

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 392 с углубленным изучением французского языка  
Кировского района Санкт-Петербурга

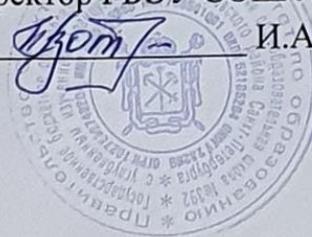
«Принято»

Педагогическим советом  
Протокол №1  
от «30» августа 2021г

«Утверждена»

Приказом №271/1 от 30.08.2021г.  
Директор ГБОУ СОШ №392

  
И.А. Изотова



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Фехтование»

Возраст учащихся 7-12 лет  
Срок реализации - 3 года

Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
Гуров Дмитрий Геннадьевич

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана как совокупность взаимоувязанных мер, планов, действий на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. №1008 «Порядок организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г №1726-р

- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденные приказом Министерства физической культуры и спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013г № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

**Направленность программы «Фехтование» - физкультурно-спортивная.**

**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 и прыгучести, внимательности, наблюдательности, двигательной памяти и тактического мышления.

Вот почему общеразвивающая программа «Фехтование», направленная на гармоничное развитие учащихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, совершенствование психических познавательных процессов, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия является актуальной.

Дополнительная программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на образовательные потребности детей и родителей.

**Адресат программы:** дополнительная программа «Фехтование» разработана для учащихся 7-12 лет. Занятия в спортивно-оздоровительных группах проводятся с учащимися школьного возраста, без разделения по половому признаку, имеющими медицинский допуск к занятиям спортом.

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

#### **Основные задачи программы:**

##### ***обучающие***

- ознакомлять учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- обучать правилам фехтования;
- обучать основам техники и тактики фехтования;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний.

##### ***развивающие***

- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений).

##### ***воспитательные***

- сформировать культуру общения и поведения в социуме;
- сформировать навык здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привить любовь к занятиям физкультурой.

#### **Условия реализации программы**

При поступлении в объединение дети должны представить медицинскую справку о состоянии здоровья и письменное заявление родителей.

**Количество детей в группе** первого года обучения 15 человек, второго года – 12, третьего года- 10 человек.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Сроки реализации программы:** программа рассчитана на 3 года.

**Форма и режим занятий**

1 год обучения – 1 раз в неделю 1 акад. часа (36 часов в год);

2 год обучения – 1 раз в неделю 2 акад. часа (72 часа в год);

3 год обучения – 1 раз в неделю по 2 акад. часа (72 часа в год);

**Форма** организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная – разминка, подвижные игры;
- групповая – дифференцированно – групповая (объединения по умениям и навыкам в пары,);
- коллективная – динамические пары (сильный –слабый).

Для решения задач используются *метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы.*

**Материально-техническое обеспечение программы:**

– технические средства обучения (компьютер, ноутбук, фотоаппарат, принтер, видеокамера);

– оборудованный спортивный зал.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- Электрофиксатор для фехтования (сигнальный аппарат)
- Катушка-сматыватель
- Спортивное оружие
- Маски и фехтовальные костюмы

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь:

- мячи набивные (медболы) весом от 1 кг до 3 кг;
- скакалки (короткие, длинные);
- фишки, конусы, кубики, теннисные мячи;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты

**Планируемые результаты реализации программы**

Ожидаемым результатам прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, к фехтованию.

После окончания обучения, учащиеся овладеют:

**Личностными результатами:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями в общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами:**

**знать:**

- особенности спортивного фехтования на шпагах;
- основные позиции: боевая стойка, передвижение, выпад, основное правило поединка;
- правила игры в мини-волейбол;
- классификацию упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе;
- правила проведения боя ;
- правила судейства.

**уметь:**

- организовывать и проводить со сверстниками учебные бои и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения учебных боев и соревнований;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения разными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- самостоятельно подключаться к системе электрофиксации уколов;
- анализировать действия противника;
- применить технику оборонительных и атакующих действий на шпагах.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ №	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		всего	теори я	практи ка	
1	Вводное занятие. Охрана труда и правила поведения на занятиях	2	1	1	Текущий контроль.
2	Основы знаний	2	1	1	
2.1	История развития фехтования. Правила соревнований по фехтованию.	1	1	1	Устный опрос
2.3	Способы саморегуляции и самоконтроля	1	1	1	Устный опрос

№ №	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		<i>всего</i>	<i>теори я</i>	<i>практи ка</i>	
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>1,5</b>	<b>6,5</b>	
3.1	Гимнастические упражнения	1	0,25	0,75	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
3.2	Лёгкоатлетические упражнения	3	0,5	2,5	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
3.3	Упражнения на развитие, силы, координации, ловкости	3	0,5	2,5	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
3.4	Упражнения с набивным мячом для развития специальной ловкости	1	0,25	0,75	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
<b>4</b>	<b>Подвижные игры, правила игр</b>	<b>6</b>	<b>1,5</b>	<b>4,5</b>	
4.1	Игры с бегом и на развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве	2	0,5	1,5	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
4.2	Игры с прыжками и на развитие скоростно-силовых способностей, на ориентирование в пространстве	1	0,25	<b>0,75</b>	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков.
4.3	Игры с метанием на дальность, точность и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростных способностей	1	0,25	0,75	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
4.4	Игры с держанием, ловлей, передачами и бросками и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	1	0,25	0,75	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
4.5	Командные игры с мячом	1	0,25	0,75	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
<b>5</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	
5.1	Техника передвижения в стойке.	3	1	2	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
5.2	Техника приёмов в атаке	2	1	1	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных

№ №	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		<i>всего</i>	<i>теори я</i>	<i>практи ка</i>	
					навыков
5.3	Техника приёмов в защите	2	1	1	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
5.4	Техника уколов из различных позиций	3	1	2	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
<b>6</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
6.1	Тактика ведение боя.	4	1	3	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков.
<b>7</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Контрольные и контрольно-переводные нормативы. Анализ участия в соревнованиях
<b>8</b>	<b>Итоговое занятие. Охрана труда и правила поведения во время летних каникул. Правила дорожного движения</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>36</b>	<b>27,5</b>	<b>80,5</b>	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ №	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		<i>всего</i>	<i>теори я</i>	<i>практи ка</i>	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Охрана труда и правила поведения на занятиях</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Текущий контроль.
<b>2</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
2.1	История развития фехтования. Правила соревнований по фехтованию.	1	1	1	Устный опрос
2.3	Способы саморегуляции и самоконтроля	1	1	1	Устный опрос
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	
3.1	Гимнастические упражнения	3	1	2	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
3.2	Лёгкоатлетические упражнения	3	1	2	Текущий контроль.

№ №	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		<i>всего</i>	<i>теори я</i>	<i>практи ка</i>	
					Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
3.3	Упражнения на развитие, силы, координации, ловкости	5	1	4	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
3.4	Упражнения с набивным мячом для развития специальной ловкости	5	1	4	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
<b>4</b>	<b>Подвижные игры, правила игр</b>	<b>15</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	
4.1	Игры с бегом и на развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве	1	0,5	0,5	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
4.2	Игры с прыжками и на развитие скоростно-силовых способностей, на ориентирование в пространстве	1	0,5	0,5	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков.
4.3	Игры с метанием на дальность, точность и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростных способностей	1	1	1	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
4.4	Игры с держанием, ловлей, передачами и бросками и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	3	1	2	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
4.5	Командные игры с мячом	9	1	7	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
<b>5</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	
5.1	Техника передвижения в стойке.	6	1	5	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
5.2	Техника приёмов в атаке	7	1	6	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
5.3	Техника приёмов в защите	7	2	5	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
5.4	Техника укола из различных позиций	6	2	4	Текущий контроль.

№ №	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		<i>всего</i>	<i>теори я</i>	<i>практи ка</i>	
					Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
<b>6</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
6.1	Тактика ведение боя.	6	3	3	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков.
<b>7</b>	<b>Контрольные испытания и соревнования</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	Контрольные и контрольно-переводные нормативы. Анализ участия в соревнованиях
<b>8</b>	<b>Итоговое занятие. Охрана труда и правила поведения во время летних каникул. Правила дорожного движения</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ №	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		<i>всего</i>	<i>теори я</i>	<i>практи ка</i>	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие. Охрана труда и правила поведения на занятиях</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Текущий контроль.
<b>2</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
2.1	История развития фехтования. Правила соревнований по фехтованию.	1	1	1	Устный опрос
2.3	Способы саморегуляции и самоконтроля	1	1	1	Устный опрос
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	
3.1	Гимнастические упражнения	3	1	2	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
3.2	Лёгкоатлетические упражнения	3	1	2	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
3.3	Упражнения на развитие, силы, координации, ловкости	5	1	4	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
3.4	Упражнения с набивным мячом для развития	5	1	4	Текущий контроль.

№ №	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		<i>всего</i>	<i>теори я</i>	<i>практи ка</i>	
	специальной ловкости				Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
<b>4</b>	<b>Подвижные игры, правила игр</b>	<b>15</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	
4.1	Игры с бегом и на развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве	1	0,5	0,5	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
4.2	Игры с прыжками и на развитие скоростно-силовых способностей, на ориентирование в пространстве	1	0,5	0,5	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков.
4.3	Игры с метанием на дальность, точность и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростных способностей	1	1	1	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
4.4	Игры с держанием, ловлей, передачами и бросками и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	3	1	2	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
4.5	Командные игры с мячом	9	1	7	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
<b>5</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	
5.1	Техника передвижения в стойке.	6	1	5	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
5.2	Техника приёмов в атаке	7	1	6	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
5.3	Техника приёмов в защите	7	2	5	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
5.4	Техника укола из различных позиций	6	2	4	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
<b>6</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
6.1	Тактика ведение боя.	6	3	3	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных

№ №	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		<i>всего</i>	<i>теори я</i>	<i>практи ка</i>	
					навыков.
7	<b>Контрольные испытания и соревнования</b>	4	1	3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы. Анализ участия в соревнованиях
8	<b>Итоговое занятие. Охрана труда и правила поведения во время летних каникул. Правила дорожного движения</b>	1	-	1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>	

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	25.05	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу
2 год	01.09	25.05	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
3 год	01.09	25.05	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

#### **Режим работы в период школьных каникул**

Занятия проводятся по временному расписанию, составленному на период каникул.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
 общеобразовательная школа № 392 с углубленным изучением французского языка  
 Кировского района Санкт-Петербурга

<p>«Рекомендовано к использованию» Протокол №1 от «28» августа</p>	<p>«Принято» Педагогическим советом Протокол №1 от «29» августа 2021г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ГБОУ СОШ № 392 И.А. Изотова Приказ №270/1 от «30» августа 2021г.</p>
--	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительной общеобразовательной**  
**общеразвивающей программы**  
**«Фехтование»**  
 Год обучения 1  
 Группа № 1  
 Возраст учащихся 7-8 лет

Составитель педагог дополнительного образования  
 Гуров Дмитрий Геннадьевич

Санкт-Петербург  
 2021-2022 учебный год

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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

### **Основные задачами первого года обучения:**

#### **Обучающие:**

- знакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- обучать правилам подвижных игр;
- обучать основам техники и тактики фехтования;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний.

#### **развивающие**

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики фехтования;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки;
- подготовить учащихся к соревнованиям по фехтованию.

#### **воспитательные**

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет);
- привитие любви к занятиям физкультурой.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **1. Вводное занятие.**

**Теория:** Знакомство. Охрана труда и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Знакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

**Практика:** построению в шеренгу, колонну. Понятия «основная стойка», «смирно», «вольно»; положение рук и ног.

Игры: «Делай как я», «Запрещенное движение», «Так и так», «В колонну за направляющим», «Точно рассчитай», «Перебежки с построением».

### **2. Основы знаний**

2.1. **Теория:** История развития фехтования. Правила проведения боев и соревнований по фехтованию.

История возникновения фехтования. Развитие фехтования.

**Практика:** построения в шеренгу, колонну. Обучение понятиям «основная стойка», «смирно», «вольно»; положение рук и ног.

Игры: «Делай как я», «Запрещенное движение», «Так и так», «В колонну за направляющим», «Точно рассчитай», «Перебежки с построением».

**2.2. Теория:** Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

**Практика:** комплексы утренней гимнастики, физкультминутки.

**2.3 Теория:** Способы саморегуляции и самоконтроля. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы.

**Практика:** Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения. Приемы измерения пульса (частота сердечных сокращений до, вовремя после нагрузки).

### 3. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

#### 3.1. Гимнастические упражнения.

**Теория:** название снарядов и гимнастических элементов, правил безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков. Осанка, значение напряжения и расслабления мышц.

**Практика:** Организующие команды и приемы. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом.

#### 3.2. Легкоатлетические упражнения.

**Теория:** Жизненно важные способы передвижения человека. Инструктаж по охране труда на занятиях лёгкой атлетике. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Понятие «короткая дистанция». Оценка самочувствия по субъективным признакам.

**Практика:** Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

#### 3.3. Упражнения на развитие прыгучести, силы, координации, ловкости

**Теория:** «Позвоночник – ключ к здоровью»

**Практика:** Переступание через скакалку одной ногой вперед и назад; То же, но двумя ногами по очереди. 1 мин. в среднем темпе. Прыжки через натянутую скакалку двумя ногами (вперед, назад, вперед-назад). Подскоки с сопротивлением. Прыжки из приседа с продвижением. То же, со сменой ног в выпаде с активным махом рук. Прыжки боком на одной (на двух) с сопротивлением партнера. Ускорение 5-6 метров в максимальном темпе с сопротивлением партнера. Сед на одной ноге, другая в сторону, прыжки на опорной ноге. В выпаде прыжки на опорной ноге по 10 раз на каждой ноге. В выпаде прыжки со сменой через препятствие. Стоя на коленях (носки назад) встать махом рук и выполнить ускорение 4-5 метров. Прыжки в длину с активным махом рук. Прыжки боком на одной и двух ногах. Прыжки спиной вперед на одной и двух ногах. Из выпада

прыжки над препятствием со сведением ног. Из выпада в сторону прыжки с продвижением махом рук.

### **3.4. Упражнения с мячом для развития специальной ловкости.**

**Теория:** Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра. Свойства мяча.

**Практика:** Упражнения с мячом для развития специальной ловкости

1. Вращение мяча вокруг туловища, вокруг и между ног (восьмерка).
2. Дриблинг одной и двумя руками с продвижением различными способами (лицом, спиной, боком приставными и скрестными шагами, в приседе, прыжками и т.д.), или катить мяч.
3. Броски и ловля мяча одной и двумя руками (стоя, в приседе, в прыжке), на месте и после перемещения различными способами.
4. Броски мяча из-за спины и ловля за спиной одной и двумя руками.
5. Перемещения и повороты с мячом, зажатым между ног.
6. Боковые перекаты, лежа с мячом в вытянутых руках или зажатым между ног.
7. Перекаты бедра - живот - грудь с прогнутой спиной в положении лежа на животе (мяч в руках).
8. Удержание наклона сидя с мячом в вытянутых руках. Примечание: упражнения 1 и 2 после освоения выполняются без зрительного контроля.
9. Броски мяча партнеру одной и двумя руками снизу, сверху, от груди из различных исходных положений (лицом к партнеру, спиной, боком), стоя, сидя, в прыжке, в приседе.
10. Сочетание бросков и ловли мяча с перемещением
11. Поймать мяч в прыжке и до приземления бросить партнеру.
12. Бросить мяч партнеру с последующим падением вперед в упор на руки.
13. Передавать мяч партнеру:
  - с закручиванием туловища в одну или разные стороны,
  - между ног и над головой.

## **4. Подвижные игры, правила игр**

### **4.1. Игры с бегом и на развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве.**

**Теория:** Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

**Практика:** «Пустое место», «Белые медведи», «Пятнашки маршем», «Бездомный заяц», «Гусь и утки», «Второй лишний», «Третий лишний», «Беги за мной», «Рыбаки и рыбки», «Вызов номеров», «Зайцы, сторож и Жучка», «Караси и щука», «Воробьи и вороны», «Поезд», «Переправа», «Круговая эстафета».

### **4.2. Игры с прыжками и на развитие скоростно-силовых способностей, на ориентирование в пространстве.**

**Теория:** Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

**Практика:** «Прыжки по полоскам», «Волк во ров», «Удочка», «Прыжки челноком», «Скакуны».

### **4.3. Игры с метанием на дальность, точность и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростных способностей.**

**Теория:** Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

**Практика:** «Погоня», «Охотник и лисы», «Охотники и зайцы».

**4.4. Игры с держанием, ловлей, передачами и бросками и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.**

**Теория:** Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

**Практика:** «Гонка мяча по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Быстро и точно», «Снайперы», «Обгони мяч», «Мяч – среднему», «Защита укрепления», «Защищай товарища», «Ящерица», «Рывок за мячом», «Перестрелка», «Мяч в воздухе».

#### **4.5 Командные игры с мячом.**

**Теория:** Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

**Практика:** «Охотники и утки», «Охота на воде», «Обстрел ворон», «Охотники и дичь», «Закати мяч», «Метко в цель», «Отстрел», «Уличные вышибалы», «Вышибалы», «К своим капитанам», «Пионербол».

### **5. Техническая подготовка**

#### **5.1. Техника передвижений и стоек.**

**Теория:** Стойка фехтовальщика. Исходное положение

*Стойка фехтовальщика* характеризуется динамичностью и подвижностью опорно-двигательного аппарата игрока, что достигается в результате сгибания ног в суставах и незначительного наклона туловища вперед.

*Исходным положением* называется поза фехтовальщика, удобная для выполнения технического приема.

**Практика:** Стойка фехтовальщика (исходные положения), стойка для перемещения.

*Основные виды перемещений:*

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вперед, назад, бег спиной вперед; остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

- Держание оружия
- Боевая стойка
- Шаг вперед
- Шаг назад
- Серия шагов вперед и назад
- Полувыпад
- Закрытие из полувыпада назад
- Салют

#### **5.2. Позиции в защите**

**Теория:** Позиции в защите

**Практика:**

- Позиция 2-я закрывает правую (левую) сторону фехтовальщика
- Позиция 4-я закрывает левую (правую) сторону фехтовальщика
- Позиция 9-я закрывает левую (правую) сторону фехтовальщика
- Шаг вперед - полувыпад

**5.3. Техника перемены позиций в защите.**

**Теория:** Техника перемены позиций в защите.

**Практика:**

- Из 2-й в 6-ю
- Из 4-й в 6-ю
- Из 6-й в 8-ю
- Укол в руку стоя на месте (с шагом)
- Укол в туловище (с шагом)
- Укол в ногу

**5.4. Атака с уколом.**

**Теория:** атака с уколом.

**Практика:**

- В 6-ю позицию
- В 4-ю позицию

**5.5. Атака с уколом.**

**Теория:** атака с уколом и переносом.

**Практика:**

- В 6-ю позицию
- В 8-ю позицию
- В 2-ю позицию

**6. Контрольные испытания и соревнования**

**Теория.** Правила выполнения контрольных испытаний.

**Практические испытания:**

Контроль за развитием двигательных качеств:

- прыжки через скакалку за 30 сек;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3X10 м.
- подъем туловища за 30 сек.

**Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:**

- Передвижение в стойке 2x14 м.

**7. Итоговое занятие**

Подведение итогов. Охрана труда во время летних каникул, правила дорожного движения. Комплексы упражнений на лето.

**Планируемые результаты**

После окончания обучения, учащиеся овладеют:

***Личностными результатами:***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

***Метапредметными результатами:***

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями в общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

***Предметными результатами:*****знать:**

- знать и проводить подвижные игры;
- Название позиций;
- правила проведения боя;
- правильность счёта в бою.

**уметь:**

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- выполнять технические действия фехтования, применять их в бою:

**Демонстрировать физическую подготовленность** по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств.

«Утвержден»  
 Приказом № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2021г.  
 Директор ГБОУ СОШ № 392  
 \_\_\_\_\_ И.А. Изотова

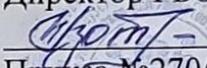
**Календарно-тематический план**  
 Рабочей программы  
 «Фехтование»  
 для группы № 1  
 первого года обучения

№ п/п	Дата занятия	Раздел/тема занятия	Кол-во часов		Примечание
			Теория	Практика	
1.		Вводное занятие. Знакомство. Вводный инструктаж. Инструкции №71,96,94,4,2,51,30. Построение, различные виды ходьбы, бега. Игра с мячом.	1	1	
2.		ОРУ. Стойка фехтовальщика. Эстафеты.	0,25	0,75	
3.		ОРУ. Стойка. Передвижения в стойке.	0,25	0,75	
4.		ОРУ. Передвижения в стойке. Эстафеты.	0,25	0,75	
5.		ОРУ. Передвижения в парах. Экипировка фехтовальщика.	0,25	0,75	
6.		ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты.	0,25	0,75	
7.		ОРУ. Передвижение в парах с изменением направления.	0,25	0,75	
8.		ОРУ. Развитие скоростно силовых качеств.	0,25	0,75	
9.		ОРУ. Передвижения в парах с изменением темпа.	0,25	0,75	
10.		ОРУ. Передвижение в стойке. Учебные бои.	0,25	0,75	
11.		ОРУ. Игровая « пионербол».	0,25	0,75	
12.		ОРУ. Передвижение в парах с заданием. Батман прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте. Учебные бои.	0,25	0,75	
13.		ОРУ. Передвижение в парах с заданием. Атака уколом прямо в туловище с выпадом из 6-го нейтрального соединения.	0,25	0,75	
14.		ОРУ. Тактика проведения боев в командных соревнованиях. Учебные	0,25	0,75	

		бои. Учебные бои.			
15.		ОРУ. Передвижение в парах 3х2 мин. Мишень . Укол прямо в руку сверху из 6-го и 4-го соединений. Учебные бои.	0,25	0,75	
16.		ОРУ. Правила проведения соревнований. Эстафеты.	0,25	0,75	
17.		ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Атака - батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувываподом. Учебные бои.	0,25	0,75	
18.		ОРУ. Передвижение в парах. Выпад. Батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте. Учебные бои.	0,25	0,75	
19.		ОРУ. Правила командных соревнований. Выпад. Учебные бои.	0,25	0,75	
20.		ОРУ. Передвижение с изменением направления. Выпад , повторный выпад. Защита 4-я из 6-го соединения без ответа.	0,25	0,75	
21.		ОРУ. Отработка укола на мишени. Атака - батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувываподом. Учебные бои.	0,25	0,75	
22.		ОРУ. Передвижение в парах. Укол прямо в туловище из 6-го нейтрального соединения.	0,25	0,75	
23.		ОРУ. Развитие скоростно силовых качеств. Защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол. Учебные бои на 1 и 4 укола.	0,25	0,75	
24.		ОРУ. Полувыпад и закрытие вперед. Укол прямо в туловище из 4-го нейтрального соединения.	0,25	0,75	
25.		ОРУ. Передвижение в парах. Защита 6-я с ответом прямо, реагируя па прямой батман и укол прямо. Учебные бои (командные).	0,25	0,75	
26.		ОРУ. Передвижение в парах. Укол прямо в туловище из 6-го нейтрального соединения.	0,25	0,75	
27.		ОРУ. Полувыпад и повторный выпад. Защиты 6-я и 4-я с выбором и ответ прямо. Учебные бои.	0,25	0,75	
28.		ОРУ. Полувыпад и закрытие вперед. Укол прямо в туловище из 4-го нейтрального соединения.	0,25	0,75	
29.		ОРУ. Серия шагов вперед, выпад. Отработка укола на мишени. Атака - финт уколom прямо из 6-й позиции и перевод в наружный сектор с	0,25	0,75	

		полувыпадом. Учебные бои.			
30.		ОРУ. Развитие выносливости. Атака - батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с полувыпадом Учебные бои.	0,25	0,75	
31.		ОРУ. Серия шагов назад, выпад. Атака - батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с полувыпадом. Учебные бои.	0,25	0,75	
32.		ОРУ. Перевод во внутренний сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го нейтрального соединения.	0,25	0,75	
33.		ОРУ. Перевод в наружный сектор и укол в туловище с оппозицией из 4-го нейтрального соединения.	0,25	0,75	
34.		ОРУ. Сдача нормативов ОФП. Пионербол	0,25	0,75	
35.		ОРУ. Серия шагов назад и шаг вперед и выпад. Учебные бои.	0,25	0,75	
36.		Итоговое занятие. ОРУ. Учебные бои. Игровая.	0,25	0,75	
Итого			9	27	
<b>Всего</b>			<b>36</b>		

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 392 с углубленным изучением французского языка  
Кировского района Санкт-Петербурга

«Рекомендовано к использованию» Протокол №1 от «28» августа 2021г.	«Принято» Педагогическим советом Протокол №1 от «29» августа 2021г.	«Утверждаю» Директор ГБОУ СОШ № 392  И.А. Изотова Приказ №270/1 от «30» августа 2021г.
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы  
«Фехтование»

Год обучения 2

Группа №1

Возраст учащихся 9-10 лет

Составитель педагог дополнительного образования

Гуров Дмитрий Геннадьевич

Санкт-Петербург  
2021-2022 учебный год

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

**Цель:** Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся средствами обучения фехтованию. Привитие любви к занятиям физкультурой.

### **Основные задачи третьего года обучения:**

#### ***Обучающие:***

– знакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

– обучать правилам подвижных игр.

– обучать основам техники и тактики фехтования;

– способствовать приобретению необходимых теоретических знаний

#### ***развивающие***

– развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;

– развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);

– содействовать правильному физическому развитию;

– развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);

#### ***воспитательные***

– формировать культуру общения и поведения в социуме;

– формировать навык здорового образа жизни;

– способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

–

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **1. Вводное занятие**

**Теория:** Охрана труда и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Знакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

**Практика:** Игры: «Делай как я», «Запрещенное движение», «В колонну за направляющим», «Точно рассчитай», «Перебежки с построением».

### **2. Основы знаний**

#### **2.1. История развития фехтования.**

**Теория:** Возрождение фехтования. Краткие сведения из истории фехтования.

**Практика:** подвижные игры

#### **2.2. Терминология и судейские жесты.**

**Теория:** Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по волейболу. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Судейские жесты.

**Практика:** Подвижные игры

### 3. Общая физическая подготовка

#### 3.1. Легкоатлетические упражнения.

**Теория:** Жизненно важные способы передвижения человека. Инструктаж по охране труда на занятиях лёгкой атлетике. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Понятие «коротка дистанция». Оценка самочувствия по субъективным признакам.

**Практика:** Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20 м, 3x30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег до 1000 м.

#### 3.2. Упражнения на развитие прыгучести, силы, координации, ловкости

**Теория:** Оценка самочувствия по субъективным признакам.

##### **Практика:**

- Прыжки через скакалку.
- Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте.
- Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.
- Напрыгивание на предметы различной высоты.
- Прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием.
- Серия прыжков с преодолением препятствий.

#### 3.3. Упражнения с мячом для развития специальной ловкости.

**Теория:** Оценка индивидуальных особенностей организма.

**Практика:** Вращение мяча вокруг туловища, вокруг и между ног (восьмерка). Дриблинг одной и двумя руками с продвижением. Броски и ловля мяча одной и двумя руками (стоя, в приседе, в прыжке), на месте и после перемещения различными способами. Броски мяча из-за спины и ловля за спиной одной и двумя руками. Перемещения и повороты с мячом, зажатым между ног. Перекаты бедра - живот - грудь с прогнутой спиной в положении лежа на животе (мяч в руках). Удержание наклона сидя с мячом в вытянутых руках. Броски мяча из различных исходных положений стоя, сидя, в прыжке, в приседе. Сочетание бросков и ловли мяча с перемещением по площадке одного или обоих игроков. Поймать мяч в прыжке и до приземления бросить партнеру. Бросить мяч партнеру с последующим падением вперед в упор на руки: передавать мяч партнеру: с закручиванием туловища в одну или разные стороны, между ног и над головой.

### 4. Специальная физическая подготовка

**Теория:** Физические качества

**Практика:** Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) – сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

*Бег с остановками и изменением направления.* Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг). Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

*Многократные броски набивного мяча* (массой 1 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

*Прыжки на одной и на двух ногах* на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки через скакалку, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении укола.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения на мишени (выполняются многократно подряд).

### **Подвижные игры**

**Теория:** Правила игр, инвентарь

**Практика:** Прыжковые упражнения, упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями.

**Подвижные игры с элементами волейбола.** "Мяч над головой", "Мяч перед собой", "Передача центральному", "Волейбольные салочки", "Завладей мячом", "Прими подачу".

Эстафеты. "Мяч капитану", "Передача мяча с третьего темпа", "Поймай и передай",

## **5. Техническая подготовка**

### **5.1. Техника передвижений и стоек.**

**Теория:** Стойка фехтовальщика. Исходное положение

*Стойка фехтовальщика* характеризуется динамичностью и подвижностью опорно-двигательного аппарата игрока, что достигается в результате сгибания ног в суставах и незначительного наклона туловища вперед.

*Исходным положением* называется поза фехтовальщика, удобная для выполнения технического приема.

**Практика:** Стойка фехтовальщика (исходные положения), стойка для перемещения.

*Основные виды перемещений:*

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вперед, назад, бег спиной вперед; остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

- Держание оружия

- Боевая стойка

- Серия шагов вперед – назад

- Полувыпад – закрытие вперед - Серия шагов вперед и назад

- Полувыпад – повторный выпад

- Закрытие из полувыпада назад

- Серия шагов вперед – выпад

- Серия шагов вперед – скачок – выпад с нарастающим темпом

- Серия повторяющихся выпадов
- Серия шагов – скачок – выпад

### 5.2. *Позиции в защите*

**Теория:** Позиции в защите

**Практика:**

- Позиция 2-я закрывает правую (левую) сторону фехтовальщика
- Позиция 4-я закрывает левую (правую) сторону фехтовальщика
- Позиция 9-я закрывает левую (правую) сторону фехтовальщика
- Шаг вперед - полувывпад

### 5.3. *Техника перемены позиций в защите.*

**Теория:** Техника перемены позиций в защите.

**Практика:**

- Из 2-й в 6-ю
- Из 4-й в 6-ю
- Из 6-й в 8-ю
- Укол в руку стоя на месте (с шагом)
- Укол в туловище (с шагом)
- Укол в ногу

### 5.4. *Атака с уколом.*

**Теория:** атака с уколом.

**Практика:**

- В 6-ю позицию
- В 4-ю позицию

### 5.5. *Атака с уколом.*

**Теория:** атака с уколом и переносом.

**Практика:**

- В 6-ю позицию
- В 8-ю позицию
- В 2-ю позицию
- Атака укол с шагом – выпад
- Атака уколом в руку – шаг – выпад
- Атака укол в ногу
- Атака с финтами с уколом в открытый сектор
- Атака – батман (перехват) с уколом с шагом вперед

## 6. **Контрольные испытания и соревнования**

**Теория.** Правила выполнения контрольных испытаний.

**Практические испытания:**

Контроль за развитием двигательных качеств:

- прыжки через скакалку за 30 сек;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3X10 м.

- подъем туловища за 30 сек.

***Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:***

- Передвижение в стойке 2x14 м.

***7. Итоговое занятие***

Подведение итогов. Охрана труда во время летних каникул, правила дорожного движения. Комплексы упражнений на лето.

**Планируемые результаты**

После окончания обучения, учащиеся овладеют:

***Личностными результатами:***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

***Метапредметными результатами:***

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями в общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

***Предметными результатами:***

**знать:**

- знать и проводить подвижные игры;
- Название позиций;
- правила проведения боя;
- правильность счёта в бою.

**уметь:**

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- выполнять технические действия фехтования, применять их в бою;

-демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств.

«Утвержден»

Приказом № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2021г.

Директор ГБОУ СОШ № 392

\_\_\_\_\_ И.А. Изотова

**Календарно-тематический план**  
Рабочей программы  
«Фехтование»  
для группы  
второго года обучения

№ п/п	Дата занятия	Раздел/тема занятия	Кол-во часов		Примечание
			Теория	Практика	
1.		Вводное занятие. Знакомство. Вводный инструктаж. Инструкции №71,96,94,4,2,51,30. Построение, различные виды ходьбы, бега. Игра с мячом.	1	1	
2.		ОРУ. Стойка фехтовальщика. Эстафеты.	0,5	1,5	
3.		ОРУ. Стойка. Передвижения в стойке.	0,5	1,5	
4.		ОРУ. Передвижения в стойке. Эстафеты.	0,5	1,5	
5.		ОРУ. Передвижения в парах. Экипировка фехтовальщика.	0,5	1,5	
6.		ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты.	0,5	1,5	
7.		ОРУ. Передвижение в парах с изменением направления.	0,5	1,5	
8.		ОРУ. Развитие скоростно силовых качеств.	0,5	1,5	
9.		ОРУ. Передвижения в парах с изменением темпа.	0,5	1,5	
10.		ОРУ. Передвижение в стойке. Учебные бои	0,5	1,5	
11.		ОРУ. Игровая « пионербол»			
12.		ОРУ. Передвижение в парах с заданием. Батман прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте. Учебные бои.	0,5	1,5	
13.		ОРУ. Передвижение в парах с заданием. Атака уколом прямо в туловище с выпадом из 6-го нейтрального соединения.	0,5	1,5	
14.		ОРУ. Тактика проведения боев в	1	1	

		командных соревнованиях. Учебные бои. Учебные бои.			
15.		ОРУ. Передвижение в парах 3х2 мин. Мишень . Укол прямо в руку сверху из 6-го и 4-го соединений. Учебные бои.	0,5	1,5	
16.		ОРУ. Правила проведения соревнований. Эстафеты.	1	1	
17.		ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Атака - батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувывадам. Учебные бои.	0,5	1,5	
18.		ОРУ. Передвижение в парах. Выпад. Батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте. Учебные бои.	0,5	1,5	
19.		ОРУ. Правила командных соревнований. Выпад. Учебные бои.	1	1	
20.		ОРУ. Передвижение с изменением направления. Выпад , повторный выпад. Защита 4-я из 6-го соединения без ответа.	0,5	1,5	
21.		ОРУ. Отработка укола на мишени. Атака - батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувывадам. Учебные бои.	0,5	1,5	
22.		ОРУ. Передвижение в парах. Укол прямо в туловище из 6-го нейтрального соединения.	0,5	1,5	
23.		ОРУ. Развитие скоростно силовых качеств. Защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол. Учебные бои на 1 и 4 укола.	0,5	1,5	
24.		ОРУ. Полувыпад и закрытие вперед. Укол прямо в туловище из 4-го нейтрального соединения.	0,5	1,5	
25.		ОРУ. Передвижение в парах. Защита 6-я с ответом прямо, реагируя на прямой батман и укол прямо. Учебные бои (командные).	0,5	1,5	
26.		ОРУ. Передвижение в парах. Укол прямо в туловище из 6-го нейтрального соединения.	0,5	1,5	
27.		ОРУ. Полувыпад и повторный выпад. Защиты 6-я и 4-я с выбором и ответ прямо. Учебные бои.	0,5	1,5	
28.		ОРУ. Полувыпад и закрытие вперед. Укол прямо в туловище из 4-го нейтрального соединения.	0,5	1,5	
29.		ОРУ. Серия шагов вперед, выпад. Отработка укола на мишени. Атака - финт уколком прямо из 6-й позиции и	0,5	1,5	

		перевод в наружный сектор с полувывадам. Учебные бои.			
30.		ОРУ. Развитие выносливости. Атака - батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с полувывадам Учебные бои.	0,5	1,5	
31.		ОРУ. Серия шагов назад, выпад. Атака - батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с полувывадам. Учебные бои.	0,5	1,5	
32.		ОРУ. Перевод во внутренний сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го нейтрального соединения.	0,5	1,5	
33.		ОРУ. Перевод в наружный сектор и укол в туловище с оппозицией из 4-го нейтрального соединения.	0,5	1,5	
34.		ОРУ. Сдача нормативов ОФП. Пионербол	0,5	1,5	
35.		ОРУ. Серия шагов назад и шаг вперед и выпад. Учебные бои.	0,5	1,5	
36.		Итоговое занятие. ОРУ. Учебные бои. Игровая.	0,5	1,5	
Итого			20	52	
<b>Всего</b>			<b>72</b>		

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### *Учебно-методический комплекс*

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;

*Дидактическая средства:*

Иллюстративный материал к темам программы:

- плакаты изображением строения скелета человека и его мышц;
- фотографии знаменитых волейболистов;
- плакаты с разметкой волейбольной площадки;
- наглядные пособия по фехтованию «Стойки», «Исходные положения», «Позиции»,

*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 (лекции, рассказы, беседы, просмотр художественных и видеофильмов, книг, демонстрация способов деятельности педагога);
- практически-прикладные (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);
- проблемно-поисковые (учащиеся самостоятельно ищут решение поставленных перед ними задач);

- творческие (развивающие игры, моделирование ситуаций, участие в досуговых программах, создание фотогазет и пр.);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ участия в соревнованиях, тестирование и пр.)

### ***Ожидаемые результаты реализации программы и способы определения их результативности***

Ожидаемые результаты: Создание дружного коллектива воспитанников, полностью адаптированных для полноценной жизни в современных условиях. Достижение определенных спортивных результатов.

Основные способы определения результативности: тестирование, анализ участия в играх и конкурсах, спортивных мероприятиях, самоанализ учащихся.

#### ***Основные формы подведения итогов реализации программы***

- опрос;
- тестирование;
- контрольное занятие;
- самоанализ;

### ***Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы***

- Текущая диагностика и контроль – декабрь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май
- 

### **Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП**

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся спортивно-оздоровительного этапа организуется прием контрольно-переводных нормативов ежегодно 2 раза в год — в начале и конце учебного года.

Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности. Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов:

#### 1. Бег на 30, 500, 1000 метров:

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

#### 2. Прыжок в длину с места:

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

#### 3. Подтягивание на перекладине:

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

## 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания):

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

## 5. Упражнение на гибкость:

Выполняется наклон из положения, стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

## 6. Поднимание ног на шведской стенке:

Выполняется из положения виса на шведской стенке. Поднимаются прямые ноги на высоту 90° и выше. Засчитывается количество раз.

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	7	7.5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
			8	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
			9	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
			10	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
2	Координационные	Челночный бег 3x10	7	11.2	10.8-	9.9	11.7	11.3-	10.2
			8	10.4	10.3	9.1	11.2	10.6	9.7
			9	10.2	10.0-9.5	8.8	10.8	10.7-	9.3
			10	9.9	9.9-9.3 9.5-9.0	8.6	10.4	10.1 10.3-9.7 10.0-9.5	9.1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	7	100	115-135	155	90	110-130	150
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	7	1	3-5	9	2	6-9	11.5
			8	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
			9	1	3-5	7.5	2	6-9	13.0
			10	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	7	1	2-3	4			
			8	1	2-3	4			
			9	1	3-4	5			
			10	1	3-4	5			
		7				2	4-8	12	
		8				3	6-10	14	
		9				3	7-11	16	
10				4	8-13	18			

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 392 с углубленным изучением французского языка Кировского района Санкт-Петербурга

<p>«Рекомендовано к использованию» Протокол №1 от «28» августа 2021г.</p>	<p>«Принято» Педагогическим советом Протокол №1 от «29» августа 2021г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ГБОУ СОШ № 392 <i>И.А. Изотова</i> Приказ №270/1 от «30» августа 2021г.</p>
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы  
«Фехтование»

Год обучения 3

Группа №1

Возраст учащихся 11-12 лет

Составитель педагог дополнительного образования

Гуров Дмитрий Геннадьевич

Санкт-Петербург  
2021-2022 учебный год

**Практика:** Подвижные игры

## **6. Общая физическая подготовка**

### **3.1. Легкоатлетические упражнения.**

**Теория:** Жизненно важные способы передвижения человека. Инструктаж по охране труда на занятиях лёгкой атлетике. Подбор одежды, обуви и инвентаря. Понятие «коротка дистанция». Оценка самочувствия по субъективным признакам.

**Практика:** Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20 м, 3x30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег до 1000 м.

### **3.2. Упражнения на развитие прыгучести, силы, координации, ловкости**

**Теория:** Оценка самочувствия по субъективным признакам.

**Практика:**

- Прыжки через скакалку.
- Прыжки с разбега и с места с касанием предметов, подвешенных на оптимальной и максимальной высоте.
- Прыжки на одной и обеих ногах на дальность.
- Напрыгивание на предметы различной высоты.
- Прыжки в глубину с различной высоты с последующим выпрыгиванием.
- Серия прыжков с преодолением препятствий.

### **3.3. Упражнения с мячом для развития специальной ловкости.**

**Теория:** Оценка индивидуальных особенностей организма.

**Практика:** Вращение мяча вокруг туловища, вокруг и между ног (восьмерка). Дриблинг одной и двумя руками с продвижением. Броски и ловля мяча одной и двумя руками (стоя, в приседе, в прыжке), на месте и после перемещения различными способами. Броски мяча из-за спины и ловля за спиной одной и двумя руками. Перемещения и повороты с мячом, зажатым между ног. Перекаты бедра - живот - грудь с прогнутой спиной в положении лежа на животе (мяч в руках). Удержание наклона сидя с мячом в вытянутых руках. Броски мяча из различных исходных положений стоя, сидя, в прыжке, в приседе. Сочетание бросков и ловли мяча с перемещением по площадке одного или обоих игроков. Поймать мяч в прыжке и до приземления бросить партнеру. Бросить мяч партнеру с последующим падением вперед в упор на руки: передавать мяч партнеру: с закручиванием туловища в одну или разные стороны, между ног и над головой.

## **4. Специальная физическая подготовка**

**Теория:** Физические качества

**Практика:** Упражнения для привития навыков быстрой ответных действий.

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) – сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

*Бег с остановками и изменением направления.* Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение

приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг). Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

*Многократные броски набивного мяча* (массой 1 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д.

*Прыжки на одной и на двух ногах* на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки через скакалку, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении укола.* Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом. Упражнения на мишени (выполняются многократно подряд).

### **Подвижные игры**

*Теория:* Правила игр, инвентарь

*Практика:* Прыжковые упражнения, упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями.

*Подвижные игры с элементами волейбола.* "Мяч над головой", "Мяч перед собой", "Передача центральному", "Волейбольные салочки", "Завладей мячом", "Прими подачу".

Эстафеты. "Мяч капитану", "Передача мяча с третьего темпа", "Поймай и передай",

## **5. Техническая подготовка**

### **5.1. Техника передвижений и стойки.**

*Теория:* Стойка фехтовальщика. Исходное положение

*Стойка фехтовальщика* характеризуется динамичностью и подвижностью опорно-двигательного аппарата игрока, что достигается в результате сгибания ног в суставах и незначительного наклона туловища вперед.

*Исходным положением* называется поза фехтовальщика, удобная для выполнения технического приема.

*Практика:* Стойка фехтовальщика (исходные положения), стойка для перемещения.

*Основные виды перемещений:*

Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вперед, назад, бег спиной вперед; остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

- Держание оружия

- Боевая стойка

- Серия шагов вперед – назад

- Полувыпад – закрытие вперед - Серия шагов вперед и назад

- Полувыпад – повторный выпад

- Закрытие из полувыпада назад

- Серия шагов вперед – выпад
- Серия шагов вперед – скачок – выпад с нарастающим темпом
- Серия повторяющихся выпадов
- Серия шагов – скачок – выпад

### 5.2. *Позиции в защите*

**Теория:** Позиции в защите

**Практика:**

- Позиция 2-я закрывает правую (левую) сторону фехтовальщика
- Позиция 4-я закрывает левую (правую) сторону фехтовальщика
- Позиция 9-я закрывает левую (правую) сторону фехтовальщика
- Шаг вперед - полувыпад

### 5.3. *Техника перемены позиций в защите.*

**Теория:** Техника перемены позиций в защите.

**Практика:**

- Из 2-й в 6-ю
- Из 4-й в 6-ю
- Из 6-й в 8-ю
- Укол в руку стоя на месте (с шагом)
- Укол в туловище (с шагом)
- Укол в ногу

### 5.4. *Атака с уколом.*

**Теория:** атака с уколом.

**Практика:**

- В 6-ю позицию
- В 4-ю позицию

### 5.5. *Атака с уколом.*

**Теория:** атака с уколом и переносом.

**Практика:**

- В 6-ю позицию
- В 8-ю позицию
- В 2-ю позицию
- Атака укол с шагом – выпад
- Атака уколом в руку – шаг – выпад
- Атака укол в ногу
- Атака с финтами с уколом в открытый сектор
- Атака – батман (перехват) с уколом с шагом вперед

## 6. **Контрольные испытания и соревнования**

**Теория.** Правила выполнения контрольных испытаний.

**Практические испытания:**

Контроль за развитием двигательных качеств:

- прыжки через скакалку за 30 сек;
- наклон к ногам сидя;

- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3X10 м.
- подъем туловища за 30 сек.

***Контрольные упражнения по специальной физической подготовке:***

- Передвижение в стойке 2x14 м.

***7. Итоговое занятие***

Подведение итогов. Охрана труда во время летних каникул, правила дорожного движения. Комплексы упражнений на лето.

**Планируемые результаты**

После окончания обучения, учащиеся овладеют:

***Личностными результатами:***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

***Метапредметными результатами:***

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями в общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

***Предметными результатами:***

**знать:**

- знать и проводить подвижные игры;
- Название позиций;
- правила проведения боя;
- правильность счёта в бою.

**уметь:**

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения разными способами,

в различных изменяющихся, вариативных условиях;

– выполнять технические действия фехтования, применять их в бою;

-демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств.

«Утвержден»

Приказом № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2021г.

Директор ГБОУ СОШ № 392

\_\_\_\_\_ И.А. Изотова

**Календарно-тематический план**  
Рабочей программы  
«Фехтование»  
для группы  
третьего года обучения

№ п/п	Дата занятия	Раздел/тема занятия	Кол-во часов		Примечание
			Теория	Практика	
1.		Вводное занятие. Знакомство. Вводный инструктаж. Инструкции №71,96,94,4,2,51,30. Построение, различные виды ходьбы, бега. Игра с мячом.	1	1	
2.		ОРУ. Стойка фехтовальщика. Эстафеты.	0,5	1,5	
3.		ОРУ. Стойка. Передвижения в стойке.	0,5	1,5	
4.		ОРУ. Передвижения в стойке. Эстафеты.	0,5	1,5	
5.		ОРУ. Передвижения в парах. Экипировка фехтовальщика.	0,5	1,5	
6.		ОРУ. Развитие координационных способностей. Эстафеты.	0,5	1,5	
7.		ОРУ. Передвижение в парах с изменением направления.	0,5	1,5	
8.		ОРУ. Развитие скоростно силовых качеств.	0,5	1,5	
9.		ОРУ. Передвижения в парах с изменением темпа.	0,5	1,5	
10.		ОРУ. Передвижение в стойке. Учебные бои	0,5	1,5	
11.		ОРУ. Игровая « пионербол»			
12.		ОРУ. Передвижение в парах с заданием. Батман прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте. Учебные бои.	0,5	1,5	
13.		ОРУ. Передвижение в парах с заданием. Атака уколом прямо в	0,5	1,5	

		туловище с выпадом из 6-го нейтрального соединения.			
14.		ОРУ. Тактика проведения боев в командных соревнованиях. Учебные бои. Учебные бои.	1	1	
15.		ОРУ. Передвижение в парах 3х2 мин. Мишень . Укол прямо в руку сверху из 6-го и 4-го соединений. Учебные бои.	0,5	1,5	
16.		ОРУ. Правила проведения соревнований. Эстафеты.	1	1	
17.		ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Атака - батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувыпадом. Учебные бои.	0,5	1,5	
18.		ОРУ. Передвижение в парах. Выпад. Батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте. Учебные бои.	0,5	1,5	
19.		ОРУ. Правила командных соревнований. Выпад. Учебные бои.	1	1	
20.		ОРУ. Передвижение с изменением направления. Выпад , повторный выпад. Защита 4-я из 6-го соединения без ответа.	0,5	1,5	
21.		ОРУ. Отработка укола на мишени. Атака - батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувыпадом. Учебные бои.	0,5	1,5	
22.		ОРУ. Передвижение в парах. Укол прямо в туловище из 6-го нейтрального соединения.	0,5	1,5	
23.		ОРУ. Развитие скоростно силовых качеств. Защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол. Учебные бои на 1 и 4 укола.	0,5	1,5	
24.		ОРУ. Полувыпад и закрытие вперед. Укол прямо в туловище из 4-го нейтрального соединения.	0,5	1,5	
25.		ОРУ. Передвижение в парах. Защита 6-я с ответом прямо, реагируя па прямой батман и укол прямо. Учебные бои (командные).	0,5	1,5	
26.		ОРУ. Передвижение в парах. Укол прямо в туловище из 6-го нейтрального соединения.	0,5	1,5	
27.		ОРУ. Полувыпад и повторный выпад. Защиты 6-я и 4-я с выбором и ответ прямо. Учебные бои.	0,5	1,5	
28.		ОРУ. Полувыпад и закрытие вперед. Укол прямо в туловище из 4-го нейтрального соединения.	0,5	1,5	

29.		ОРУ. Серия шагов вперед, выпад. Отработка укола на мишени. Атака - финт уколом прямо из 6-й позиции и перевод в наружный сектор с полувывпадом. Учебные бои.	0,5	1,5	
30.		ОРУ. Развитие выносливости. Атака - батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с полувывпадом. Учебные бои.	0,5	1,5	
31.		ОРУ. Серия шагов назад, выпад. Атака - батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с полувывпадом. Учебные бои.	0,5	1,5	
32.		ОРУ. Перевод во внутренний сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го нейтрального соединения.	0,5	1,5	
33.		ОРУ. Перевод в наружный сектор и укол в туловище с оппозицией из 4-го нейтрального соединения.	0,5	1,5	
34.		ОРУ. Сдача нормативов ОФП. Пионербол	0,5	1,5	
35.		ОРУ. Серия шагов назад и шаг вперед и выпад. Учебные бои.	0,5	1,5	
36.		Итоговое занятие. ОРУ. Учебные бои. Игровая.	0,5	1,5	
Итого			20	52	
<b>Всего</b>			<b>72</b>		

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### *Учебно-методический комплекс*

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;

*Дидактическая средства:*

Иллюстративный материал к темам программы:

- плакаты изображением строения скелета человека и его мышц;
- фотографии знаменитых волейболистов;
- плакаты с разметкой волейбольной площадки;
- наглядные пособия по фехтованию «Стойки», «Исходные положения», «Позиции»,

*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 (лекции, рассказы, беседы, просмотр художественных и видеофильмов, книг, демонстрация способов деятельности педагога);
- практически-прикладные (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);

- проблемно-поисковые (учащиеся самостоятельно ищут решение поставленных перед ними задач);
- творческие (развивающие игры, моделирование ситуаций, участие в досуговых программах, создание фотогазет и пр.);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ участия в соревнованиях, тестирование и пр.)

### ***Ожидаемые результаты реализации программы и способы определения их результативности***

Ожидаемые результаты: Создание дружного коллектива воспитанников, полностью адаптированных для полноценной жизни в современных условиях. Достижение определенных спортивных результатов.

Основные способы определения результативности: тестирование, анализ участия в играх и конкурсах, спортивных мероприятиях, самоанализ учащихся.

#### ***Основные формы подведения итогов реализации программы***

- опрос;
- тестирование;
- контрольное занятие;
- самоанализ;

#### ***Промежуточный и итоговый контроль/аттестация освоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы***

- Текущая диагностика и контроль – декабрь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май
- 

### **Методические указания к проведению контрольно-переводных нормативов по ОФП**

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся спортивно-оздоровительного этапа организуется прием контрольно-переводных нормативов ежегодно 2 раза в год — в начале и конце учебного года.

Оценивается индивидуальная динамика уровня физической подготовленности. Сдача контрольных нормативов проводится во время тренировочного занятия, содержание которого полностью посвящено определению уровня физической подготовленности

Методика выполнения и приема контрольно-переводных нормативов:

7. Бег на 30, 500, 1000 метров:

Выполняется по беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

8. Прыжок в длину с места:

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

9. Подтягивание на перекладине:

Выполняется из виса хватом сверху непрерывным движением, до положения подбородка выше уровня перекладины и опусканием в вис до полного выпрямления рук. Не

допускается поочередное сгибание рук, рывки ногами, туловищем, раскачивания, неполное выпрямление рук в положение виса. Пауза между подтягиваниями не более 5 сек.

#### 10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания):

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

#### 11. Упражнение на гибкость:

Выполняется наклон из положения, стоя на возвышении (до 30 см) с фиксацией не менее 2 сек. Измеряется расстояние от линии опоры до уровня средних пальцев обеих рук. Дается 2 попытки. Результат не учитывается при сгибании ног в коленях.

#### 12. Поднимание ног на шведской стенке:

Выполняется из положения виса на шведской стенке. Поднимаются прямые ноги на высоту 90° и выше. Засчитывается количество раз.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Учебно-методическая литература

1. Бычков Ю.М. Новое в технике передвижения фехтовальщиков // Теория и практика физической культуры. – 2000. - № 11. – С. 28-29.

2. Бычков Ю.М., Войтов В.Г., Павлов А.И. Характеристика процессов мышления и воображения в системе тактического взаимодействия в спортивном фехтовании / Фехтование. Вестник, Выпуск 1. Составители Павлов А.И., Бычков Ю.М. – Смоленск, СГИФК, 2003. - С. 64-70.

3. Войтов В.Г. Классификационная проблема тактики спортивного фехтования // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 2. – С. 34-35.

4. Войтов В.Г. Обобщающая модель продуцирования тактического действия в спортивном фехтовании // Теория и практика физической культуры. -2004. -№ 9. -С. 32-34.

5. Гогонов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие / Е.Н.Гогонов, Б.И.Мартьянов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.

6. Дементьев В.Л., Михайлина О.С. Психомоторика и свойства высшей нервной деятельности как фактор тактико-технической успешности в соревновательной деятельности единоборцев //Актуальные проблемы спортивных единоборств / Составители: проф. Б.А. Подливаев, проф. И.Д. Свищев. – М.: СпортУниверПресс. \_Вып.6. –2003.- С 97-103.

7. Павлов А.И., Бекетов А.В., Феоктистов В.В. Специальные тактические умения, обеспечивающие решение задач подготавливающих действий в спортивном фехтовании / Фехтование. Вестник, Выпуск 1. Составители Павлов А.И., Бычков Ю.М. – Смоленск, СГИФК, 2003. - С. 102-106.

8. Павлов А.И., Войтов В.Г. Определение понятия «спортивная тактика» // теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 20-21.

9. Павлов А.И., Войтов В.Г., Бекетов А.В., Феоктистов В.В. Принципы формирования состава и структуры соревновательной деятельности в фехтовании /

Фехтование. Вестник, Выпуск 1. Составители Павлов А.И., Бычков Ю.М. – Смоленск, СГИФК, 2003. - С. 88-94.

10. Павлов А.И., Войтов В.Г. Проблемы и направления оптимизации состава и структуры соревновательной деятельности в фехтовании: Сб. науч. тр. – Смоленск: СГИФК, 2000. – С. 98-103.

11. Спортивная метрология: Учебн. / под ред. Ю.И.Смирнова, М.М.Полявщикова. – М.: Академия, 2000. – 228 с. 119

12. Тышлер Д., Мовшович А., Бычков Ю., Тышлер Г., Базаревич В. Фехтование. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 124 с.

13. Фехтование: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.-144 с.

14. Эстрина И.А. Техничко-тактические показатели применения средств ведения боя фехтовальщиками высшей квалификации в официальных многоступенчатых соревнованиях // Научно-методическое обеспечение системы подготовки высококвалифицированных спортсменов спортивных резервов: Матер. науч.- практ. конф. – Ч.2. \_ М.: ВНИИФК, 1990. –С. 331-332.

### Список литературы для обучающихся

1. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М., 2001
2. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М., 2001
3. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М., 1979
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М., 2009
5. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М., 1990
7. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщика. – М.: ФиС, 1972.
8. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М., 2007
9. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. – Сп-б., 2010
11. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на - Дону, 2002.
12. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М., 1996
13. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. – М.: ФОН, 1995.
14. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М.: «Советский спорт», 1986.

### Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.rusfencing.ru/> - Федерация фехтования России
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет

