Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

РЕКОМЕНДОВАНО
Экспертным советом
МАУДО «ДПШ»
Протокол № 1 от 22.09.2025

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
_____ Ю.В. Смирнова
Приказ № 197 от 22.09.2025

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы фехтования. Первые шаги»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 8-18 лет
Срок реализации программы: 1 год (26 недель)
Количество часов по Программе: 156
Год разработки программы: 2025

Авторы-составители:
Песин Леонид Абрамович
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Челябинск, 2025 г.

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка	3
Раздел 2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы фехтования. Первые шаги»	9
2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы фехтования. Первые шаги»	9
2.2 Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы фехтования. Первые шаги»	13
Раздел 3. Воспитательная деятельность	23
Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы	27
Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы фехтования. Первые шаги»	33
Приложения	37
Приложение 1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы фехтования. Первые шаги»	37
Приложение 2. Карточка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы фехтования. Первые шаги» для публикации в АИС «Навигатор дополнительного образования Челябинской области»	38

Раздел 1. Пояснительная записка

Перечень нормативно-правовых актов

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 25.12.2023) (далее – ФЗ).
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 28.04.2023).
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
6. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (ред. от 08.12.2023).
7. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп. от 21.04.2023).
11. Приказ Минобрнауки России №882, Минпросвещения России №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») (ред. от 22.02.2023).
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего

профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»

13. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

14. Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобранауки России совместно с ГАОУ ВО «МГПУ», ФГАУ «ФИРО» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» (письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015).

15. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. от 29.01.2024).

16. Локальные акты МАУДО «ДПШ».

Законодательные акты в области физической культуры и спорта:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.

2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. №3081-р).

3. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р).

4. Программа развития детско-юношеского спорта в Челябинской области до 2030 года (распоряжение Правительства Челябинской области от 02.06.2022 №445-рп).

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы: базовый.

Актуальность Программы

На сегодняшний день важными приоритетами государственной политики в сфере развития детско-юношеского спорта является «приобщение лиц, не достигших возраста 18 лет, к систематическим занятиям спортом, что является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности, обеспечить устойчивое развитие страны в ситуации усиливающейся глобальной конкуренции во всех сферах жизнедеятельности».

Фехтование – это сложный, разносторонний по своему воздействию на человека вид спорта, который выделяется среди прочих своей эстетикой, романтизмом, богатством истории, уходящей в далёкие тысячелетия. Универсальность фехтования заключается в том, что начать заниматься им можно в любом возрасте, с любой физической подготовкой. Занятия фехтованием благотворно влияют на развитие молодого организма, развивают скорость реакции, координацию, быстроту, ловкость, выносливость, способствуют развитию стратегического мышления.

Данная Программа ориентирована на формирование у подрастающего поколения устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни и регулярным

занятиям физической культурой и спортом средствами фехтования. В этом состоит *актуальность* Программы.

Воспитательный потенциал Программы

Средства физической культуры и спорта имеют огромный потенциал для решения задач нравственного, патриотического, трудового воспитания подрастающего поколения, социализации личности. Организационные особенности и эмоциональная насыщенность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности способствуют развитию у подрастающего поколения значимых мотивационно-ценностных, морально-волевых и поведенческих качеств, оптимальной самооценки, способностей устанавливать конструктивные взаимоотношения с окружающими, что находит отражение в личностных и метапредметных задачах Программы.

В Программу включены следующие компоненты:

1. Институциональный компонент «Мой Дворец» (2 часа), который предполагает знакомство обучающихся с историей МАУДО «ДПШ», спортивного объединения, участие в традиционных мероприятиях.

2. Профориентационный компонент «Мой выбор» (2 часа), в рамках которого раскрывается важность и востребованность различных профессий для социума, происходит знакомство с особенностями профессии «спортсмен», с перспективами и возможностью дальнейшего профессионального пути.

Включение в Программу тестирования ВФСК «ГТО», подготовка к которому предусматривает единство теоретической и физической подготовленности обучающихся, преследует решение и воспитательных задач, в том числе патриотических, направленных на формирование целеустремленной личности обучающегося, практикующей здоровый образ жизни.

Отличительные особенности Программы

К отличительным особенностям программы можно отнести следующие:

1. Цикличность распределения программного материала. Реализация Программы осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе, что не предполагает участие обучающихся в спорте высших достижений. В итоге, отсутствует необходимость выводить обучающихся на пики физической готовности в определенные периоды тренировок, и акцент сделан на регулярность применения общеразвивающих нагрузок, равномерность распределения специфической двигательной активности. В годичном периоде выделены три макроцикла/раздела учебно-тренировочной деятельности: подготовительный, тренировочный и заключительный.

2. Система оценочных и контрольно-измерительных материалов. Инструментом оценки уровня физической подготовленности обучающихся выступает Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

3. Построение программного материала на основе принципов комплексности, дифференциации и вариативности. Комплексность предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития обучающихся (теоретической, общей и специальной физической, технико-тактической подготовки, воспитательной работы, медико-педагогического

контроля). Дифференциация и вариативность предусматривают, в зависимости от индивидуальных особенностей, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок, что позволяет работать со смешанными и разновозрастными группами обучающихся.

4. Направленность программы. В фокусе результативности освоения программного материала находится не достижение высоких спортивных результатов, а укрепление здоровья обучающихся и формирование личности с набором ключевых компетентностей в коммуникативной, информационной и спортивно-оздоровительной сферах средствами фехтования. Обучающимся, успешно осваивающим Программу, может быть рекомендовано участие в официальных соревнованиях по фехтованию на шпагах.

Адресат Программы: обучающиеся в возрасте от 8 до 18 лет.

Программа предусматривает обучение обучающихся, изъявивших желание заниматься фехтованием и имеющих медицинский допуск к занятиям (предъявившие справку от терапевта или прошедшие ежегодный медицинский осмотр в рамках медико-педагогического контроля в физкультурном диспансере).

Оптимальный количественный состав группы – 12-15 человек.

Младший школьный возраст (8-11 лет).

Характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Длина тела увеличивается в этот период больше, чем масса. Завершается развитие костного скелета. Суставы подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество костной ткани. Усиленно развивается и укрепляется мышечная система. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность.

Для детей данной возрастной категории естественной является потребность в высокой двигательной активности. Этот возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности). Ведущая деятельность: учебная в сочетании с игровой (в процессе обучения) деятельностью.

Средний школьный возраст (12-15 лет)

Характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счет удлинения ног. Быстро растут кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб очень подвижен. Быстрыми темпами развивается мышечная система.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У подростков достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, обостренный интерес к собственным возможностям, появление так называемого чувства взрослости. Ведущая деятельность: социально одобряемая и социально признаваемая.

Старший школьный возраст (16-18 лет)

Характеризуется относительно спокойным и равномерным протеканием процессов роста и развития. Замедляется рост тела в длину и увеличивается в ширину, возрастает масса тела. Почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдержать значительные нагрузки. Наблюдается асимметрия в силе мышц правой и левой половины тела.

В данный возрастной период заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. Повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом. Старший школьный возраст характеризуется осознанием своего внутреннего мира, внутренней работой, поиском перспектив жизненного пути, развитием чувства ответственности, стремлением владеть собой, обогащением эмоциональной сферы. Ведущая деятельность: учебно-профессиональная.

Цель Программы: развитие двигательных способностей обучающихся посредством фехтования.

Задачи Программы:

Личностные:

- развивать осознанное отношение к ведению здорового образа жизни;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества: трудолюбие, дисциплинированность, ответственность, самообладание, уважение к сопернику.

Метапредметные:

- развивать навыки социального поведения;
- развивать навыки планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью; коррекции своих действий в изменяющейся ситуации.

Предметные:

- познакомить обучающихся с историей, правилами, этикетом фехтования, основами техники безопасности;
- сформировать базовые технические и тактические навыки фехтования;
- развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость, гибкость, выносливость.

Планируемые результаты:

Личностные:

- проявление осознанного отношения к ведению здорового образа жизни;
- проявление морально-волевых и нравственных качеств: трудолюбия, дисциплинированности, ответственности, самообладания, уважения к сопернику.

Метапредметные:

- проявление навыков социального поведения;

– развитие навыков планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации.

Предметные:

Обучающиеся знают:

– историю, этикет, базовые правила фехтования;
– основную терминологию фехтования.

Обучающиеся умеют:

– соблюдать правила техники безопасности;
– демонстрировать комплексы упражнений для развития основных физических качеств;
– применять базовые элементы техники и тактики в боевой и соревновательной практике;
– выполнять тестовые упражнения ВФСК «ГТО».

Объем Программы: 156 часов.

Срок освоения Программы: 1 год (26 недель).

Формы обучения: очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных технологий.

Виды занятий: теоретические, практические учебные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей.

Формы контроля:

– текущий контроль – педагогическое наблюдение;
– промежуточная аттестация – экспертная оценка.

Режим учебных занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Раздел 2. Содержание Программы

2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы фехтования. Первые шаги»

Предмет: фехтование

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
1	**Подготовительный цикл**	**18**	**5**	**13**	
1.1	Вводное занятие	2	2		
1.2	История спортивного фехтования как олимпийского вида спорта	1	1		
1.3	Упражнения для комплексного развития качеств	1		1	
1.4	Мой Дворец	2	2		
1.5	Упражнения для комплексного развития качеств	2		2	
1.6	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	2		2	
1.7	Упражнения для преимущественного развития силы	2		2	
1.8	Упражнения для преимущественного развития быстроты	2		2	
1.9	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	2		2	
1.10	Входной контроль	2		2	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
2	**1й тренировочный цикл**	**52**	**14**	**38**	
2.1	Упражнения для развития общей выносливости	2		2	
2.2	Спортивное фехтование в СССР, России и Челябинской области	1	1		
2.3	Врачебный контроль и самоконтроль фехтовальщика	1	1		
2.4	Упражнения для развития силы	2		2	

2.5	Боевая стойка	2	1	1	
2.6	Упражнения для развития силы	2		2	
2.7	Шаги вперед и назад в стойке	2	1	1	
2.8	Упражнения для развития быстроты	2		2	
2.9	Выпад	2	1	1	
2.10	Упражнения для развития гибкости и ловкости	2		2	
2.11	Держание оружия	2	1	1	
2.12	Упражнения для развития быстроты	2		2	
2.13	Нижние позиции	2	1	1	
2.14	Упражнения для развития гибкости и ловкости	2		2	
2.15	Уколы	2	1	1	
2.16	Упражнения для преимущественного развития ловкости	2		2	
2.17	Атаки уколом прямо в грудь	2	1	1	
2.18	Упражнения для преимущественного развития гибкости	2		2	
2.19	Защиты 4 и 6	2	1	1	
2.20	Упражнения для преимущественного развития выносливости	2		2	
2.21	Простые атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции	2	1	1	
2.22	Упражнения для преимущественного развития гибкости	2		2	
2.23	Сложные атаки с финтом	2	1	1	
2.24	Упражнения для развития общей выносливости	2		2	
2.25	Составление фехтовальных фраз	2	2		
2.26	Учебные бои	4		4	Текущий контроль /педагогическое наблюдение (уровень технико-тактической подготовленности)

3	**2й тренировочный цикл**	**38**	**2**	**36**	
3.1	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1		
3.2	Боевая стойка	1		1	
3.3	Правила соревнований	1	1		
3.4	Боевая стойка	1		1	
3.5	Упражнения для комплексного развития качеств	1		1	
3.6	Боевая стойка	1		1	
3.7	Упражнения для развития силы	1		1	
3.8	Шаги вперед и назад в стойке	1		1	
3.9	Упражнения для развития быстроты	1		1	
3.10	Шаги вперед и назад в стойке	1		1	
3.11	Упражнения для развития гибкости и ловкости	2		2	
3.12	Выпад	2		2	
3.13	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	2		2	
3.14	Держание оружия	2		2	
3.15	Упражнения для развития общей выносливости	2		2	
3.16	Защитные позиции	2		2	
3.17	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	2		2	
3.18	Уколы в руку	2		2	
3.19	Атаки уколом прямо в руку и с финтом	2		2	
3.20	Защиты 4 и 6	2		2	
3.21	Простые атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции	2		2	
3.22	Сложные атаки с финтом	2		2	
3.23	Учебные бои	4		4	
4	**3й тренировочный цикл**	**32**	**1**	**31**	
4.1	Режим дня юного фехтовальщика	1	1		
4.2	Упражнения для	1		1	

	комплексного развития качеств				
4.3	Боевая стойка	1		1	
4.4	Упражнения для развития силы, быстроты	1		1	
4.5	Шаги вперед и назад в стойке	2		2	
4.6	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	2		2	
4.7	Выпад	2		2	
4.8	Упражнения для развития гибкости и ловкости	1		1	
4.9	Держание оружия	1		1	
4.10	Упражнения для развития общей выносливости	2		2	
4.11	Уколы	2		2	
4.12	Защитные позиции	2		2	
4.13	Атаки уколом прямо в грудь и с финтом	2		2	
4.14	Защиты 4 и 6	2		2	
4.15	Простые атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции	2		2	
4.16	Сложные атаки с финтом	2		2	
4.17	Составление фехтовальных фраз	2		2	
4.18	Учебные, учебно-тренировочные, контрольные бои, участие в соревнованиях	4		4	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
5	**Заключительный цикл**	**16**	**0**	**16**	
5.1	Упражнения для преимущественного развития силы	2		2	
5.2	Упражнения для преимущественного развития быстроты	2		2	
5.3	Упражнения для преимущественного развития ловкости	2		2	
5.4	Упражнения для преимущественного развития гибкости	2		2	
5.5	Повторение пройденного материала	2		2	
5.6	Учебные, учебно-тренировочные, контрольные бои, участие в соревнованиях	4		4	
5.7	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	2		2	Промежуточная аттестация/экспертная оценка
	Итого:	**156**	**22**	**134**	

2.2 Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы фехтования. Первые шаги»

1. Подготовительный цикл (18 часов)

1.1 Вводное занятие (2 часа)

Теория (2 часа). Знакомство с видом спорта «фехтование», с основными статическими и динамическими элементами фехтования (специфические подготовительные упражнения, стойка, передвижения, дистанция, держание оружия и управление им, уколы, защиты). Правила техники безопасности на учебных занятиях.

1.2 История спортивного фехтования как олимпийского вида спорта (1 час)

Теория (1 час). Истоки фехтования. Развитие фехтования как вида спорта. Становление фехтования в олимпийском движении. Современное состояние вида спорта в системе олимпийских дисциплин. Ретроспектива результатов выступлений российских фехтовальщиков на Олимпийских играх.

1.3 Упражнения для комплексного развития качеств (1 час)

Практика (1 час). Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

1.4. Мой Дворец (2 часа)

Теория (2 часа). Знакомство с историей и традициями МАУДО «ДПШ», спортивного объединения «Фехтование». Экскурсия по Дворцу.

1.5 Упражнения для комплексного развития качеств (2 часа)

Практика (2 часа). Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

1.6 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (2 часа)

Практика (2 часа). Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр.

1.7 Упражнения для преимущественного развития силы (2 часа)

Практика (2 часа). Броски набивного мяча (0,5—1,5 кг) одной или двумя руками от груди, из-за головы, назад через голову и др. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Приседания и выпрыгивания из положения боевой стойки. Различные упражнения в выпадах. Прыжки на одной и двух ногах.

1.8 Упражнения для преимущественного развития быстроты (2 часа)

Практика (2 часа). Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал.

1.9 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (2 часа)

Практика (2 часа). Общеразвивающие скоростно-силовые упражнения. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелазанием. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх, «чехарда». Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров.

1.10 Входной контроль (2 часа)

Практика (2 часа). Участие обучающихся в Осеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных схватках с целью определить начальный уровень физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

2. 1й тренировочный цикл (52 часа)

2.1 Упражнения для развития общей выносливости (2 часа)

Практика (2 часа). Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров. Прыжково-беговые упражнения. Упражнения со скакалкой.

2.2 Спортивное фехтование в СССР, России и Челябинской области (1 час)

Теория (1 час). Возникновение вида спорта в СССР, сохранение традиций в России, история фехтования в Челябинской области.

2.3 Врачебный контроль и самоконтроль фехтовальщика (1 час)

Теория (1 час). Сущность врачебного контроля, основные методы самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Ведение личного тренировочного дневника, его форма и содержание.

2.4 Упражнения для развития силы (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. «Планки» и «стульчики».

2.5 Боевая стойка (2 часа)

Теория (1 час). Боевая стойка. Особенности положения частей тела в боевой стойке. Просмотр фото и видеоматериалов.

Практика (1 час). Постановка туловища и конечностей в боевую стойку. Приседания, подпрыгивания в стойке, не изменяя горизонтальной координаты центра тяжести и положения ног. В стойке ходьба на месте с высоким подниманием бедра; то же с большей частотой.

2.6 Упражнения для развития силы (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. «Планки» и «стульчики».

2.7 Шаги вперед и назад в стойке (2 часа)

Теория (1 час). Техника передвижений: шаги вперед, назад; двойные шаги; скачки вперед и назад. Просмотр фото и видеоматериалов.

Практика (1 час). Освоение техники передвижений. Сочетание шагов. Серии шагов вперед и назад. Двойные шаги. Скачки вперед и назад. Шаг вперед и выпад, закрытие назад и вперед.

2.8 Упражнения для развития быстроты (2 часа)

Практика (2 часа). Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал.

2.9 Выпад (2 часа)

Теория (1 час). Техника выполнения выпада. Просмотр фото и видеоматериалов.

Практика (1 час). Освоение техники выпада. Пружинистые покачивания в выпаде. Короткий и длинный выпад. Выполнение выпадов с различной скоростью. Закрытие с выпада вперед и назад. Выпад максимальной длины с опорой впереди стоящей ногой на гимнастическую скамейку и закрытие назад с использованием инерции прогиба.

2.10 Упражнения для развития гибкости и ловкости (2 часа)

Практика (2 часа). Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, маховые движения и упражнения на растягивание, легкоатлетический выпад максимальной длины. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

Бег с внезапной сменой направления по сигналу, бег и прыжки спиной вперед. Бег на сверхкороткие дистанции из неудобных исходных положений на время. Эстафеты и подвижные игры.

2.11 Держание оружия (2 часа)

Теория (1 час). Понятие о позициях - 3,6. Назначение верхних позиций. Положение кисти, пальцев и локтя с переменой позиций.

Практика (1 час). Шаги вперед и назад с переменой позиций. Закрытие с выпада с выполнением защит.

2.12 Упражнения для развития быстроты (2 часа)

Практика (2 часа). Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал.

2.13 Нижние позиции (2 часа)

Теория (1 час). Технические особенности и обоснование применения позиций 4 и 6.

Практика (1 час). Перемены защит на контратаки.

2.14 Упражнения для развития гибкости и ловкости (2 часа)

Практика (2 часа). Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, маховые движения и упражнения на растягивание, легкоатлетический выпад максимальной длины. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

Бег с внезапной сменой направления по сигналу, бег и прыжки спиной вперед. Бег на сверхкороткие дистанции из неудобных исходных положений на время. Эстафеты и подвижные игры.

2.15 Уколы (2 часа)

Теория (1 час). Техника выполнения уколов. Мышечные ощущения при выполнении уколов.

Практика (1 час). Уколы по мишени выпрямлением руки с шагом, выпадом, комбинацией шаг-выпад. Повторные уколы без отрыва или с минимальным отрывом клинка от мишени. Освоение техники укола по правому боку в открытый сектор. Освоение техники укола по левому боку в открытый сектор.

2.16 Упражнения для преимущественного развития ловкости (2 часа)

Практика (2 часа). Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Опорные прыжки «чехарда». Жонглирование, перебрасывание в парах теннисных мячей. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений (пролезание под барьером, сохранение равновесия на узкой скамейке и др.).

2.17 Атаки уколом прямо (2 часа)

Теория (1 час). Разновидности атак по способу и моменту применения. Техника атакующего укола.

Практика (1 час). Атаки уколом прямо из 4-й и 6-й позиций. Отработка переводов/переносов на мишени и с партнером. Атаки уколом с финтом из 4,6-й позиций. Повторные атаки на отход противника назад, на отсутствие ответа. Ответные атаки прямо и с финтами.

2.18 Упражнения для преимущественного развития гибкости (2 часа)

Практика (2 часа). Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, маховые движения и упражнения на растягивание, легкоатлетический выпад максимальной длины. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Наклоны и круговые движения туловищем. Пружинящие покачивания в выпаде. Стретчинг.

2.19 Защиты 4 и 6 (2 часа)

Теория (1 час). Назначение и особенности выполнения круговых защит с ответом. Техника выполнения защит 4 и 6 и простых ответов.

Практика (1 час). Освоение техники защит с ответом.

2.20 Упражнения для преимущественного развития выносливости (2 часа)

Практика (2 часа). Многократные повторения различных фехтовальных приемов. Нагрузка варьируется по темпу, времени, психологическому воздействию.

2.21 Простые атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции (2 часа)

Теория (1 час). Понятие о дистанционном маневрировании. Вход в дистанцию и выход из нее.

Практика (1 час). Простые атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции.

2.22 Упражнения для преимущественного развития гибкости (2 часа)

Практика (2 часа). Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, маховые движения и упражнения на растягивание, легкоатлетический выпад максимальной длины. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Наклоны и круговые движения туловищем. Пружинящие покачивания в выпаде. Стретчинг.

2.23 Сложные атаки с финтом (2 часа)

Теория (1 час). Освоение тактических умений наносить уколы в открывающийся сектор с переключением.

Практика (1 час). Атаки с одним и двумя финтами.

2.24 Упражнения для развития общей выносливости (2 часа)

Практика (2 часа). Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров. Прыжково-беговые упражнения. Упражнения со скакалкой.

2.25 Составление фехтовальных фраз (2 часа)

Теория (2 часа). Понятие о фехтовальной фразе. Примеры фехтовальных фраз.

2.26 Учебные бои (4 часа)

Практика (4 часа). Проведение учебных, учебно-тренировочных, контрольных боев, участие в соревнованиях.

3. 2й тренировочный цикл (38 часов)

3.1 Влияние физических упражнений на организм человека (1 час)

Теория (1 час). Эффект тренировки, влияние общеразвивающих и специальных упражнений на развитие организма, значение тренировок для достижения стабильных результатов в соревновательной деятельности.

3.2 Боевая стойка (1 час)

Практика (1 час). Приседания, подпрыгивания в стойке, не изменяя горизонтальной координаты центра тяжести и положения ног. В стойке ходьба на месте, с высоким подниманием бедра; то же с большей частотой.

3.3 Правила соревнований (1 час)

Теория (1 час). Правила соревнований по фехтованию. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Сертифицированная экипировка фехтовальщика.

3.4 Боевая стойка (1 час)

Практика (1 час). Приседания, подпрыгивания в стойке, не изменяя горизонтальной координаты центра тяжести и положения ног. В стойке ходьба на месте с высоким подниманием бедра; то же с большей частотой.

3.5 Упражнения для комплексного развития качеств (1 час)

Практика (1 час). Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

3.6 Боевая стойка (1 час)

Практика (1 час). Приседания, подпрыгивания в стойке, не изменяя горизонтальной координаты центра тяжести и положения ног. В стойке ходьба на месте, с высоким подниманием бедра; то же с большей частотой.

3.7 Упражнения для развития силы (1 час)

Практика (1 час). Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. «Планки» и «стульчики».

3.8 Шаги вперед и назад в стойке (1 час)

Практика (1 час). Сочетание шагов. Серии шагов вперед и назад. Двойные шаги. Скачки вперед и назад. Шаг вперед и выпад, закрытие назад и вперед.

3.9 Упражнения для развития быстроты (1 час)

Практика (1 час). Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал.

3.10 Шаги вперед и назад в стойке (1 час)

Практика (1 час). Сочетание шагов. Серии шагов вперед и назад. Двойные шаги. Скачки вперед и назад. Шаг вперед и выпад, закрытие назад и вперед.

3.11 Упражнения для развития гибкости и ловкости (2 часа)

Практика (2 часа). Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, маховые движения и упражнения на растягивание, легкоатлетический выпад максимальной длины. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

Бег с внезапной сменой направления по сигналу, бег и прыжки спиной вперед. Бег на сверхкороткие дистанции из неудобных исходных положений на время. Эстафеты и подвижные игры.

3.12 Выпад (2 часа)

Практика (2 часа). Пружинистые покачивания в выпаде. Короткий и длинный выпад. Выполнение выпадов с различной скоростью. Закрытие с выпада вперед и назад. Выпад максимальной длины с опорой впереди стоящей ногой на гимнастическую скамейку и закрытие назад с использованием инерции прогиба.

3.13 Упражнение для развития скоростно-силовых качеств (2 часа)

Практика (2 часа). Общеразвивающие скоростно-силовые упражнения. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров.

3.14 Держание оружия (2 часа)

Практика (2 часа). Шаги вперед и назад с переменой позиций. Закрытие с выпадом с выполнением верхних защит.

3.15 Упражнения для развития общей выносливости (2 часа)

Практика (2 часа). Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров. Прыжково-беговые упражнения. Упражнения со скакалкой.

3.16 Защитные позиции (2 часа)

Практика (2 часа). Перемены от верхних позиций к нижним и наоборот.

3.17 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (2 часа)

Практика (2 часа). Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр.

3.18 Уколы в руку (2 часа)

Практика (2 часа). Уколы по мишени выпрямлением руки, с шагом, с выпадом, с шагом и выпадом. Повторные удары без отрыва или с минимальным отрывом клинка от мишени. Освоение техники укола по правому боку в открытый сектор. Освоение техники укола по левому боку в открытый сектор.

3.19 Атаки уколом прямо по маске и с финтом (2 часа)

Практика (2 часа). Атаки уколом прямо в руку из 4-й и 6-й позиций. Отработка переводов на мишени и с партнером. Атаки уколом с финтом из 4, 6-й позиций. Повторные атаки на отход противника назад, на отсутствие ответа. Ответные атаки прямо и с переводом.

3.20 Защиты 4 и 6 (4 часа)

Практика (4 часа). Освоение техники защит с ответом .

3.21 Простые атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции (2 часа)

Практика (2 часа). Простые атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции.

3.22 Сложные атаки с финтом (2 часа)

Практика (2 часа). Атаки с одним и двумя финтами.

3.23 Учебные бои (4 часа)

Практика (4 часа). Проведение учебных, учебно-тренировочных, контрольных боев, участие в соревнованиях.

4. 3й тренировочный цикл (32 часа)

4.1 Режим дня юного фехтовальщика (1 час)

Теория (1 час). Распределение времени на учебу, тренировки, отдых и сон. Режим питания. Калорийность пищи. Значение питательных веществ и витаминов для состояния спортсмена и переносимости нагрузки.

4.2 Упражнения для комплексного развития качеств (1 час)

Практика (1 час). Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

4.3 Боевая стойка (1 час)

Практика (1 час). Приседания, подпрыгивания в стойке, не изменяя горизонтальной координаты центра тяжести и положения ног. В стойке ходьба на месте с высоким подниманием бедра; то же с большей частотой.

4.4 Упражнения для развития силы, быстроты (1 час)

Практика (1 час). Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, приседания на одной и

двух ногах. «Планки» и «стульчики». Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал.

4.5 Шаги вперед и назад в стойке (2 часа)

Практика (2 часа). Сочетание шагов. Серии шагов вперед и назад. Двойные шаги. Шаг вперед и выпад, закрытие назад и вперед.

4.6 Упражнение для развития скоростно-силовых качеств (2 часа)

Практика (2 часа). Общеразвивающие и скоростно-силовые упражнения. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием. Бег, прыжки, выпрыгивания вверх. Прыжки через гимнастическую скамейку одной и двумя ногами. Преодоление отрезков прыжками на одной и двух ногах. Челночный бег 4 по 15 метров.

4.7 Выпад (2 часа)

Практика (2 часа). Пружинистые покачивания в выпаде. Короткий и длинный выпад. Выполнение выпадов с различной скоростью. Закрытие с выпада вперед и назад. Выпад максимальной длины с опорой впереди стоящей ногой на гимнастическую скамейку и закрытие назад с использованием инерции прогиба.

4.8 Упражнения для развития гибкости и ловкости (1 час)

Практика (1 час). Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, маховые движения и упражнения на растягивание, легкоатлетический выпад максимальной длины. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

4.9 Держание оружия (1 час)

Практика (1 час). Шаги вперед и назад с переменой позиций. Закрытие с выпадом с выполнением защит.

4.10 Упражнения для развития общей выносливости (2 часа)

Практика (2 часа). Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

4.11 Уколы (2 часа)

Практика (2 часа). Уколы по мишени выпрямлением руки, с шагом, с выпадом, с шагом и выпадом. Повторные удары без отрыва или с минимальным отрывом клинка от мишени. Совершенствование техники ударов по правому и левому боку с переключением в открытый сектор.

4.12 Защитные позиции (2 часа)

Практика (2 часа). Перемены позиций защиты 4-6 и наоборот.

4.13 Атаки уколом прямо в руку с финтом (2 часа)

Практика (2 часа). Атаки уколом прямо из 4-й и 6-й позиций. Отработка переводов на мишени и с партнером. Атаки уколом с финтом из 4, 6-й позиций. Повторные атаки на отход противника назад, на отсутствие ответа. Ответные атаки прямо и с переносом.

4.14 Защиты 4 и 6 (2 часа)

Практика (2 часа). Совершенствование техники верхних защит с ответом .

4.15 Простые атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции (2 часа)

Практика (2 часа). Простые атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции.

4.16 Сложные атаки с финтом (2 часа)

Практика (2 часа). Атаки с одним и двумя финтами.

4.17 Составление фехтовальных фраз (2 часа)

Практика (2 часа). Составление сложных технических атакующих приемов на основе различных атакующих действий.

4.18 Учебные, учебно-тренировочные, контрольные бои, участие в соревнованиях (4 часа)

Практика (4 часа). Проведение учебных, учебно-тренировочных, контрольных боев, участие в соревнованиях.

5. Заключительный цикл (16 часов)

5.1 Упражнения для преимущественного развития силы (2 часа)

Практика (2 часа). Броски набивного мяча (0,5—1,5 кг) одной или двумя руками от груди, из-за головы, назад через голову и др. В упоре лежа сгибание и разгибание рук. Приседания и выпрыгивания из положения боевой стойки. Различные упражнения в выпадах. Прыжки на одной и двух ногах.

5.2 Упражнения для преимущественного развития быстроты (2 часа)

Практика (2 часа). Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места. Легкий бег, переходящий в ускорение на 5-10 метров с предельной быстротой. Дриблинг ногами с максимальной частотой. Максимально быстрый бег из низкого старта на 7-10 метров, реагируя на зрительный сигнал.

5.3 Упражнения для преимущественного развития ловкости (2 часа)

Практика (2 часа). Элементы акробатики: кувырки, перекаты, перевороты. Опорные прыжки «чехарда». Жонглирование, перебрасывание в парах теннисных мячей. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений (пролезание под барьером, сохранение равновесия на узкой скамейке и др.).

5.4 Упражнения для преимущественного развития гибкости (2 часа)

Практика (2 часа). Маховые движения руками и ногами. Наклоны и круговые движения туловищем. Пружинящие покачивания в выпаде. Стретчинг.

5.5 Повторение пройденного материала (2 часа)

Практика (2 часа). Серии шагов. Выпады различной длины в зависимости от боевой дистанции. Совершенствование постановок защит. Перемена позиций. Уколы по мишени из различных позиций.

5.6 Учебные, учебно-тренировочные, контрольные бои, участие в соревнованиях (4 часа)

Практика (4 часа). Проведение учебных, учебно-тренировочных, контрольных боев, участие в соревнованиях.

5.7 Промежуточная аттестация (2 часа)

Практика (2 часа). Участие обучающихся в Весеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в отчетных спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных схватках с целью определить динамику уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

Раздел 3. Воспитательная деятельность

3.1 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Учебно-тренировочная и соревновательная деятельность предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы в рамках реализации ДООП «Основы фехтования».

В качестве основных направлений воспитательной работы следует выделить:

- патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.

Основные целевые ориентиры воспитания ДООП «Основы фехтования» направлены на:

- формирование ценностного отношения к истории, традициям и достижениям российского спорта;
- воспитание высоких морально-этических норм и нравственных качеств у спортсмена - гражданина России;
- воспитание волевых проявлений, связанных со спортивной деятельностью, но имеющих непосредственное отношение к воспитанию общих черт характера, важных для трудовой и общественной деятельности;
- формирование осознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности;
- формирование установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья; сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;
- формирование профессиональных интересов и предварительного выбора профессии.

3.2 Формы и методы воспитания

Основными формами воспитания в программе являются:

- теоретические занятия - способствуют формированию у обучающихся сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения;
- практические занятия (учебно-тренировочные, подготовка к соревнованиям) - способствуют усвоению и применению правил поведения, укреплению внутренней дисциплины, воспитанию ответственности, целеустремленности, трудолюбия; дают опыт долгосрочной системной деятельности;
- воспитательные мероприятия группы/объединения (творческие, профориентационные мероприятия; посещение объектов культуры, имеющих экспозиции по спортивной тематике, просмотр и обсуждение художественных и документальных фильмов на спортивную тематику; встречи с известными людьми, ветеранами спорта, тренерами и иными специалистами в области физической культуры и спорта) - способствуют развитию личностных качеств: активности, готовности к командной деятельности; формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива; профессиональных интересов и предварительного выбора профессии;
- итоговые мероприятия (соревнования) – способствуют воспитанию патриотизма, чувства гордости за свой край, Родину; формированию уважения к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям как честь, достоинство; формированию уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде.

В воспитательной деятельности с обучающимися по ДООП «Основы фехтования» предусмотрено комплексное использование *методов воспитания*: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение); метод положительного примера (педагога, других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы стимулирования и поощрения (индивидуального и публичного); методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3 Условия осуществления воспитательного процесса, анализ результатов

ДООП «Основы фехтования» реализуется спортивном объединении «Фехтование». Ребенок, поступивший на обучение, становится частью фехтовального сообщества со своими традициями, нормами и культурой.

Важным звеном в реализации Программы выступает выстроенная система физкультурно-спортивных мероприятий в Центре спортивной работы, которая обеспечивает эффективность реализации воспитательного компонента программы (Фестиваль «ГТО», Первенство спортивного объединения «Фехтование», участие команды в муниципальных и, возможно, региональных турнирах, соответствующих уровню программы).

Данная работа направлена на формирование социальной активности, которая предопределяет успешность обучающихся в современном обществе.

Воспитательный процесс осуществляется на базе МАУДО «ДПШ», а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

3.4 Календарный план воспитательной работы по ДООП «Основы фехтования»

Отчетные материалы размещаются на странице объединения «Фехтование» ВКонтакте https://vk.com/fencingchel, на странице объединения на сайте МАУДО «ДПШ» https://chel-dpsh.ru/node/364

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Организационное собрание объединения	Выявление лидеров	ноябрь	Заметка на странице объединения ВКонтакте
2.	Участие в осеннем, весеннем Фестивале «ГТО» МАУДО ДПШ	Воспитание морально-волевых качеств	октябрь, апрель	Фотоотчет, заметка на сайте МАУДО «ДПШ»
3.	Проведение бесед, посвященных знаменательным датам	Вовлечение в общественную жизнь, профориентирование, формирование ценностного отношения к истории, традициям и достижениям российского спорта	постоянно	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
4.	Участие в традиционных мероприятиях МАУДО ДПШ (праздник Чести, День рождения Дворца,	Приобщение к традициям Дворца, повышение значимости	в течение учебного года	Фотоотчет, заметка на странице объединения

	Масленица, День открытых дверей, Выпускной)	принадлежности к Дворцу		ВКонтакте
5.	Участие в учебно-тренировочных и спортивно-оздоровительных сборах в рамках ЛОК	Развитие эмоционально-волевой и коммуникативной сферы	июнь, август	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
6.	Участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях согласно Календарному плану соревнований	Воспитание морально-волевых качеств, патриотизма, формирование уважительного отношения к соперникам и товарищам по группе	В течение учебного года	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
11.	Организация и проведение индивидуальных бесед с учащимися	Коррекция поведения и отношения к учебным занятиям	в течение учебного года	
12.	Организация и проведение индивидуальных консультаций с родителями	Изучение условий быта и мониторинг соблюдения режима дня	в течение учебного года	
13.	Организация и проведение родительских собраний	Обсуждение текущих вопросов	в течение учебного года	

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль

Текущий контроль с целью отслеживания уровня физической подготовленности обучающихся осуществляется педагогом начале учебного года (оценка стартового уровня), а также в конце учебного года. Форма контроля – тестирование. Средство оценивания – нормативы ВФСК «ГТО».

Текущий контроль с целью отслеживания уровня владения необходимым объемом теоретических знаний и технико-тактическими компетенциями обучающихся осуществляется педагогом в течение учебного года. Форма контроля – педагогическое наблюдение.

Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации - экспертная оценка педагогом уровня динамики физической и технико-тактической подготовленности обучающихся. Уровень физической подготовленности определяется на основе оценочного листа динамики уровня физической подготовленности. Уровень технико-тактических способностей определяется на основе оценочного листа динамики уровня технико-тактической подготовленности. Общий уровень освоения Программы определяется по низшему уровню освоения предметной области.

Метапредметные результаты оцениваются по карте педагогического наблюдения.

Карта определения результативности
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Основы фехтования»

Результаты		Текущий контроль (форма контроля/ форма фиксации результатов)	Сроки проведения	Промежуточная аттестация (форма аттестации/ форма фиксации результатов)	Сроки проведения
Метапредметные результаты		Педагогическое наблюдение	В течение года	Педагогическое наблюдение/карта педагогического наблюдения за метапредметными результатами	1 раз/конец учебного года
Предметные результаты	Теоретическая, технико-тактическая подготовленность	Педагогическое наблюдение в рамках игровой практики /протокол текущего контроля	2 раза/конец 1 тренировочного цикла, конец 2 тренировочного цикла	Экспертная оценка/оценочный лист динамики уровня технико-тактической подготовленности	1 раз/конец учебного года
	Физическая подготовленность	Тестирование в рамках Фестиваля ВФСК «ГТО» МАУДО «ДПШ»/протокол текущего контроля	2 раза, конец подготовительного цикла, начало заключительного цикла	Экспертная оценка/оценочный лист динамики уровня физической подготовленности	1 раз/конец учебного года

Фонд оценочных средств текущего контроля
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы фехтования. Первые шаги»

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Теоретические знания	Технико-тактические компетенции					Итого баллов	Уровень освоения программы
			Боевая стойка. Держание шпаги.	Передвижения	Атакующие приемы	Защитные действия	Чувство дистанции		0-4 баллов – низкий уровень (Н); 5-8 баллов – средний уровень (С); 9-12 баллов – высокий уровень (В).
1									
2									
3									
…									

Педагог дополнительного образования _____/ _____

Теоретические знания
0 баллов – владеет поверхностными знаниями, не владеет терминологией;
1 балл – знает основные понятия фехтования, терминологию знает выборочно;
2 балла – понимает специальные понятия и термины фехтования, правильно использует в речи, знает, чем отличается тот или иной термин.

Технико-тактические компетенции
0 баллов – не выполняет технический элемент, не может выбрать правильное тактическое действие
1 балл – выполняет технический элемент с небольшими погрешностями, выбирает правильное тактическое действие с помощью педагога;
2 балла - точно и правильно выполняет технический элемент, выбирает правильное тактическое действие самостоятельно.

Образовательный модуль «Основы фехтования. Первые шаги»

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Теоретические знания (терминология приемов и их описание)	Технико-тактические компетенции						Итого баллов	Уровень освоения программы
			Приемы ведения спортивного боя							0-5 баллов – низкий уровень (Н); 6-9 баллов – средний уровень (С); 10-14 баллов – высокий уровень (В).
			Ложная контратака, вызов, пропуск темпа	Передвижение: комбинации шагов, скачков, выпадов	Варианты закрытия после выпада	Атаки с финтами. Серия финтов.	Обобщённые защиты. Их комбинации с контратакой	Преднамеренные, преднамеренно-экспромтные и экспромтные действия		
1										
2										
3										
…										

Педагог дополнительного образования _____/ _____

Теоретические знания
0 баллов – владеет поверхностными знаниями, не владеет терминологией;
1 балл – знает основные понятия фехтования, терминологию знает выборочно;
2 балла – понимает специальные понятия и термины фехтования, правильно использует в речи, знает, чем отличается тот или иной термин

Технико-тактические компетенции
0 баллов – не выполняет технический элемент, не может выбрать правильное тактическое действие
1 балл – выполняет технический элемент с небольшими погрешностями, выбирает правильное тактическое действие с помощью педагога;
2 балла - точно и правильно выполняет технический элемент, выбирает правильное тактическое действие самостоятельно.

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы фехтования. Первые шаги»

Оценочный лист динамики уровня физической подготовленности

№ п/п	ФИ обучающегося	Оцениваемое качество						Уровень освоения программы
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	Бег на 30 м	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Челночный бег 3*10 м	
		0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная 1 балл – динамика прироста есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0-4 балла – низкий уровень (Н); 5-8 баллов – средний уровень (С); Свыше 8 баллов – высокий уровень (В).
1								
2								
3								
…								

Педагог дополнительного образования _____ / _____

Оценочный лист уровня динамики технико-тактических способностей*

№ п/п	ФИ обучающегося	Оцениваемое качество*			Уровень освоения программы
		Техника избранного вида спорта	Понимание тактических действий	Теоретические знания избранного вида спорта	
		0 баллов – отсутствует динамика, нет овладения основными техническими компетенциями; 1 балл – положительная динамика овладения основными техническими компетенциями, 2 балла – высокий уровень прироста технической оснащенности обучающегося в избранном виде спорта	0 баллов – отсутствует динамика, нет овладения основными тактическими компетенциями; 1 балл – положительная динамика овладения основными тактическими компетенциями, 2 балла – высокий уровень прироста тактической оснащенности обучающегося в избранном виде спорта	0 баллов – отсутствует динамика, нет понимания основ теории и методики вида спорта; 1 балл – положительная динамика, изучения правил вида спорта, истории 2 балла – высокий уровень прироста теоретических знаний о виде спорта, глубокое понимание правил и терминов	0-2 балла – низкий уровень (Н); 3-4 балла – средний уровень (С); 5 и свыше баллов – высокий уровень (В).
1					
2					
3					
…					

* - уровень динамики технико-тактических способностей и теоретических знаний оценивается в процессе спортивных мероприятий в ходе учебного года или спортивной практики в рамках учебных занятий. Педагог оценивает не итоговый результат соревнований, а степень выраженности технических, тактических, теоретических, специальных физических качеств обучающегося.

Педагог дополнительного образования _____ / _____

Карта педагогического наблюдения за метапредметными результатами

№ п/п	ФИ обучающегося	Навыки социального поведения				Навыки постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению		
		Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом	Владеет различными средствами коммуникации	Умеет управлять эмоциями в стрессовых ситуациях	Умеет контролировать и адекватно оценивать свои действия	Развиты навыки планирования своей работы	Умеет корректировать собственные действия в изменяющейся ситуации	Умеет нести ответственность за результаты действий
1.								
2.								
3.								
…								

Педагог дополнительного образования _____ / _____

+ 1 – владеет в совершенстве
0 – средний уровень
- 1 – не владеет

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Методические материалы

Методы обучения

По способу формирования знаний, умений и навыков:

– словесные (рассказ, объяснение, комментарии, беседа, инструктаж);

– наглядные (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, просмотр фото и видеоматериалов);

– аудиовизуальные (сочетание словесных и наглядных методов).

Методы обучения для качественного усвоения учебного материала:

– практические (выполнение упражнений, самооценка выполненных действий, разбор и коррекция действий);

– игровой (при совершенствовании уже изученных действий);

– методы стимулирования интереса к учению (познавательные игры, создание проблемной ситуации) занимательности, создание ситуации успеха).

Методы физической подготовки:

– игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);

– соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);

– повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);

– равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);

– круговой (комплексное развитие физических качеств обучающихся при помощи круговой тренировки).

Методы технической тренировки:

– целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде);

– расчленёно-конструктивный (изучение техники по частям, соединяя потом в единое целое).

Специфические методы обучения

Тренировка без противника применяется для овладения основными положениями, приемами передвижений и движений оружием, а также для совершенствования необходимых фехтовальщику качеств в независимых от действий противника ситуациях.

Тренировка с условным противником. Условным противником являются вспомогательные приспособления и тренажеры, мишени, манекены и др

Тренировка с партнером используется для овладения техникой движений оружием и тактическими компонентами действий, совершенствования специализированных умений при активной помощи партнера.

Тренировочные бои по заданию, когда партнеры, получив специальные установки тренера атаковать или защищаться, совершенствуют технику выполнения определенных приемов и тактические умения применять избранные действия в условиях единоборства с противником.

Тренировочные бои («вольные»), при проведении которых спортсменам предоставляется свобода в выборе средств ведения боя.

Соревновательные бои, в которых оттачивается тактические способности, развиваются боевые качества, приобретается специальная выносливость к перенесению интенсивных и длительных нервных напряжений.

Средства физической подготовки: разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально-подготовительные, подводящие, вспомогательные виды спорта и основные упражнения из приемов и действий фехтования.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, технология развития критического мышления, здоровьесберегающие технологии, педагогика сотрудничества.

Алгоритм учебного занятия:

Подготовительная часть (30-35% времени)

– построение, проверка готовности, сообщение темы и задач занятия;

– общая разминка (упражнения общего воздействия на организм: бег, ходьба, общеразвивающие упражнения, разного рода приседания, подскоки и прыжки на одной и двух ногах, пружинные покачивания в положении выпада и т.п.);

– специальная разминка без оружия и с оружием (упражнения, способствующие подготовке к выполнению фехтовальных приемов и действий и создающие физическую и психическую направленность к основной работе: передвижения в фехтовальной стойке, движения оружием, упражнения на мишенях, а в некоторых случаях и упражнения с партнером (перед соревнованиями).

Основная часть (60-70% времени)

– упражнения в одной шеренге с целью ознакомления с основными положениями и приемами фехтования; упражнения на подсобных снарядах;

– упражнения в парах, упражнения в парах со сменой партнера;

– упражнения, имеющие тактическую направленность;

– упражнения соревновательного характера.

Заключительная часть (5-10% времени)

– умеренный бег, ходьба;

– упражнения, связанные со спокойными ритмическими движениями;

– упражнения на гибкость, на раскрепощение мышц.

– подведение итогов занятия.

Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса

Звёздочкой (*) отмечен инвентарь, приобретаемый родителями спортсменов самостоятельно на одного занимающегося.

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
	I. Печатные пособия	
1.	Плакаты по технике фехтования	2 компл.
	II. Учебно-практическое (спортивный инвентарь, оборудование)	
1.	Костюмы фехтовальные (брюки, набочник, куртка, фехтовальная обувь)	1 комплект*
2.	Учебные нагрудники	16 шт.
3.	Гетры белые	2 пары*
4.	Перчатки кожаные фехтовальные	2 шт. *
5.	Бюстгальтеры жесткие	1 шт.*
6.	Маски шпажные	1 шт.*
7.	Мячь теннисный	1 шт.*
8.	Шнуры,	2 шт.*
9.	Шпаги электрифицированные	2 шт.*
10.	Клинки шпажные для соревнований	16шт.
11.	Шпаги тренировочные	16 шт.
12.	Тренерская экипировка	1 комплект
13.	Электрофиксаторы, катушки, подводящие провода	2 компл.
14.	Слесарный инструмент	1 компл.
15.	Аптечка	1 компл.

Список литературы

1. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека/ В.В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
2. Годик, М.А. Совершенствование силовых качеств. Современная система спортивной подготовки / М.А. Годик. – М.: СААМ, 1995. – 165 с.
3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ/Министерство спорта РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 132 с.
4. Мидлер, М.П. Психологическая подготовка фехтовальщика/ М.П. Мидлер, Д.А. Тышлер. – М.: Физкультура и спорт, 1969. - 127 с.
5. Правила организации и проведения соревнований по спортивному фехтованию Российской Федерации. 2-ое издание. /Под общей редакцией А.И. Павлова// М., 2014. – 132 с.
6. Спортивное фехтование: учебник дня вузов физической культуры / под общ. ред. Тышлера Д.А. – М.: Спорт, образование, наука, 1997. – 386 с.
7. Турецкий, Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. – М.: Академический Проект, 2007. – 430 с.
8. Тышлер, Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович, Г.Д. Тышлер – М.: Деловая лига, 2002. – 254 с.
9. Тышлер, Д.А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с.
10. Тышлер, Д.А. Фехтование. Начальное обучение. Технико-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 133 с.

11. Фехтование. XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой / Составитель и общ. ред. Д.А. Тышлер. – М.: Человек, 2014. – 232 с.

Литература для обучающихся, родителей

1. Тышлер, Д. А. Физическая подготовка юных фехтовальщиков / Д. А. Тышлер, А. Д. Мовшович. – М.: Советский спорт, 1996. – 80 с.: ил
2. Кацура, А.В. Дуэль в истории России. М.: ОАО Издательство «Радуга», 2006. – 392 с.
3. Ильин, Е.И. По законам чести. М.: Издательство «Малыш», 1981. – 38 с.

Интернет-ресурсы

1. Официальный сайт федерации фехтования России Федерации – Режим доступа: https://www.rusfencing.ru/
2. Официальный сайт международной федерации фехтования (FIE) Федерации – Режим доступа: https://fie.org/

Приложения

Приложение 1
к ДООП «Основы фехтования. Первые шаги»

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы фехтования. Первые шаги»

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования "Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска"

Утверждаю:
Директор МАУДО "ДПШ"
Ю.В. Смирнова
2025 г.

Первый заместитель директор.
А.А. Зальялов
2025 г.

Календарный учебный график

Центр спортивной работы 2025/2026 учебный год

Название ДООП	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь					Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август			
	01-07 сентября	08-14 сентября	15-21 сентября	22-28 сентября	29 сентября-05 октября	06-12 октября	13-19 октября	20-26 октября	27 октября-02 ноября	03-09 ноября	10-16 ноября	17-23 ноября	24-30 ноября	01-07 декабря	08-14 декабря	15-21 декабря	22-28 декабря	29 декабря-04 января	05-11 января	12-18 января	19-25 января	26 января-01 февраля	02-08 февраля	09-15 февраля	16-22 февраля	23 февраля-01 марта	02-08 марта	09-15 марта	16-22 марта	23-29 марта	30 марта-05 апреля	06-12 апреля	13-19 апреля	20-26 апреля	27 апреля - 03 мая	04-10 мая	11-17 мая	18-24 мая	25-30 мая										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
полугодие	первое полугодие 01.09.2025 - 31.12.2025																		второе полугодие 01.01.2026 - 31.05.2026																																			
"Основы фехтования. Первые шаги"													6	6	6	6	6/т	в	в/б	6	6	6	6	6	6	6/т	6	6	6	6	6	6	6	6/т	6	6	6	6	6/п										

т- текущая аттестация
п-промежуточная аттестация
в-выходные праздничные дни

Приложение 2
к ДООП «Основы фехтования. Первые шаги»

Карточка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для публикации в АИС «Навигатор дополнительного образования Челябинской области».

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно)	Основы фехтования. Первые шаги
краткое название ДООП/модуля	Основы фехтования. Первые шаги
направленность программы	физкультурно-спортивная
краткое описание 6-8 предложений	Настоящая программа знакомит детей и подростков с фехтованием – видом спорта, который способствует комплексному развитию физических качеств обучающихся, повышает стрессоустойчивость, учит логически и критически мыслить, принимать верные решения в экстремальных условиях. В процессе учебных занятий обучающиеся познакомятся с историей, правилами и этикетом фехтования, овладеют атакующими и защитными действиями, освоят комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, примут участие в сдаче нормативов ВФСК «ГТО». Обучение ведется с использованием специального оборудования и инвентаря.
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	1 Подготовительный цикл 1.1 Вводное занятие 1.2 История спортивного фехтования как олимпийского вида спорта 1.3 Упражнения для комплексного развития качеств 1.4 Мой Дворец 1.5 Упражнения для комплексного развития качеств 1.6 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты 1.7 Упражнения для преимущественного развития силы 1.8 Упражнения для преимущественного развития быстроты 1.9 Упражнение для развития скоростно-силовых качеств 1.10 Входной контроль 2 1й тренировочный цикл 2.1 Упражнения для развития общей выносливости 2.2 Спортивное фехтование в СССР, России и Челябинской области 2.3 Врачебный контроль и самоконтроль фехтовальщика

	2.4 Упражнения для развития силы 2.5 Боевая стойка 2.6 Упражнения для развития силы 2.7 Шаги вперед и назад в стойке 2.8 Упражнения для развития быстроты 2.9 Выпад 2.10 Упражнения для развития гибкости и ловкости 2.11 Держание оружия 2.12 Упражнения для развития быстроты 2.13 Нижние позиции 2.14 Упражнения для развития гибкости и ловкости 2.15 Уколы 2.16 Упражнения для преимущественного развития ловкости 2.17 Атаки уколом прямо в грудь 2.18 Упражнения для преимущественного развития гибкости 2.19 Защиты 4 и 6 2.20 Упражнения для преимущественного развития выносливости 2.21 Простые атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции 2.22 Упражнения для преимущественного развития гибкости 2.23 Сложные атаки с финтом 2.24 Упражнения для развития общей выносливости 2.25 Составление фехтовальных фраз 2.26 Учебные бои 3 2й тренировочный цикл 3.1 Влияние физических упражнений на организм человека 3.2 Боевая стойка 3.3 Правила соревнований 3.4 Боевая стойка 3.5 Упражнения для комплексного развития качеств 3.6 Боевая стойка 3.7 Упражнения для развития силы 3.8 Шаги вперед и назад в стойке 3.9 Упражнения для развития быстроты 3.10 Шаги вперед и назад в стойке 3.11 Упражнения для развития гибкости и ловкости 3.12 Выпад 3.13 Упражнение для развития скоростно-силовых качеств 3.14 Держание оружия 3.15 Упражнения для развития общей выносливости 3.16 Защитные позиции 3.17 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты

	3.18 Уколы в руку 3.19 Атаки уколом прямо в руку и с финтом 3.20 Защиты 4 и 6 3.21 Простые атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции 3.22 Сложные атаки с финтом 3.23 Учебные бои 4 3й тренировочный цикл 4.1 Режим дня юного фехтовальщика 4.2 Упражнения для комплексного развития качеств 4.3 Боевая стойка 4.4 Упражнения для развития силы, быстроты 4.5 Шаги вперед и назад в стойке 4.6 Упражнение для развития скоростно-силовых качеств 4.7 Выпад 4.8 Упражнения для развития гибкости и ловкости 4.9 Держание оружия 4.10 Упражнения для развития общей выносливости 4.11 Уколы 4.12 Защитные позиции 4.13 Атаки уколом прямо в грудь и с финтом 4.14 Защиты 4 и 6 4.15 Простые атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции 4.16 Сложные атаки с финтом 4.17 Составление фехтовальных фраз 4.18 Учебные, учебно-тренировочные, контрольные бои, участие в соревнованиях 5 Заключительный цикл 5.1 Упражнения для преимущественного развития силы 5.2 Упражнения для преимущественного развития быстроты 5.3 Упражнения для преимущественного развития ловкости 5.4 Упражнения для преимущественного развития гибкости 5.5 Повторение пройденного материала 5.6 Учебные, учебно-тренировочные, контрольные бои, участие в соревнованиях 5.7 Итоговое занятие. Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	фехтование
цель и задачи	Развитие двигательных способностей обучающихся посредством фехтования
результат	Обучающиеся знают: историю, этикет, базовые правила фехтования, основную терминологию фехтования. Обучающиеся умеют: соблюдать правила техники безопасности, демонстрировать комплексы упражнений для развития основных физических

	качеств; применять базовые элементы техники и тактики в боевой и соревновательной практике; выполнять тестовые упражнения ВФСК «ГТО».
материальная база	Приспособленный для проведения учебных занятий зал, комплекты спортивного инвентаря (учебные нагрудники, клинки шпажные, шпаги тренировочные, настенные мишени, электрофиксаторы, катушки, подводящие провода и др.).
требования к состоянию здоровью	Есть
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	8-18 лет
число учащихся в группе	12-15
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	26 недель/1 год
общее количество и количество часов в неделю	156/6