

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КАИССА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК**

Принято на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2022 года
Протокол № 2

«Утверждаю»

Директор

МБУ ДО СШ «Каисса»

МО г.Новороссийск

О.А.Комерзан

Приказ № 64/ОД

от «01» сентября 2023 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности**

«ФЕХТОВАНИЕ»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы 1 год (184 часа)

Возрастная категория 6-18 лет

Вид программы модифицированная

Авторы-составители:

Исупова Т.Н. – инструктор-методист МБУ ДО ДЮСШ «Каисса.

Железнова Н.Г. – тренер-преподаватель по фехтованию МБУ ДО ДЮСШ «Каисса», Мастер спорта по фехтованию.

г.Новороссийск 2023год

ID номер программы в АИС «Навигатор» 20292

Содержание

	Пояснительная записка	3
1.	Учебный план	8
1.1.	Содержание учебного плана	9
2.	Планируемые результаты и требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся	13
3.	Условия реализации программы	14
4.	Формы аттестации	15
5.	Оценочные материалы	16
6.	Методические материалы	18
	Список литературы	20

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общефизической подготовке с элементами фехтования (далее – Программа) составлена для тренеров- преподавателей отделения фехтования МБУ ДО ДЮСШ «Каисса». Программа обучения рассчитана на 46 недель.

Программа составлена в соответствии:

- с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.11.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014);

- приказом Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- концепцией развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р);

- приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» и соответствует Правилам ПФДО в Краснодарском крае;

- Устава МБУ ДО ДЮСШ "Каисса";

- локальных нормативных актов МБУ ДО ДЮСШ "Каисса".

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена повышенным интересом детей к спортивному фехтованию, получившим широкое распространение и признание как олимпийский вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий, а также социальным заказом родителей, вызванным обеспокоенностью физическим развитием и состоянием здоровья своих детей. Реализация программы способствует не только приобретению профессиональных знаний и умений обучающихся, но и их общему физическому развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств личности.

Отличительная особенность данной программы - занятия по данной программе имеют свои особенности, отличаясь от занятий, проводимых по другим программам в детских юношеских спортивных школах. Основное отличие – это добровольность, заинтересованность обучающихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Обучающиеся сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в

программах предпрофессиональной подготовки основной целью является спортивный результат, то на занятиях по данной программе большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации, обучающихся с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

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 – 6-9 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.

Новизна Программы состоит в том, что впервые в ДЮСШ «Каисса» разработана программа по фехтованию, рассчитанная на детей младшего

возраста (с 6 лет), которые в процессе реализации Программы приобретут общефизические навыки, необходимые в дальнейшем для плодотворных занятий фехтованием: мышечную силу, скорость, вестибулярную устойчивость, выносливость, гибкость, координацию.

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 и подростков 6-18 летнего возраста ознакомительным элементам «школы» спортивного фехтования.

Практическая значимость

Практическая значимость программы заключается в:

- эффективности ее реализации;
- выполнении ее полного объема;
- сохранении контингента в течение реализации программы;
- 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 обучающихся, включение мотивации ребенка через способность тренеров-преподавателей 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 разработана для детей и подростков 6-18 лет. Занятия в группах по данной программе проводятся без деления

по половому признаку, имеющими медицинский допуск к занятиям спортом. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять упражнения умеренной и большой интенсивности).

На обучение зачисляются все желающие заниматься спортом (не имеющие медицинских противопоказаний) по персонифицированному индивидуальному сертификату (ПФДО).

В возрасте 6-10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей школьного возраста, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

В среднем и старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее физическое развитие и укрепление растущего организма детей, воспитываются морально-волевые качества, более детально изучаются основные двигательные навыки, а также умения оценивать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий.

Процесс формирования двигательных навыков у подростков 11-18 лет проходит значительно быстрее, чем у детей 6-10 летних, поэтому они способны овладевать более сложными упражнениями.

В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит не равномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Объем программы и срок реализации – общее количество 184 учебных часа, запланированных на 46 недель обучения.

Условия набора учащихся. В группу принимаются дети и подростки (6-18 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 6-18 лет, мальчики и девочки занимаются совместно.

Форма обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий:

- учебно-тренировочные занятия;
- индивидуально-групповая работа;
- самостоятельные и практические работы;
- беседы по разбору техники и тактики;
- иллюстрация заданий с помощью наглядных пособий;
- мыслительное воспроизведение разучиваемых движений (идеомоторная тренировка);
- спортивные и подвижные игры;
- спортивные праздники;
- соревнования;
- показательные выступления.

Форма организации деятельности детей на занятии: групповая.

Режим занятий - по 2 академических часа 2 раза в неделю.

Учебно-тематический план состоит из нескольких разделов, но в связи со спецификой обучения границы их сглаживаются.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Наполняемость групп: 10-25 человек

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, целеустремленность в достижении конечных результатов;
- способствовать повышению у детей самооценки;
- развивать у детей способности, как к самостоятельной, так и к коллективной работе.

1. Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма организации занятия	Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Беседы по технике безопасности.	12	2	10	Беседа, практическое занятие	Педагогическое наблюдение, беседа
2.	Строевые упражнения	17	2	15	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, беседа
3.	Общеразвивающие упражнения	16	1	15	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, беседа
4.	Прикладные упражнения	16	1	15	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, беседа
5.	Специальная подготовка					
	Основные положения и движения	13	3	10	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, беседа
	Передвижения	12	2	10	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, беседа
	Специализированные движения оружием	12	2	10	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, беседа

	Позиции и соединения	17	2	15	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, беседа
	Простые атаки	17	2	15	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, беседа
	Защиты	13	2	11	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, беседа
	Сложные атаки	13	3	10	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, беседа
6.	Игры, эстафеты	22	2	20	Практическое занятие, игра	Педагогическое наблюдение, беседа
7.	Итоговая диагностика	4		4	Открытое занятие, соревнования	Открытое занятие, соревнования, итоговая беседа
	ВСЕГО	184	24	160		

1.1. Содержание учебного плана.

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).

Строевые упражнения.

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

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

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.

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 4-я;
- соединение 6-е;
- соединение 4-е;
- 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 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 (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 ответом 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 (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).

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.

Итоговая диагностика:

- промежуточный контроль – в форме открытого занятия для родителей и тренеров-преподавателей;
- итоговый контроль – в форме соревнования по многоборью.

2. Планируемые результаты и требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся

Получаемые учащимися в результате освоения программы:

к концу обучения обучающиеся должны:

- 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 обучающегося сформируется устойчивый интерес к занятиям фехтованием, трудоспособность, ответственность, самооценка, коммуникативные качества.

3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- наличие фехтовального зала;
- наличие фехтовального оборудования (электрофиксаторы, катушки, подводящие шнуры);
- спортивная форма,
- оружие - размер «0»;
- наличие тренажеров, мишеней;
- наличие раздевалок;
- кладовая для хранения используемых предметов;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения физической подготовки.

Кадровое обеспечение:

Тренер-преподаватель 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 обучающихся;
- организацию открытых занятий для родителей, итоговых соревнований.

Информационное обеспечение:

- Схемы и плакаты освоения техники фехтования.
- Правила фехтования.
- Учебники по физической культуре.
- Методические рекомендации: Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале; Инструкции по охране труда.

4. Формы аттестации

Способы проверки результата

Достижение ожидаемых результатов можно проверить путем:

- анализа сохранения контингента обучающихся и его стабильности;
- анализа проведения открытого занятия;
- анализа выступлений в итоговом соревновании.

Формами подведения итогов реализации программы является открытое занятие для родителей (промежуточный контроль) и итоговые соревнования (итоговый контроль).

Способы фиксации результата

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

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 дистанци и	Уколы в мишень со средней дистанци и	
	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.

6. Методические материалы.

Предметное содержание Программы адаптировано под функциональные возможности обучающихся 6-18 лет.

Изучение приемов фехтования, отличающихся своеобразием начальных положений и кинематики движений требует внимания, которое обучающиеся 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 общими объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками. Фехтовальная тренировка ограничивается изучением узкого состава программных специализированных положений оружия и упражнений для манипулирования им, а также приемов передвижений. Четко ограничиваются и используемые простейшие атаки, и защиты, тренируемые без значительных по объемам повторений.

Содержание программы основывается на современных тенденциях личностно-ориентированного обучения 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.

Список литературы

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
2. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
4. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
5. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
6. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщика. – М.: ФиС, 1972
7. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М.,2007
8. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.

Перечень интернет-ресурсов

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
[//http://school-collection.edu.ru/](http://school-collection.edu.ru/)
2. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
3. [// http://window.edu.ru](http://window.edu.ru)
4. Методическая служба [// http://methodist.lbz.ru/](http://methodist.lbz.ru/)
5. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ [// http://www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru)
6. Федеральный портал «Дополнительное образование детей»
[//http://www.vidod.edu.ru](http://www.vidod.edu.ru)
7. Федерация фехтования России [//http://www.rusfencing.ru/](http://www.rusfencing.ru/)