

Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение  
«Санкт-Петербургский городской Дворец творчества юных»  
Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 1

СОГЛАСОВАНО

Директор СДЮСШОР №1

 Н. Е. Явгель

Протокол педагогического совета

№ 5 от «10» мая 2016 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

**«Фехтование.**

**Начальное обучение»**

Срок реализации программы 1 год

Возраст обучающихся 7-8 лет

Авторы: Савинова Т. А.,  
старший тренер-преподаватель,  
Шелохнева В. А., инструктор-  
методист

Рассмотрено Методическим советом  
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»  
Протокол № 8 от «10» июня 2016

Санкт-Петербург  
2016

## Содержание

<b>I. Комплекс основных характеристик программы</b>	стр. 3
1.1. Пояснительная записка	стр. 3
1.2. Цель и задачи программы	стр. 5
1.3. Содержание программы	стр. 6
1.4. Планируемые результаты	стр. 10
<b>II. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	стр. 11
2.1. Календарный учебный график.	стр. 11 (приложение 1)
2.2. Условия реализации программы	стр. 11
2.3. Кадровое обеспечение	стр. 11
2.4. Формы аттестации	стр. 11
2.5. Оценочные материалы	стр. 12
2.6. Методические материалы	стр. 13
2.7. Перечень информационного обеспечения	стр. 13

## **I. Комплекс основных характеристик программы.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Программа «Фехтование. Начальное обучение» является модифицированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности для детей 7-8 летнего возраста. Уровень освоения - общекультурный.

Фехтование - это вид спорта, искусство, военная наука, средство воспитания. Как вид спорта, он выделяется среди прочих своей эстетикой, романтизмом и богатством истории, уходящей в далекие тысячелетия. Фехтование - это умение наносить уколы посредством атак и защит в определенные моменты боя, используя свой интеллект. Фехтовальный поединок очень похож на сражение: в нем присутствует маневрирование, разведка и маскировка, наступление и оборона.

Сегодня фехтование имеет несколько направлений: спортивное, сценическое, историческое и боевое. Сценическое фехтование является обязательной учебной дисциплиной в театральных вузах, ведь артистам часто приходится разыгрывать единоборства с использованием холодного оружия в кино и театральных постановках. Историческое направление – бои на мечах – начало развиваться сравнительно недавно. Проведение соревнований по данному виду фехтования держится исключительно на энтузиазме участников нескольких исторических и общественных движений, поскольку является травмоопасным видом спорта. В боевом фехтовании используется холодное оружие – палка и нож, и интересуют оно, как правило, уже взрослых людей, владеющих различными видами боевых искусств.

В современном спортивном фехтовании существует 3 вида оружия - рапира, шпага и сабля. Различия между ними заключаются в правилах судейства и размерах поражаемой поверхности. Современный фехтовальный бой проводится с применением электрооборудования для фиксации уколов.

Спортивным направлением – скоростно-силовым видом спорта – могут заниматься дети, начиная с 7–8 лет. Но не ранее, поскольку для занятий фехтованием необходимы хорошая реакция и тактическое мышление, которые развиваются у малышей постепенно. Обладая этими качествами, любой ребенок старше 7–8 лет может начинать тренировки.

Фехтование уникально тем, что оно не только тренирует все группы мышц, оказывает благотворное, тонизирующее действие на организм, но также развивает интеллект, координацию, выносливость, ловкость и быстроту. Это динамичный и эмоционально насыщенный вид спорта, благодаря которому у спортсмена вырабатывается смелость, и повышается самооценка.

Маленькие спортсмены, регулярно занимающиеся фехтованием, становятся гораздо увереннее в себе. И это вполне закономерно, ведь фехтование – бесконтактное единоборство. Для того чтобы выиграть, спортсмен должен подготовиться не только физически, отлично овладеть техникой, но и психологически настроиться на победу и научиться быстро принимать решения в скоротечном бою. При этом фехтовальщик вполне может допускать промахи без серьезных последствий в отличие от других видов единоборств, где за малейшую ошибку можно получить травму. Это и придает ребенку бодрости и силу духа.

В фехтовальном поединке вырабатываются такие качества, как умение контролировать эмоции, быстро и беспристрастно принимать решения и незамедлительно действовать, умение точно рассчитать оптимальную глубину дистанции при атаке и защите: слишком близкое приближение к противнику затрудняет оборону, а чрезмерное расстояние – лишает возможности нанести быстрый удар. Для спортсмена очень важно уметь трезво оценивать ситуацию и не бояться идти на риск. Опытный фехтовальщик прогнозирует развитие ситуации в поединке на несколько ходов вперед, и это умение, несомненно, поможет ему и в повседневной жизни. Именно поэтому фехтование во все времена пользовалось такой популярностью.

**Актуальность** программы состоит в том, что она отвечает потребностям современных детей и их родителей, ориентирована на решение актуальных проблем ребенка, соответствует социальному заказу родителей в части ранней физкультурно-спортивной подготовки ребенка. Существующая программа по фехтованию предусматривает набор детей 9 лет. Однако на практике в СДЮСШОР организуются детские группы предварительной начальной подготовки по фехтованию с 7-8 летнего возраста. Необходимость такой ранней специализации диктуется тем, что за последние 10 лет произошел резкий скачок в сторону омоложения фехтования в мире. Появились

турниры среди детей 9-10 лет и младше. Таким образом ранняя специализация влияет на последующий результат спортсменов в стране и в мире. Данная программа для детей 7-8 лет разрабатывалась с учетом возрастных особенностей.

Настоящая Программа «Фехтование. Начальное обучение» (далее Программа) подготовлена с учетом методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Федерального государственного автономного учреждения «Федеральный институт развития образования» Министерства образования и науки России.

Программа опирается на 273 ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в РФ» статья 28 часть 3.

Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации №1125 от 27 декабря 2013г.

Предметное содержание Программы составлено на основе примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, для детских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва под редакцией кандидата педагогических наук, профессора Ю.М. Бычкова; доктора педагогических наук, профессора Д.А. Тышлера; доктора педагогических наук, профессора А.Д. Мовшовича.

### **Отличительные особенности программы**

#### ***Новизна***

Программа строится на основе интеграции ее содержания с получаемыми практическими умениями и навыками ребенка, которые отслеживаются в таблице оценки результатов соревнований по общей и специальной физической подготовке. Программа имеет специфику в выявлении уровня освоения программы, отслеживании результативности каждого обучающегося.

#### ***Педагогическая целесообразность***

Педагогическая целесообразность программы заключается в создании целевой развивающей среды для выявления индивидуальных способностей и роста обучающихся в области фехтования, развитии не только их физических качеств, но и сильных личностных качеств, творческих способностей. Данная программа позволяет эффективно обучать детей 7-8 летнего возраста элементам «школы» спортивного фехтования.

#### ***Практическая значимость***

Практическая значимость программы заключается в:

- эффективности ее реализации;
- выполнении ее полного объема;
- сохранении контингента всех групп в течение учебного года;
- абсолютной величине посещаемости занятий;
- оценке результативности продвижения по программе.

#### **Обучение строится на следующих педагогических принципах:**

- сотрудничество педагогов, детей и их родителей, понимание того, что результат обучения зависит от вклада каждого;
- вера в ребенка, в его силы и способности, демонстрация уверенности в будущем успехе;
- учет индивидуальных возможностей учащихся;
- ориентация на достижения, на успех ребенка как источник и движущую силу позитивного развития;
- опора на интересы учащихся, включение мотивации ребенка через способность педагогов увлечь, «заразить», удивить, показать эстетику движения;
- постепенность, последовательность в обучении, переход от простого к сложному – обучение строится на последовательности следующих элементов: упражнение – навык – соединение движений – свободное выполнение движений, комбинаций;
- гармонизация педагогического взаимодействия, т.е. развитие познавательно-мировоззренческой, эмоционально-чувственной и действенно-практической сфер личности ребенка;

**Адресат программы.** Программа адресована мальчикам и девочкам младшего школьного возраста (7-8 лет).

**Объем программы**

Количество часов в год
1 год обучения
144

**Условия набора учащихся.** В группу принимаются дети младшего школьного возраста (7-8 лет), имеющие склонность к физической активности и желание заниматься фехтованием. Обязательным условием для зачисления является медицинское заключение о допуске к занятиям фехтованием.

**Условия формирования групп.** Группы комплектуются по возрастному принципу 7-8 лет, мальчики и девочки занимаются совместно.

**Срок реализации программы:** дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Фехтование. Начальное обучение» рассчитана на 1 год.

**Форма обучения:** очная.

**Формы организации образовательного процесса:**

- групповая, в парах;
- занятия проходят в форме практических занятий, соревнований, итоговых и открытых занятий.

**Форма организации деятельности детей на занятии:** групповая.

**Формы и режим занятий:**

1 год обучения – 2 раза неделю по 2 академических часа (144 часа в год);

**Продолжительность академического часа** – 45 минут.

**Наполняемость групп:** 15 человек

## 1.2. Цель и задачи программы.

**Цель программы:** поиск и прогнозирование одаренных для фехтования детей.

### Задачи программы

**Предметные:**

- познакомить обучающихся с историей развития фехтования, основами техники безопасности на занятиях;
- содействовать овладению базовыми элементами фехтования (основные положения и передвижения, владение оружием, простые и сложные боевые действия);
- всесторонне и гармонично развивать физические качества, укреплять здоровье обучающихся.

**Метапредметные:**

- способствовать развитию познавательных психических процессов: восприятие, воображение, память, внимание, логическое мышление и т. п.;
- способствовать формированию культуры поведения, культуры внешнего вида учащихся;
- способствовать развитию эмоциональной раскрепощённости обучающихся средствами подвижных и спортивных игр;
- содействовать формированию у учащихся потребности ведения здорового образа жизни.

**Личностные:**

- расширить социальный опыт, повысить коммуникативную компетентность обучающихся путем создания дружественной среды вокруг самоопределяющейся личности;
- развивать у обучающихся творческую инициативу и способность к самовыражению в процессе учебно-тренировочной деятельности;
- воспитывать у обучающихся трудоспособность, ответственность, целеустремлённость в достижении конечных результатов;
- способствовать повышению у детей самооценки;
- развивать у детей способности, как к самостоятельной, так и к коллективной работе.

### 1.3. Содержание программы.

#### Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма организации занятия	Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	<b>Вводное занятие. Беседы по технике безопасности.</b>	2	2		Беседа, практическое занятие	Педагогическое наблюдение
2.	<b>Строевые упражнения</b>	8		8	Практическое занятие	Открытое занятие, подведение итогов, беседа
3.	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	24		24	Практическое занятие	Открытое занятие, подведение итогов, беседа
4.	<b>Прикладные упражнения</b>	24		24	Практическое занятие	Открытое занятие, подведение итогов, беседа
5.	<b>Специальная подготовка</b>					
	Основные положения и движения	5	1	4	Практическое занятие	Открытое занятие, подведение итогов, беседа
	Передвижения	11	1	10	Практическое занятие	Открытое занятие, подведение итогов, беседа
	Специализированные движения оружием	8	2	6	Практическое занятие	Открытое занятие, подведение итогов, беседа
	Позиции и соединения	12	2	10	Практическое занятие	Открытое занятие, подведение итогов, беседа
	Простые атаки	9	1	8	Практическое занятие	Открытое занятие, подведение итогов, беседа
	Защиты	12	2	10	Практическое занятие	Открытое занятие, подведение итогов, беседа
	Сложные атаки	6	2	4	Практическое занятие	Открытое занятие, подведение итогов, беседа
6.	<b>Игры, эстафеты</b>	17	1	16	Практическое занятие, игра	Открытое занятие, подведение итогов, беседа
7.	<b>Итоговая диагностика.</b>	6	2	4	Открытое занятие, соревнования	Открытое занятие, соревнования, итоговая беседа
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>		

## Содержание учебного плана.

### **1. Вводное занятие. Беседы по технике безопасности.**

**Теория:** Знакомство с учащимися и родителями. Цели и задачи программы обучения. Требования к внешнему виду учащихся (аккуратность причёски, одежды и обуви для занятий), правила личной гигиены. Правила техники безопасности (правила поведения на улице, дорожного движения, противопожарной безопасности, правила поведения в учреждении и спортивном зале).

### **2. Строгие упражнения.**

Построение в шеренгу, колонну. Размыкание и смыкание в шеренге, колонне. Повороты направо, налево, кругом.

### **3. Общеразвивающие упражнения.**

Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, туловища, живота, спины, ног на середине, в положениях стоя, сидя и лёжа на полу.

#### Упражнения для рук:

- Круговые движения кистями рук.
- Круговые движения предплечьем рук как однонаправлено, так и разнонаправлено.
- Круговые движения рук вперёд, назад, разнонаправлено.
- Движения рук разной структуры (т.е. одна рука поглаживает живот, другая постукивает по голове).
- Сгибание разгибание рук в упоре лёжа руки на полу.
- Удержание положения упор лёжа на полу.

#### Упражнения для мышц туловища:

- Из положения лёжа на спине, седы с различным положением рук,
- Из положения лежа на спине поднимание ног
- Из положения лежа на животе поднимание туловища.
- Упражнение «лодочка».

#### Упражнения для мышц ног:

- Из стойки ноги врозь, руки за головой приседание в глубокий присед.
- Прыжки на двух ногах, на правой ноге на левой ноге на одном месте и с продвижением вперёд, в глубоком приседе руки ладонями на коленях, выпрыгивание вверх из полуприседа, глубокого приседа вверх на одном месте, с продвижением вперёд.
- Прыжки с различными движениями ног и рук.
- Прыжки в плоской лестнице (теннисная лесенка).
- Ходьба на пятках, на внешней и внутренней поверхности стопы.
- Прыжки через препятствия

### **4. Прикладные упражнения.**

#### Ходьба и бег:

- Ходьба на носках, на пятках, на внешней, внутренней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, в приседе, с различными движениями рук.
- Бег с различным темпом, с высоким подниманием коленей, с захлестом голени, с поворотом на 360 гр. по хлопку, с резкой остановкой по сигналу.
- Бег медленный, с ускорением.
- Челночный бег.
- Бег змейкой.

#### Прыжки и прыжковые упражнения.

На двух ногах, поочередно на одной на месте и с продвижением, в высоту, в длину, в глубину, с выпрыгиванием из приседа, с различными движениями рук и т. п.

#### Упражнения для развития гибкости:

- Наклоны ноги вместе из положения стоя, сидя.
- Наклоны ноги врозь из положения стоя ноги врозь, сидя ноги врозь.
- Наклоны из положения сидя в барьерном шаге.
- Упражнение “бабочка” (сед с согнутыми ногами, стопы сложены вместе, пятки максимально приближены к себе).
- Наклоны назад до касания пальцами рук пяток.
- Выпады вперед, в сторону.

#### Упражнения на координацию движений:

- Движения рук разной структуры (т.е. одна рука поглаживает живот, другая постукивает по голове).
- Прыжки ноги вместе ноги врозь с одноименными и разноименными движениями рук.

### **5. Специальная подготовка**

#### Основные положения и движения:

##### *Теория*

Термины: «рапира», «сабля», «шпага», «рукоятка», «гарда», «гайка», «клинок», «острие клинка», «боевая стойка», «салют».

##### *Практика:*

- стойка «смирно», «вольно» с оружием.
- держание оружия;
- исходное положение;
- боевая стойка.

#### Передвижения:

##### *Теория*

Основные понятия: «шаг вперед», «шаг назад», «выпад», «закрытие с выпада назад», «дистанция».

##### *Практика:*

- шаг назад;
- шаг вперед;
- серия шагов вперед;
- серия шагов назад;
- полувывад;
- шаг вперед и полувывад;
- закрытие из полувывада назад.

#### Специализированные движения оружием:

##### *Теория*

Основные понятия: «укол прямо», «показ укола», «перевод».

##### *Практика:*

- Имитация укола, удара прямо из исходного положения (И.П.) стоя на месте. Имитация укола прямо с полувывадом, фиксируя конечное положение клинка.
- Вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении укола.
- Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола.
- Круговые движения клинком в верхних позициях.
- Вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки при имитации укола.

#### Позиции и соединения:

##### *Теория*



Основные понятия: «позиция 6-я», «позиция 4-я», «перемена позиций», «соединение 6-е», «соединение 4-е», «перемена соединений», «дистанция».

*Практика:*

- позиция 6-я (позиция 3-я в сабле);
- позиция 4-я;
- позиция 5-я (в сабле);
- соединение 6-е (соединение 3-е в сабле);
- соединение 4-е;
- перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю (рапира)
- перемены соединений из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е (рапира)
- перемены позиций из 3-й в 4-ю; из 4-й в 3-ю; из 3-й в 5-ю (сабля);
- перемены соединений из 3-го в 4-е; из 4-го в 3-е (сабля),
- перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю (шпага);
- перемены соединений из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е (шпага).

Простые атаки:

*Теория*

Основные понятия: «простая атака прямо и с переводом», «темп», «выполнение атаки в один темп».

*Практика*

- Укол прямо стоя на месте (с полу выпадом), владея 6-м соединением (рапира).
- Укол прямо стоя на месте (с полу выпадом), владея 4-м соединением (рапира).
- Удар по маске, стоя на месте (с полувывпадом) (сабля).
- Удар по правому боку, стоя на месте (с полувывпадом) (сабля).
- Удар по левому боку, стоя на месте (с полувывпадом) (сабля).
- Удар переносом по правому боку (плечу вооруженной руки), стоя на месте (с полувывпадом) (сабля).
- Удар переносом по левому боку, стоя на месте (с полувывпадом) (сабля).
- Укол прямо стоя на месте (с полувывпадом), владея 6-м соединением (шпага).
- Укол прямо стоя на месте (с полувывпадом), владея 4-м соединением (шпага).

Защиты:

*Теория*

Основные понятия: «защита отбивом-прямая и полукруговая», «ответы прямо», «ответы прямо с оппозицией», «защита прямая с последующим простым ответом».

*Практика:*

- Защита 4-я из 6-го соединения без ответа (рапира).
- Защита 6-я из 4-го соединения без ответа (рапира).
- Защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол (рапира).
- Защита 6-я с ответом прямо, реагируя на прямой батман и укол прямо (рапира).
- Защиты 6-я и 4-я с выбором и ответ прямо (рапира).
- Защита 3-я без ответа (с ответом ударом по маске) (сабля).
- Защита 4-я без ответа (с ответом ударом по маске) (сабля).
- Защиты 3-я и 4-я с выбором и ответ ударом по маске (сабля).
- Защита 4-я из 6-го соединения без ответа (шпага).
- Защита 6-я из 4-го соединения без ответа (шпага).
- Защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол прямо (шпага).
- Защита 6-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол прямо (шпага).
- Защиты 6-я и 4-я с выбором и ответ прямо (шпага).

Сложные атаки:

*Теория*

Основные понятия: «атака в два или более темпа», «атака с ударным батманом», «атака с выпадом»

### *Практика:*

- Батман прямой из 6-й позиции и укол прямо, стоя на месте.Атака - батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полу выпадам (рапира).
- Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте (рапира).
- Атака переводом во внутренний сектор из 6-го соединения с полувыпадом (рапира).
- Перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте (рапира).
- Атака переводом в наружный сектор из 4-го соединения с полу выпадам(рапира).
- Атака - батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полу выпадам (рапира).
- Батман прямой из 4-й позиции и укол прямо, стоя на месте (рапира).
- Атака ударом по маске с полувыпадом, с шагом вперед (серией шагов вперед) и полувыпадом (сабля).
- Атака ударом по правому боку с полувыпадом, с шагом вперед (серией шагов вперед) и полувыпадом (сабля).
- Атака ударом по левому боку с полувыпадом, шагом в перед (серией шагов вперед) и полувыпадом (сабля).
- Батман прямой из 6-й позиции и укол прямо стоя на месте (шпага).
- Батман прямой из 4-й позиции и укол прямо стоя на месте (шпага).
- Перевод во внутренний сектор из 6-го соединения, стоя на месте (шпага).
- Перевод в наружный сектор из 4-го соединения, стоя на месте (шпага).

## **6. Игры и эстафеты.**

### *Теория*

Правила игры, техника безопасности при проведении игры.

### *Практика*

Подвижные игры: пятнашки, пятнашки с мячом, пятнашки с различными способами передвижения, пятнашки «чай, чай, выручай», игра «выбивалы», третий лишний, пустое место, вызов номеров.

Спортивные игры: футбол.

Эстафеты: достаточно простые, с несложным способом передвижения.

## **7. Итоговая диагностика:**

- промежуточный контроль (декабрь) – в форме открытого занятия для родителей и педагогов;
- итоговый контроль (май) – в форме соревнования по многоборью.

### **1.4. Планируемые результаты.**

#### **Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся к концу учебного года:**

- иметь общее представление об истории фехтования;
- знать основные направления современного фехтования;
- ориентироваться в спортивном зале (основное направление по кругу, диагонали);
- освоить основные понятия перестроения в зале;
- уметь точно воспроизводить силовые, временные и пространственные движения;
- методически правильно исполнять базовые упражнения специальной подготовки юного фехтовальщика;
- концентрировать внимание;
- ровно держать спину (сформирована осанка);
- выдерживать физические нагрузки;
- знать культуру внешнего вида и поведения в коллективе.
- соблюдать технику безопасности;
- знать базовую терминологию,

У ребенка **сформируется** устойчивый интерес к занятиям фехтованием, трудоспособность, ответственность, самооценка, коммуникативные качества.

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **2.1. Календарный учебный график.**

Календарный учебный график программы, рассчитан на 36 рабочих недель (приложение 1).

### **2.2. Условия реализации программы.**

Для реализации образовательной программы необходимо специальное материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- раздевалки для обучающихся;
- спортивная форма,
- оружие - размер «0»;
- кладовая для хранения используемых предметов;
- мишени;

### **2.3. Кадровое обеспечение.**

**Педагог дополнительного образования по фехтованию обеспечивает:**

- комплектование группы из обучающихся, не имеющих медицинских противопоказаний;
- общую организацию образовательного процесса с соблюдением правил техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарии и гигиены;
- образовательный процесс на высоком научно-педагогическом и организационно-методическом уровне, в соответствии с утвержденной программой, планами и расписанием занятий;
- консультативную помощь родителям (законным представителям) обучающихся в пределах своей компетенции;
- выявление одаренных и талантливых детей, формирование устойчивых профессиональных интересов обучающихся;
- совершенствование материальной базы отделения фехтования, сохранность оборудования, материальных ценностей, информационных и методических материалов;
- участие обучающихся в массовых мероприятиях отделения, спортивной школы, Учреждения;
- соблюдение прав и свобод обучающихся;
- организацию открытых занятий для родителей, итоговых соревнований.

### **2.4. Формы аттестации.**

**Способы проверки результата.**

Достижение ожидаемых результатов можно проверить путем:

- анализа сохранения контингента обучающихся и его стабильности;
- анализа проведения открытых занятий;
- анализа выступлений в итоговых соревнованиях.

**Формами подведения итогов реализации программы** является открытое занятие для родителей, которое проводится в декабре (промежуточный контроль) и итоговые соревнования в мае (итоговый контроль).

**Способы фиксации результата**

Результаты освоения программы фиксируются в протоколах соревнований по суммарному рейтингу, в учебных журналах, грамотах и дипломах.

## 2.5. Оценочные материалы

Таблица оценки уровня физической подготовленности

Очки	Упражнения многоборья						Очки
	Челночный бег 3*10 м с кубиками		Прыжки в длину с места		Уколы в мишень с ближней дистанции	Уколы в мишень со средней дистанции	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики и девочки	мальчики и девочки	
20	8,8	9,3	160	145	10	10	20
19	8,9	9,4	159	144	-	-	19
18	9,0	9,5	158	143	9	9	18
17	9,1	9,6	157	142	-	-	17
16	9,2	9,7	156	141	8	8	16
15	9,3	9,8	155	140	-	-	15
14	9,4	9,9	154	139	7	7	14
13	9,5	10,0	153	138	-	-	13
12	9,6	10,1	152	137	6	6	12
11	9,7	10,2	151	136	-	-	11
10	9,8	10,3	150	135	5	5	10
9	-	10,4	148	133	-	-	9
8	9,9	-	146	131	4	4	8
7	-	10,5	144	129	-	-	7
6	10,0	-	142	127	3	3	6
5	-	10,6	140	125	-	-	5
4	10,1	-	138	123	2	2	4
3	-	10,7	136	121	-	-	3
2	-	-	133	118	1	1	2
1	10,2	10,8	130	115	-	-	1

За результат, показанный обучающимся выше 20 очков, прибавляется:

1. В челночном беге-1 очко за каждые 0,1 сек.
2. В прыжках в длину с места-1 очко за каждый см.

Итоги подводятся по сумме начисленных очков за все виды многоборья.

## 2.6. Методические материалы.

Предметное содержание Программы адаптировано под функциональные возможности ребенка 7-8 лет.

Изучение приемов фехтования, отличающихся своеобразием начальных положений и кинематики движений требует внимания, которое дети 7-10 лет могут удерживать не более 10 минут. Поэтому при проведении упражнений необходимы переключения внимания между упражнениями, конкретное общение между учениками и тренером. Используются и короткие перерывы с об-

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

Содержание программы основывается на современных тенденциях личностно-ориентированного образования и следующих основных принципах: *целостности* (соблюдение единства обучения, воспитания, развития, с одной стороны, и системность, с другой); *гуманизации* (признания личности ребенка с её достоинствами и недостатками, атмосфера доброжелательности и взаимопонимания); *интеграции* (совмещение в одной программе нескольких подпрограмм, подчиненных одной цели и связанных между собой); *деятельного подхода* (знания приобретаются обучающимися во время активной деятельности); *возрастного и индивидуального подхода* (выбор форм, методов, приёмов работы в соответствии с субъективным опытом и возрастом детей).

Программа реализуется через проведение теоретических и практических занятий. Используются методы обучения (словесный, наглядный и практический) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.).

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;

Формы организации учебного занятия: беседа, игра, мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие, соревнование.

Алгоритм традиционного занятия:

*-подготовительная часть*

Содержание подготовительной части составляют упражнения для организации внимания обучающихся, приучения к дисциплине, организованности, выработке согласованных действий в коллективе. Особое внимание уделяется упражнениям, способствующим развитию и укреплению опорно-двигательного аппарата, формированию осанки, приобретению умения оценивать движения во времени, пространстве, по степени мышечных усилий, согласованных движений различными частями тела. В этой части занятий включаются общеразвивающие упражнения, упражнения на координацию движений, различные игры и эстафеты.

*-основная часть*

В основной части занятий изучаются исходные положения для выполнения упражнений специальной подготовки, применяются упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие физических способностей обучающихся. В конце её со всей группой проводятся игры большой подвижности с целью увеличения физиологической нагрузки, совершенствования двигательных навыков и повышения эмоционального состояния детей. Проводятся различные эстафеты, игры соревновательного характера. Интерес обучающихся к таким играм и эстафетам значительно повышает их двигательную активность.

*-заключительная часть*

В заключительной части занятия с целью снижения эмоциональной возбудимости обучающихся используются игры малой подвижности, упражнения на внимание.

В конце занятия проводится краткий анализ и устная оценка деятельности каждого обучающегося.

## **2.7. Перечень информационного обеспечения**

### *список литературы*

- *Аркадьев В.А.* Тактика в фехтовании. - М.: ФиС, 1969.
- *Аркадьев В.А.* Ступени мастерства фехтовальщика. -М.: ФиС, 1975.
- *Бычков Ю.* Совершенствование специализированных навыков тренера по фехтованию (теория и методика). - М.: «Принт Центр РГАФК», 1998.
- *Келлер В.С., Тышлер Д.А.* Тренировка фехтовальщика. - М.: ФиС, 1972.
- *Мидлер М.П., Тышлер Д.А.* Тренировка в фехтовании на рапирах. - М.: ФиС, 1966.
- *Смоляков Ю.Т., Тышлер Д.А.* Тренировка фехтовальщиков на шпагах. - Минск: «Вышэйша школа», 1976.

- Тышлер Д.А. Фехтование на саблях (соревновательная деятельность, спортивные способности и специализированные умения). - М.: ФиС, 1981.
- Тышлер Д. А., Тышлер Г.Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о технике и тактике. - М.: ФОН, 1995.
- Тышлер Д. А., Мовшович АД. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. - М.: «Советский спорт», 1986.
- 10. Тышлер Д.А. (с соавторами). Спортивное фехтование: Учебник для вузов физической культуры. - М.: ФОН, 1997.
- 11. Тышлер Д. А., Тышлер Т.Д., Мовшович АД., Базаревич В. Д. Фехтование. Что должен знать спортсмен о судействе и проведении соревнований. - М.: 1997.
- 12. Тышлер Д., Тышлер Г. Фехтование на саблях. Техническая и тактическая подготовка. - М.: ФОН, 1998.
- 13. Тышлер Д., Мовшович А., Бычков Ю., Тышлер Г., Базаревич В. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и проведении соревнований. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
- 14. Тышлер Д., Мовшович А., Тышлер Г. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. - М.: Деловая лига, 2002.
- 15. Фехтование: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР. - М.: «С. Принт», РГАФК, 1998.
- 16. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.

#### **перечень интернет-ресурсов**

1. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ [//http://www.apkppro.ru/](http://www.apkppro.ru/)
2. Виртуальный ресурс ФизкультУРА [// http://www.fizkult-ura.com/judo](http://www.fizkult-ura.com/judo)
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [// http://school-collection.edu.ru/](http://school-collection.edu.ru/)
4. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" [// http://window.edu.ru](http://window.edu.ru)
8. Методическая служба [// http://methodist.lbz.ru/](http://methodist.lbz.ru/)
9. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ [// http://www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru)
10. Федеральный портал "Российское образование" [// http://edu.ru/](http://edu.ru/)
11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [// http://fcior.edu.ru/](http://fcior.edu.ru/)
12. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [// http://www.referent.ru/1/213368](http://www.referent.ru/1/213368)
13. Федеральное агентство по образованию (Рособразование) [//http://www.ed.gov.ru/](http://www.ed.gov.ru/)
14. Федеральный институт педагогических измерений [//http://www.fipi.ru](http://www.fipi.ru)
15. Федеральный совет по учебникам Министерства образования и науки РФ [//http://fsu.mto.ru /](http://fsu.mto.ru/)
16. Федеральный центр образовательного законодательства [//http://www.lexed.ru](http://www.lexed.ru)
17. Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» [//http://www.ict.edu.ru/](http://www.ict.edu.ru/)
18. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» [//http://www.vidod.edu.ru](http://www.vidod.edu.ru)
19. Федерация фехтования России [//http://www.rusfencing.ru/](http://www.rusfencing.ru/)

## Календарный учебный график.

Название раздела, темы	Месяцы								
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
<b>Вводное занятие. Беседы по технике безопасности.</b>	X				X				
<b>Строевые упражнения</b>	X	X							
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Прикладные упражнения</b>		X	X		X		X	X	X
<b>Специальная подготовка</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Основные положения и движения	X	X	X	X		X			
Передвижения	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Специализированные движения оружием			X	X	X	X	X	X	X
Позиции и соединения			X	X	X	X	X	X	X
Простые атаки				X	X	X	X	X	X
Защиты					X	X	X	X	X
Сложные атаки						X	X	X	X
<b>Игры, эстафеты</b>	X	X	X	X	X	X	X	X	X
<b>Итоговая диагностика</b>				X					X