 часов.

Перевод на 2-ой, 3-ий год обучения происходит после прохождения 1-го и последующего года обучения в полном объеме и сдачи контрольного тестирования.

По окончании трех лет обучения дети продолжают посещать занятия и являются соревнующейся командой. Каждый год программа корректируется, дети изучают новый материал, совершенствуя спортивные навыки.

Возможны переходы детей из группы начинающих в группу 2-3 годов обучения в первый год, если ребенок способный и материал первого года обучения дается ему слишком легко.

**Цель Программы:** Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся посредством обучения фехтованию.

**Задачи Программы**

*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: 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 рапирах, 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**

*Предметные:*

*Обучающиеся будут знать:*

- историю, традиции, основные виды фехтования, технические приемы и основные виды двигательных действий при фехтовании, экипировки и оборудования, технику безопасности при работе с фехтовальным оружием;
- анатомию и функциональные возможности организма человека, влияние физических упражнений на организм человека;
- правила проведения соревнований и наличие опыта участия в них;
- как находиться и передвигаться в стойке фехтовальщика, применять технику оборонительных и атакующих действий, техники ударов в фехтовании;
- как 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;

*Метапредметные:*

- умеют планировать, контролировать и оценивать действия соперников;
- умеют ставить цель и определять пути ее достижения, соотносить цель возможностями, планировать последовательность шагов алгоритма для достижения цели;
- умеют учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения поставленной задачи;
- разовьют координацию, гибкость, быстроту реакции, ловкость, общую физическую выносливость, психологическую выносливость; личностные: проявление установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- разовьют инициативность, ответственность, силу воли;
- разовьют самостоятельность и личную ответственность за свои поступки;
- разовьют навыки сотрудничества со сверстниками, умеют не создавать конфликтов и находят выходы из спорных ситуаций;
- разовьют этические чувства: доброжелательность, уважение к сопернику, эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

### **Организационно-педагогические условия реализации Программы**

**Язык реализации:** образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации (далее - РФ).

**Форма обучения:** очная.

**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 6-10 лет. Учебные группы последующих годов обучения комплектуются по результатам участия в контрольных соревнованиях и выполнения контрольных заданий. В группы 2-3 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.

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 рапирой 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.

*Основные формы организации деятельности учащихся на занятии:*

- фронтальная – работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- организация работы в парах.

#### **Условия набора и формирования группы.**

Комплектование группы осуществляется при условии отсутствия у учащегося медицинских противопоказаний для занятий. Специальных способностей и базовых знаний по отдельным учебным предметам не требуется. Прием на обучение по программе осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) учащихся на добровольной основе. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям данным видом спорта.

Количество учащихся в группе:

- 1 год - не менее 15 человек;
- 2 год обучения - не менее 12 человек.
- 3 год обучения – не менее 10 человек

Возраст детей: 1-го года обучения 7-10 лет, 2-го года обучения – 7-11 лет, 3-го года обучения – 8-14.

Допускается формирование как разновозрастной группы, так и группы детей разного возраста.

#### **Материально-техническое оснащение Программы:**

- спортивный зал;
- костюмы фехтовальные;
- учебные нагрудники;
- перчатки фехтовальные;
- маски фехтовальные;

- рапиры простые.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-ЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Беседа
2	История развития фехтования, как вида спорта.	1	1	0	Беседа
3	Основы спортивного фехтования на рапирах	12	6	6	Наблюдение
4	Техника фехтования	12	6	6	Наблюдение
5	Тактика фехтования	12	6	6	Наблюдение
6	Общая физическая подготовка	14	7	7	Сдача нормативов
7	Специальная физическая подготовка	14	7	7	Сдача нормативов
8	Соревнования	4	0	4	Соревнования
9	Контрольные занятия	1	0	1	Сдача нормативов
10	Итоговое занятие	1	0	1	Беседа
	Всего:	72	34	38	

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2-ОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Беседа
2	История развития фехтования, как вида спорта	1	1	0	Беседа
3	Основы спортивного фехтования на рапирах	10	5	5	Наблюдение
4	Техника фехтования	10	5	5	Наблюдение
5	Тактика фехтования	10	5	5	Наблюдение
6	Боевая практика	9	2	7	Сдача нормативов
7	Общая физическая подготовка	12	6	6	Сдача нормативов
8	Специальная физическая подготовка	12	6	6	Сдача нормативов
9	Соревнования	4	2	2	Соревнования
10	Контрольные занятия	2	0	2	Беседа
11	Итоговое занятие	1	0	1	Беседа
	Всего:	72	33	39	



### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3-ИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2	Основы спортивного фехтования на рапирах	16	6	10	Беседа
3	Техника фехтования	16	6	10	Наблюдение
4	Тактика фехтования	16	6	10	Наблюдение
5	Боевая практика	10	5	5	Наблюдение
6	Известные современные фехтовальщики и действующие мастера спорта	2	1	1	Беседа
7	Методика самосовершенствования в спорте	2	1	1	Беседа
8	Психологическая подготовка к трудностям	2	1	1	Беседа
9	Управление своими эмоциями во время боя	2	1	1	Беседа
10	Общая физическая подготовка	16	6	10	Сдача нормативов
11	Специальная физическая подготовка	14	4	10	Сдача нормативов
12	Соревнования	7	1	6	Соревнования
13	Контрольные занятия	2	1	1	Сдача нормативов
14	Итоговое занятие	1	1	0	Беседа
	Всего:	108	41	67	

УТВЕРЖДЕН  
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.  
Директором ГБОУ школа №448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
/ Е. М. Бельтюкова

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«ФЕХТОВАНИЕ»  
на 2023-2024 учебный год

<b>Год обучения, группа</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год Группа 1-1	02.09.2023	31.05.2024	36	72	72	2 раз в неделю по 1 ак. часа
2 год Группа 2-2	02.09.2023	31.05.2024	36	72	72	2 раз в неделю по 1 ак. часа
3 год Группа 3-3	02.09.2023	31.05.2024	36	72	108	1 раза в неделю по 1 ак. часу, 1 раз в неделю по 2 ак. часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.  
Директором ГБОУ школа №448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ / Е. М. Бельтюкова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«ФЕХТОВАНИЕ»**

Возраст обучающихся: 6-10 лет  
1 год обучения  
Группы № 1-1

Разработчики:  
Филиппова Маргарита Павловна,  
Бармин Владимир Юрьевич  
педагог дополнительного образования

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

**Рабочая программа 1 года обучения** к дополнительной общеразвивающей программе «Фехтование» направлена на формирование у учащихся установок и потребности в систематических занятиях спортом и ведение здорового образа жизни.

Особенностью первого года обучения является ознакомление учащихся с основами фехтования, обучение базовым техническим элементам, обучение тактическим приемам, адаптация к соревновательному процессу.

Для организации безопасной реализации дополнительной общеобразовательной программы предусмотрено деление группы на подгруппы. При организации очной части обучения обеспечивается режим социальной дистанции.

### **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, 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 выносливость;

#### *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;
- сформировать навыки общения со сверстниками, установления прочных дружеских контактов.

## **Ожидаемые результаты:**

По окончании 1-го года обучения обучающийся будет

*Предметные, метапредметные, личностные*

*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;
- основы гигиены и здорового образа жизни;
- особенности спортивного фехтования;
- 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, перекачивания, стойки);
- выполнять силовые упражнения.

## **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.

### **3. Основы спортивного фехтования на рапирах.**

*Теория.* Особенности спортивного фехтования на рапирах. Постановка рук и ног в боевой стойке. Инструктаж по технике безопасности при работе с рапирой. 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, вперед. 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, вперед. Работа в паре. Анализ действий. Парные упражнения на развитие простейших атакующих действий. Парные упражнения: простая атака со скачком выпадам с ударом по руке в наружный сектор, простая атака ударом по маске.

#### **4. Техника фехтования.**

*Теория.* Характеристики фехтования на рапире. 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 нападением в открытый сектор и ударом в открываемый сектор. Отработка оборонительных и атакующих действий в паре. Анализ действия.

#### **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. 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. Анализ действий. Парные упражнения: переключение от защиты к атаке с батманом и ударом по маске. Анализ действий. Парные упражнения: переключение от контратаки к применению защиты и ответа, от защиты к простой атаке. Анализ действий. Парные упражнения: ведение позиционного боя с малым маневром по дорожке. Анализ действий. Парные упражнения: отработка внимания при выполнении комбинаций передвижений. Анализ действий. Парные упражнения: маневренный бой. Анализ действий. 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. Анализ действий. Парные упражнения: выполнения маневров для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов. Парные упражнения: выполнения маневров для завоевания поля боя и отступления от атак и ответов, преднамеренная атака противника.

#### **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. Правила. 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, перекачивания, стойки). Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Веселые старты». Упражнения на гимнастической

скамейке. Эстафета. Строевые упражнения, упражнения на равновесие. Подвижная игра «Третий лишний». Спортивно-оздоровительная игра.

### **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.

### **8. Соревнования.**

*Теория.* Требования к участникам соревнований. Действия арбитра на фехтовальной дорожке.

*Практика.* Учебно-тренировочный турнир. Анализ боев.

### **9. Контрольные занятия.**

*Практика.* Контрольные задания по разделу «Основы спортивного фехтования на рапирах». Выполнение нормативов и контрольных упражнений по разделу «Общая физическая подготовка». Выполнение контрольных упражнений по разделу «Специальная физическая подготовка». Контрольные задания по разделу «Тактика фехтования». Контрольное соревнование. Анализ боев.

### **10. Итоговое занятие.**

*Теория.* Подведение итогов учебного года.

*Практика.* Спортивная игра «Веселые забавы».

УТВЕРЖДЕН  
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.  
Директором ГБОУ школа №448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
/ Е. М. Бельтюкова

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Фехтование»

на 2023-2024 учебный год  
для группы 1-1

Возраст учащихся 6-10 лет

Педагогов: Филипповой Маргариты Павловны, Бармина Владимира Юрьевича  
1 год обучения

№ п/п	Дата		Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
	план	факт				
1	02.09.2023		теория	1	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Правила соревнований.	беседа
2	05.09.2023		теория	1	Техническая подготовка. Врачебный контроль	беседа
3	09.09.2023		теория	1	Гигиена фехтовальщика. Режим дня. Закаливание. Место фехтования в физическом воспитании	беседа
4	12.09.2023		теория	1	Упражнения на развитие координации движений	Наблюдение
5	16.09.2023		практика	1	Передвижение в стойке. Отработка стойки, выпад. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости	Наблюдение
6	19.09.2023		практика	1	Передвижение. Отработка стойки выпад. Упражнения на развитие координации движений	Наблюдение
7	23.09.2023		практика	1	Передвижение. Отработка стойки, выпад. Парная работа: простые атаки, защиты	Наблюдение
8	26.09.2023		практика	1	Упражнения на развитие координации движений	Наблюдение
9	30.09.2023		практика	1	Парная работа: репостная игра. Игра с элементами волейбола. Эстафета	Наблюдение
10	03.10.2023		практика	1	Выполнение контрольных норм	Контрольные нормативы



11	07.10.2023		практика	1	Упражнения на развитие гибкости. Парная работа: простые атаки, защиты	Наблюдение
12	10.10.2023		практика	1	Парная работа: переход в контратаку, защиты. Упражнения на развитие ловкости	Наблюдение
13	14.10.2023		практика	1	Парная работа: переход в контратаку, защиты. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, на развитие гибкости. Игра "ручной мяч"	Наблюдение
14	17.10.2023		практика	1	Передвижения: шаги в стойке с изменением направления, атаки	Наблюдение
15	21.10.2023		практика	1	Парная работа: бои типа "разведка-действие". Упражнения на развитие гибкости.	Наблюдение
16	24.10.2023		теория	1	Парная работа: бои типа "разведка-действие". Упражнения на развитие ловкости	Практические задания
17	28.10.2023		теория	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, выносливости. Эстафеты	Практические задания
18	31.10.2023		практика	1	Работа в парах: бои по заданию. Упражнения на развитие ловкости	Практические задания
19	07.11.2023		практика	1	Бой проводимый в замедленном темпе. Упражнения на развитие ловкости. Правила соревнований, положение соревнований, правила судейства	Практические задания
20	11.11.2023		практика	1	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств. Парная работа: бои на результат	Практические задания
21	14.11.2023		практика	1	Парная работа: бои на результат. Упражнение на развитие ловкости.	Практические задания
22	18.11.2023		практика	1	Передвижения: шаги в стойке с изменением направления, атаки	Практические задания
23	21.11.2023		практика	1	Передвижения: атаки и отход назад	Практические задания
24	25.11.2023		практика	1	Баскетбол. Передвижения: атаки и отход назад	Практические задания
25	28.11.2023		практика	1	Передвижения: шаги в стойке с изменением направления, атаки	Практические задания
26	02.12.2023		практика	1	Парная работа: бои на результат. Передвижения: шаги в стойке с изменением направления, атаки	Практические задания

27	05.12.2023		практика	1	Парная работа: отработка атак, защиты	Практические задания
28	09.12.2023		практика	1	Передвижения: отработка атак и отхода	Практические задания
29	12.12.2023		практика	1	Передвижения: шаги в стойке с изменением направления, атаки	Практические задания
30	16.12.2023		практика	1	Парная работа: отработка атак, защиты, переход в контр атаку. Передвижения: шаги в стойке с изменением направления, атаки	Практические задания
31	19.12.2023		практика	1	Парная работа: репостная игра	Практические задания
32	23.12.2023		практика	1	Передвижения: на подбор и удержание дистанции	Практические задания
33	26.12.2023		практика	1	Парная работа: бои типа "разведка-действие". Парная работа: бои на результат	Практические задания
34	30.12.2023		практика	1	Передвижения: шаги в стойке с изменением направления, атаки	Практические задания
35	09.01.2024		практика	1	Парная работа: бои на результат. Передвижения: шаги в стойке с изменением направления, атаки	Практические задания
36	13.01.2024		практика	1	Работа на мишени: отработка укола, упражнения на точность	Практические задания
37	16.01.2024		практика	1	Работа на мишени: отработка укола, упражнения на точность. Спортивные игры	Практические задания
38	20.01.2024		практика	1	Передвижения: отработка атак и отхода	Практические задания
39	23.01.2024		практика	1	Парная работа: бои на результат. Передвижения: шаги в стойке с изменением направления, атаки	Практические задания
40	27.01.2024		практика	1	Парная работа: бои в замедленном темпе	Практические задания
41	30.01.2024		практика	1	Парная работа: бои по заданию. Спортивные игры	Практические задания
42	03.02.2024		практика	1	Передвижения: шаги в стойке с изменением направления, атаки	Практические задания
43	06.02.2024		практика	1	Спортивные игры. Передвижения: отработка атак и отхода	Практические задания
44	10.02.2024		практика	1	Передвижения: отработка атак и отхода	Практические задания
45	13.02.2024		практика	1	Парная работа: бои по заданию	Практические задания

46	17.02.2024		практика	1	Передвижения: шаги в стойке с изменением направления, атаки	Практические задания
47	20.02.2024		практика	1	Парная работа: бои по заданию. Парная работа: бои на результат	Практические задания
48	24.02.2024		практика	1	Парная работа: бои типа «разведка-действие»	Практические задания
49	27.02.2024		практика	1	Парная работа: бои на результат	Практические задания
50	02.03.2024		практика	1	Работа на мишени: отработка точности укола	Практические задания
51	05.03.2024		практика	1	Работа на мишени: отработка оптимальной силы укола. Работа на мишени: отработка атак	Практические задания
52	09.03.2024		практика	1	Работа на мишени: отработка атак	Практические задания
53	12.03.2024		практика	1	Работа на мишени: отработка ответных действий после защиты. Парная работа: бои по заданию	Практические задания
54	16.03.2024		практика	1	Парная работа: бои типа «разведка-действие»	Практические задания
55	19.03.2024		практика	1	Парная работа: бои на результат	Практические задания
56	23.03.2024		практика	1	Упражнение на развитие гибкости	Практические задания
57	26.03.2024		практика	1	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты	Практические задания
58	30.03.2024		практика	1	Игра «лапта»	Практические задания
59	02.04.2024		практика	1	Парная работа: взаимно-уроки. Парная работа: репостная игра	Практические задания
60	06.04.2024		практика	1	Парная работа: отработка атакующих действий	Практические задания
61	09.04.2024		практика	1	Парная работа: отработка защитных действий. Парная работа: отработка атак, защиты, переход в контратаку	Практические задания
62	13.04.2024		практика	1	Передвижения: шаги в стойке с изменением направления, атаки	Практические задания
63	16.04.2024		практика	1	Передвижения: шаги в стойке с изменением направления, атаки. Передвижения: на подбор и удержание дистанции	Практические задания
64	20.04.2024		практика	1	Передвижения: на подбор и удержание дистанции	Контрольные нормативы

65	23.04.2024		практика	1	Эстафеты. Игры с элементами волейбола	Контрольные нормативы
66	27.04.2024		практика	1	Соревнования	Контрольные нормативы
67	30.04.2024		практика	1	Соревнования	Контрольные нормативы
68	04.05.2024		практика	1	Соревнования	Контрольные нормативы
69	07.05.2024		практика	1	Выполнение контрольно-переводные испытания	дипломы
70	11.05.2024		практика	1	Выполнение контрольно-переводные испытания	дипломы
71	14.05.2024		практика	1	Выполнение контрольно-переводные испытания	дипломы
72	18.05.2024		практика	1	Итоговое занятие	Беседа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.  
Директором ГБОУ школа №448  
Фрунзенского района Санкт-  
Петербурга  
\_\_\_\_\_ / Е. М. Бельтюкова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«ФЕХТОВАНИЕ»

Возраст обучающихся: 7-11 лет  
2 год обучения  
Группы № 2-2

Разработчики:  
Филиппова Маргарита Павловна,  
педагог дополнительного образования

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

**Рабочая программа 2 года обучения** к дополнительной общеразвивающей программе «Фехтование» направлена на продолжение формирования у обучающихся установок и потребности в систематических занятиях спортом и ведение здорового образа жизни.

Особенностью второго обучения является продолжение ознакомления обучающихся с основами фехтования, обучение базовым техническим элементам, обучение тактическим приемам, адаптация к соревновательному процессу.

Для организации безопасной реализации дополнительной общеобразовательной программы предусмотрено деление группы на подгруппы. При организации очной части обучения обеспечивается режим социальной дистанции.

### **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;
- обучить техническим приемам фехтования;
- сформировать умения и навыки оборонительных и атакующих действий, 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.

*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 нравственно-волевые качества (честность, воспитанность, ответственность, взаимовыручка);
- 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; способствовать формированию у детей организаторских способностей.

### **Ожидаемые результаты:**

По окончании 2-го года обучения учащийся должен

*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;
- 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;

### **Содержание программы**

#### **1. Вводное занятие.**

*Теория.* Инструктаж по охране труда. Задачи года обучения.

*Практика.* Разминка. 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.

#### **3. Основы спортивного фехтования на рапирах.**

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

*Практика.* Упражнения: полувыпад, закрытие из полувыпада назад, вперед. 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.

#### **4. Техника фехтования.**

*Теория.* Характеристики фехтования на рапирах: пространство поля боя, продолжительность поединков. Характеристики вида фехтования на рапирах: установленное количество уколов или для достижения победы. Техника выполнения атакующих действий: атака с серией финтов ударом в открывающийся правый или левый бок. Техника выполнения атакующих действий: атака с ударом по маске с шагом вперед и выпадом. Техника выполнения атакующих действий: атака 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. Сохранение дистанции между участниками боя. 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 рапире 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 рапире ударом по правому боку и атаки переносом удара по левому боку. Учебный бой: нанесение удара в атаке, не реагируя на встречное нападение.

#### **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. Анализ действий. 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.

## **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.

## **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.

## **8. Специальная физическая подготовка**

*Теория.* Техника выполнения специальных упражнений на развитие силы 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.

## **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.

## **10. Контрольные занятия.**

*Практика.* Выполнение контрольных упражнений по разделу «Специальная физическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Техника фехтования», «Тактика фехтования». Контрольное соревнование. Анализ боев.

## **11. Итоговое занятие.**

*Теория.* Подведение итогов учебного года

*Практика.* Спортивная игра «Веселые забавы»



УТВЕРЖДЕН  
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.  
Директором ГБОУ школа №448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
/ Е. М. Бельтюкова

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей программы

«Фехтование»

на 2023-2024 учебный год

для группы 2-2

Возраст учащихся 7-11 лет

Педагога: Филлиповой Маргариты Павловны, Бармина Владимира Юрьевича

2 год обучения

№ п/п	Дата		Форма занятия	Кол-во	Тема занятия	Форма контрол я
	план	факт				
1	02.09.2023		теория практика	1	Инструктаж по охране труда. Задачи года обучения. Разминка. Подвижные игры.	Беседа. Опрос
2	06.09.2023		практика	1	Как тренироваться с максимальным результатом.	Наблюдение
3	09.09.2023		практика	1	Мышление спортсмена.	Наблюдение
4	13.09.2023		практика	1	Техника передвижения при передвижениях и выпадах. Темп, скорость.	Практическое задание
5	16.09.2023		практика	1	Упражнения: одиночные шаги вперёд, назад, скачки, выпады, серия передвижений и атакующих действий.	Практическое задание
6	20.09.2023		практика	1	Упражнения: "Маятник", серия ударов в разные сектора.	Практическое задание
7	23.09.2023		практика	1	Упражнения: "Маятник", серия ударов в разные сектора.	Практическое задание
8	27.09.2023		практика	1	Упражнения: "Маятник", серия ударов в разные сектора.	Практическое задание
9	30.09.2023		практика	1	Упражнения на мишени. Учебный бой. Анализ действий.	Практическое задание
10	04.10.2023		практика	1	Упражнения на мишени. Учебный бой. Анализ действий.	Практическое задание
11	07.10.2023		практика	1	Упражнения на мишени. Учебный бой. Анализ действий.	Практическое задание
12	11.10.2023		практика	1	Упражнения на мишени. Учебный бой. Анализ действий.	Практическое задание

13	14.10.2023		практика	1	Упражнения на мишени. Учебный бой. Анализ действий.	Практическое задание
14	18.10.2023		практика	1	Упражнения на мишени. Учебный бой. Анализ действий.	Практическое задание
15	21.10.2023		практика	1	Упражнения на мишени. Учебный бой. Анализ действий.	Практическое задание
16	25.10.2023		практика	1	Упражнения на мишени. Учебный бой. Анализ действий.	Практическое задание
17	28.10.2023		практика	1	Упражнения на развитие силы мышц рук, торса, ног.	Практическое задание
18	01.11.2023		практика	1	Упражнения со скакалкой, прыжки. Упражнения на гибкость.	Практическое задание
19	08.11.2023		практика	1	Подвижные игры. Эстафета с препятствиями.	Практическое задание
20	11.11.2023		практика	1	Упражнения на координацию и равновесие	Практическое задание
21	15.11.2023		практика	1	Спортивные игры.	Практическое задание
22	18.11.2023		практика	1	Силовые упражнения, упражнения на статику	Практическое задание
23	22.11.2023		практика	1	Отжимания с хлопком, прыжки с поднятием колен к груди, берпи.	Практическое задание
24	25.11.2023		практика	1	Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками.	Практическое задание
25	29.11.2023		практика	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Практическое задание
26	02.12.2023		практика	1	Упражнения атака ударом по маске и переключением – удар по правому боку с финтом.	Практическое задание
27	06.12.2023		практика	1	Упражнения атака ударом по маске и переключением – удар по правому боку с финтом.	Практическое задание
28	09.12.2023		практика	1	Упражнения: контратака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов назад.	Практическое задание
29	13.12.2023		практика	1	Упражнения: контратака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов назад.	Практическое задание
30	16.12.2023		практика	1	Упражнения: защита верхняя обобщающая и круговая 3-4.	Практическое задание
31	20.12.2023		практика	1	Упражнения: защита верхняя обобщающая и круговая 3-4.	Практическое задание
32	23.12.2023		практика	1	Контратака ударом по руке в верхний сектор с серией шагов назад.	Практическое задание

33	27.12.2023		практика	1	Контратака ударом по руке в верхний сектор с серией шагов назад.	Практическое задание
34	30.12.2023		практика	1	Упражнения; Атака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов вперёд.	Практическое задание
35	10.01.2024		практика	1	Упражнения; повторная атака ударом по маске с апель выпадом.	Практическое задание
36	13.01.2024		практика	1	Упражнения; повторная атака ударом по маске с апель выпадом.	Практическое задание
37	17.01.2024		практика	1	Парные упражнения: "Маятник".	Практическое задание
38	20.01.2024		практика	1	Упражнения: передвижения шагами вперед и назад 15м в боевой стойке с разным темпом.	Практическое задание
39	24.01.2024		практика	1	Упражнения: передвижения шагами вперед и назад 15м в боевой стойке с разным темпом.	Практическое задание
40	27.01.2024		практика	1	Учебный бой.	Практическое задание
41	31.01.2024		практика	1	Учебный бой.	Практическое задание
42	03.02.2024		практика	1	Учебно-тренировочный бой	Практическое задание
43	07.02.2024		практика	1	Учебно-тренировочный бой	Практическое задание
44	10.02.2024		практика	1	Парные упражнения: атаки обоюдные и на подготовку.	Практическое задание
45	14.02.2024		практика	1	Учебный бой бой: выполнение атаки ударом по правому боку и атаки по левому боку	Практическое задание
46	17.02.2024		практика	1	Учебный бой бой: выполнение атаки ударом по правому боку и атаки по левому боку	Практическое задание
47	21.02.2024		практика	1	Учебный бой бой: выполнение атаки ударом по правому боку и атаки по левому боку	Практическое задание
48	24.02.2024		практика	1	Учебный бой: с ограниченной зоной передвижения.	Практическое задание
49	28.02.2024		практика	1	Учебный бой: с ограниченной зоной передвижения.	Практическое задание
50	02.03.2024		практика	1	Учебный бой: нанесение удара в атаке, не реагируя на контратаку с оппозицией.	Практическое задание
51	06.03.2024		практика	1	Учебный бой: нанесение удара в атаке, не реагируя на контратаку с оппозицией.	Практическое задание

52	09.03.2024		практика	1	Парные упражнения: защиты и ответ ударом по маске: от защиты к удару по маске, от защиты к удару по руке сверху.	Практическое задание
53	13.03.2024		практика	1	Парные упражнения: защиты и ответ ударом по маске: от защиты к удару по маске, от защиты к удару по руке сверху.	Практическое задание
54	16.03.2024		практика	1	Учебно-тренировочный бой	Практическое задание
55	20.03.2024		практика	1	Учебно-тренировочный бой	Практическое задание
56	23.03.2024		практика	1	Учебно-тренировочный бой	Практическое задание
57	27.03.2024		практика	1	Учебно-тренировочный бой	Практическое задание
58	30.03.2024		практика	1	Учебно-тренировочный бой	Практическое задание
59	03.04.2024		практика	1	Учебно-тренировочный бой	Практическое задание
60	06.04.2024		практика	1	Учебно-тренировочный бой	Практическое задание
61	10.04.2024		практика	1	Учебно-тренировочный бой	Практическое задание
62	13.04.2024		практика	1	Учебно-тренировочный бой	Практическое задание
63	17.04.2024		практика	1	Учебно-тренировочный бой	Практическое задание
64	20.04.2024		практика	1	Учебно-тренировочный бой	Практическое задание
65	24.04.2024		практика	1	Учебно-тренировочный турнир. Анализ боев	Практическое задание
66	27.04.2024		практика	1	Учебно-тренировочный турнир. Анализ боев	Практическое задание
67	04.05.2024		практика	1	Учебно-тренировочный турнир. Анализ боев	Практическое задание
68	08.05.2024		практика	1	Учебно-тренировочный турнир. Анализ боев	Практическое задание
69	11.05.2024		практика	1	Соревнования	Дипломы
70	15.05.2024		практика	1	Соревнования	Дипломы
71	18.05.2024		практика	1	Контрольное соревнование.	Практическое задание
72	22.05.2024		теория	1	Подведение итогов обучения	Беседа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.  
Директором ГБОУ школа №448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ / Е. М. Бельтюкова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«ФЕХТОВАНИЕ»**

Возраст обучающихся: 8-14 лет  
3 год обучения  
Группы № 3-3

Разработчики:  
Филиппова Маргарита Павловна,  
педагог дополнительного образования

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

**Рабочая программа 3 года обучения** к дополнительной общеразвивающей программе «Фехтование» направлена на продолжение формирования у обучающихся установок и потребности в систематических занятиях спортом и ведение здорового образа жизни.

Особенностью третьего года обучения является продолжение ознакомления обучающихся с основами фехтования, обучение базовым техническим элементам, обучение тактическим приемам, адаптация к соревновательному процессу.

Для организации безопасной реализации дополнительной общеобразовательной программы предусмотрено деление группы на подгруппы. При организации очной части обучения обеспечивается режим социальной дистанции.

### **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 рапирах;
- 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 рапирах, 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 нравственно-волевые качества (честность, воспитанность, ответственность, взаимовыручка);
- 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; способствовать формированию у детей организаторских способностей.

### **Планируемые результаты.**

По окончании 3-го года обучения учащийся будет

*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 рапирах;
- 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 рапирах, 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.

## **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 рапирах.**

*Теория.* Инструктаж по технике безопасности при работе с рапирой. 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.

### **3. Известные фехтовальщики и действующие мастера спорта.**

*Теория.* Лучшие фехтовальщики и их спортивный путь.

### **4. Методика самосовершенствования в спорте.**

*Теория.* Тема "Как тренироваться с максимальным результатом."

### **5. Психологическая подготовка к трудностям.**

*Теория.* Мышление спортсмена.

### **6. Управление своими эмоциями во время боя.**

*Теория.* Умение фокусироваться на внутреннем локусе контроля.

*Практика.* Тест по психологической подготовке.

### **7. Техника фехтования.**

*Теория.* Характеристики фехтования на рапирах: умение маневрировать по полю боя с возможностью занять наилучшую позицию для успешного укола или удара. Характеристики вида фехтования на рапирах: скорость выполнения приёмов. Техника выполнения атакующих действий: атака 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 атакующих действий: атака 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 рапире 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. Техника выполнения атаки переносом в рапире ударом по правому боку и атаки финтом удара по левому боку. Атака с финтом прямо и переводом.

### **8. 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. Анализ действий. Парные упражнения: маневренный бой. Анализ действий. 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.

### **9. Боевая практика**

*Теория.* Боевые действия: атаки, защиты, перехваты. Боевые действия: контратака и защита ответ с выбором в зависимости от ситуаций. Боевые действия: ответы, ремизы. Собираение 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. 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.

### **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.

### **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 сапель выпадом.

### **12. 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. Учебно-тренировочный турнир.

### **13. Контрольные занятия.**

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

### **14. Итоговое занятие.**

*Практика.* Спортивная игра «Флорбол».

*Теория.* Подведение итогов учебного года.

УТВЕРЖДЕН  
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.  
Директором ГБОУ школа №448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
/ Е. М. Бельтюкова

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Фехтование»  
на 2023-2024 учебный год  
для группы 3-3  
Возраст учащихся 8-14 лет  
Педагога: Филлиповой Маргариты Павловны  
3 год обучения

№ п/п	Дата		Форма занятия	Кол-во	Тема занятия	Форма контрол я
	план	факт				
1	02.09.2023		теория практика	2	Инструктаж по охране труда. Задачи года обучения. Разминка. Подвижные игры.	Беседа. Опрос
2	05.09.2023		практика	1	Как тренироваться с максимальным результатом.	Наблюдение
3	09.09.2023		практика	2	Мышление спортсмена.	Наблюдение
4	12.09.2023		практика	1	Техника передвижения при передвижениях и выпадах. Темп, скорость.	Практическое задание
5	16.09.2023		практика	2	Упражнения: одиночные шаги вперёд, назад, скачки, выпады, серия передвижений и атакующих действий.	Практическое задание
6	19.09.2023		практика	1	Упражнения: "Маятник", серия ударов в разные сектора.	Практическое задание
7	23.09.2023		практика	2	Упражнения: "Маятник", серия ударов в разные сектора.	Практическое задание
8	26.09.2023		практика	1	Упражнения: "Маятник", серия ударов в разные сектора.	Практическое задание
9	30.09.2023		практика	2	Упражнения на мишени. Учебный бой. Анализ действий.	Практическое задание
10	03.10.2023		практика	1	Упражнения на мишени. Учебный бой. Анализ действий.	Практическое задание
11	07.10.2023		практика	2	Упражнения на мишени. Учебный бой. Анализ действий.	Практическое задание
12	10.10.2023		практика	1	Упражнения на мишени. Учебный бой. Анализ действий.	Практическое задание

13	14.10.2023		практика	2	Упражнения на мишени. Учебный бой. Анализ действий.	Практическое задание
14	17.10.2023		практика	1	Упражнения на мишени. Учебный бой. Анализ действий.	Практическое задание
15	21.10.2023		практика	2	Упражнения на мишени. Учебный бой. Анализ действий.	Практическое задание
16	24.10.2023		практика	1	Упражнения на мишени. Учебный бой. Анализ действий.	Практическое задание
17	28.10.2023		практика	2	Упражнения на развитие силы мышц рук, торса, ног.	Практическое задание
18	31.10.2023		практика	1	Упражнения со скакалкой, прыжки. Упражнения на гибкость.	Практическое задание
19	07.11.2023		практика	1	Подвижные игры. Эстафета с препятствиями.	Практическое задание
20	11.11.2023		практика	2	Упражнения на координацию и равновесие	Практическое задание
21	14.11.2023		практика	1	Спортивные игры.	Практическое задание
22	18.11.2023		практика	2	Силовые упражнения, упражнения на статику	Практическое задание
23	21.11.2023		практика	1	Отжимания с хлопком, прыжки с поднятием колен к груди, берпи.	Практическое задание
24	25.11.2023		практика	2	Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками.	Практическое задание
25	28.11.2023		практика	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	Практическое задание
26	02.12.2023		практика	2	Упражнения атака ударом по маске и переключением – удар по правому боку с финтом.	Практическое задание
27	05.12.2023		практика	1	Упражнения атака ударом по маске и переключением – удар по правому боку с финтом.	Практическое задание
28	09.12.2023		практика	2	Упражнения: контратака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов назад.	Практическое задание
29	12.12.2023		практика	1	Упражнения: контратака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов назад.	Практическое задание
30	16.12.2023		практика	2	Упражнения: защита верхняя обобщающая и круговая 3-4.	Практическое задание
31	19.12.2023		практика	1	Упражнения: защита верхняя обобщающая и круговая 3-4.	Практическое задание
32	23.12.2023		практика	2	Контратака ударом по руке в верхний сектор с серией шагов назад.	Практическое задание

33	26.12.2023		практика	1	Контратака ударом по руке в верхний сектор с серией шагов назад.	Практическое задание
34	30.12.2023		практика	2	Упражнения; Атака ударом по руке в наружный сектор с серией шагов вперёд.	Практическое задание
35	09.01.2024		практика	1	Упражнения; повторная атака ударом по маске с апель выпадом.	Практическое задание
36	13.01.2024		практика	2	Упражнения; повторная атака ударом по маске с апель выпадом.	Практическое задание
37	16.01.2024		практика	1	Парные упражнения: "Маятник".	Практическое задание
38	20.01.2024		практика	2	Упражнения: передвижения шагами вперед и назад 15м в боевой стойке с разным темпом.	Практическое задание
39	23.01.2024		практика	1	Упражнения: передвижения шагами вперед и назад 15м в боевой стойке с разным темпом.	Практическое задание
40	27.01.2024		практика	2	Учебный бой.	Практическое задание
41	30.01.2024		практика	1	Учебный бой.	Практическое задание
42	03.02.2024		практика	2	Учебно-тренировочный бой	Практическое задание
43	06.02.2024		практика	1	Учебно-тренировочный бой	Практическое задание
44	10.02.2024		практика	2	Парные упражнения: атаки обоюдные и на подготовку.	Практическое задание
45	13.02.2024		практика	1	Учебный бой бой: выполнение атаки ударом по правому боку и атаки по левому боку	Практическое задание
46	17.02.2024		практика	2	Учебный бой бой: выполнение атаки ударом по правому боку и атаки по левому боку	Практическое задание
47	20.02.2024		практика	1	Учебный бой бой: выполнение атаки ударом по правому боку и атаки по левому боку	Практическое задание
48	24.02.2024		практика	2	Учебный бой: с ограниченной зоной передвижения.	Практическое задание
49	27.02.2024		практика	1	Учебный бой: с ограниченной зоной передвижения.	Практическое задание
50	02.03.2024		практика	2	Учебный бой: нанесение удара в атаке, не реагируя на контратаку с оппозицией.	Практическое задание
51	05.03.2024		практика	1	Учебный бой: нанесение удара в атаке, не реагируя на контратаку с оппозицией.	Практическое задание

52	09.03.2024		практика	2	Парные упражнения: защиты и ответ ударом по маске: от защиты к удару по маске, от защиты к удару по руке сверху.	Практическое задание
53	12.03.2024		практика	1	Парные упражнения: защиты и ответ ударом по маске: от защиты к удару по маске, от защиты к удару по руке сверху.	Практическое задание
54	16.03.2024		практика	2	Учебно-тренировочный бой	Практическое задание
55	19.03.2024		практика	1	Учебно-тренировочный бой	Практическое задание
56	23.03.2024		практика	2	Учебно-тренировочный бой	Практическое задание
57	26.03.2024		практика	1	Учебно-тренировочный бой	Практическое задание
58	30.03.2024		практика	2	Учебно-тренировочный бой	Практическое задание
59	02.04.2024		практика	1	Учебно-тренировочный бой	Практическое задание
60	06.04.2024		практика	2	Учебно-тренировочный бой	Практическое задание
61	09.04.2024		практика	1	Учебно-тренировочный бой	Практическое задание
62	13.04.2024		практика	2	Учебно-тренировочный бой	Практическое задание
63	16.04.2024		практика	1	Учебно-тренировочный бой	Практическое задание
64	20.04.2024		практика	2	Учебно-тренировочный бой	Практическое задание
65	23.04.2024		практика	1	Учебно-тренировочный турнир. Анализ боев	Практическое задание
66	27.04.2024		практика	2	Учебно-тренировочный турнир. Анализ боев	Практическое задание
67	30.04.2024		практика	1	Учебно-тренировочный турнир. Анализ боев	Практическое задание
68	04.05.2024		практика	2	Соревнования	Дипломы
69	07.05.2024		практика	2	Соревнования	Дипломы
70	11.05.2024		практика	1	Контрольное соревнование.	Практическое задание
71	14.05.2024		практика	2	Выполнение нормативов и контрольных упражнений	Контрольные нормативы
72	18.05.2024		теория	1	Подведение итогов обучения	Беседа

## МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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 направлены на совершенствование 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, в ходе 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).

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.

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

В практике организации обучения фехтованию детей 7-12 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 9-12 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 и используемые простейшие атаки и защиты, тренируемые без значительных по объемам повторений.

**УМК** программы состоит из трех компонентов:

- учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
- система средств обучения
- система средств контроля результативности обучения.

*Первый компонент* включает в себя составленные педагогом списки литературы и интернет источников, необходимых для работы педагога и учащихся, а также сами учебные пособия.

*Второй компонент* – система средств обучения

*Организационно-педагогические средства:*

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, поурочные планы, конспекты открытых занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы;
- методические рекомендации для педагога по проведению занятий, по вопросам обучения фехтованию;

*Дидактические средства:*

Иллюстративный материал к темам программы:

- плакаты изображением строения скелета человека и его мышц;

*Электронно-образовательные ресурсы:*

- компьютерные презентации, разработанные педагогом по темам программы.
- банк видеоматериалов с записями выполнения элементов фехтования.

Основой *третьего компонента* система средств контроля результативности обучения программе служат:

- диагностические и контрольные материалы;
- информационные карты;
- нормативы по ОФП и СФП.

Методы и технологии организации учебно-воспитательного процесса

С целью эффективности реализации программы целесообразно использовать следующие методы и технологии:

- информационно-развивающие художественных и видеофильмов, книг, демонстрация способов деятельности педагога);
- практически-прикладные (освоение умений и навыков по принципу «делай как
- проблемно-поисковые (учащиеся самостоятельно ищут решение поставленных перед ними задач);

Способы оценки результативности образовательной программы.

Вводный контроль: собеседование.

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.



### Диагностическая карта освоения программы

Дата заполнения « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ год

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия Имя обучающегося	Параметры							Участие в соревнованиях
		Основы спортивного фехтования (теория)	Двигательные навыки (гибкость, сила, координация)	Основные позиции (практика)	Основы фехтования (практика)	Техника обороны тельных и атакующих действий (практика)	Тактика обороны тельных и атакующих действий (практика)	Коммуникативные особенности. Умение общаться.	
1									
2									
3									
4...									

**Форма подведения итогов реализации программы:** соревнования или показательные выступления.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркадьев В. Тактика фехтования/В.Аркадьев, Москва, ФИС, 1986
2. Аркадьев В. Фехтование на рапирах/В.Аркадьев, Москва, ФИС, 1975
3. Веленский А. Искусство фехтования/А. Веленский, Феникс, 2006
4. ДейтманЛ Физическая подготовка фехтовальщика/Л.Дейтман, Москва, ФИС, 1975
5. Пономарев А.Н. Фехтование от новичка до мастера/А.Н.Пономарев, Москва, ФИС, 1975
6. Пономарев А.Н. Общие вопросы спортивного фехтования/А.Н.Пономарев, Москва, ФИС, 1982
7. Родионов А.Психологическая подготовка фехтовальщика/А.Родионов, Москва, ФИС, 1975
8. Сайчук Л.В. Ступени мастерства/Л.В. Москва,Сайчук, ФИС, 1981
9. Тышлер Д. От новичка до чемпиона/Д.Тышлер, Феникс, 2006