


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

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 8
от «31» августа 2022 г

Утверждаю
Приказ № 325 от 31.08. 2022 г.
Директор ГБОУ СОШ № 392
 И.А. Изотова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фехтование»

Возраст учащихся 7 – 18 лет
Срок реализации 1 год

Разработчик:
Гуров Д.Г.
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2022 г.

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.

Адресат программы: дополнительная программа «Фехтование» разработана для учащихся 5-50 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.

Количество детей в группе - 10 человек.

Формы обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий.

Уровень освоения программы: базовый.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 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 результатом 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

№ №	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		Устный опрос

№ №	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		<i>всего</i>	<i>теори я</i>	<i>практи ка</i>	
2.3	Способы саморегуляции и самоконтроля	1		1	Устный опрос
3	Общая физическая подготовка	12	4	12	
3.1	Гимнастические упражнения	2		2	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
3.2	Лёгкоатлетические упражнения	2		2	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
3.3	Упражнения на развитие, силы, координации, ловкости	4		4	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
3.4	Упражнения с набивным мячом для развития специальной ловкости	4		4	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
4	Подвижные игры, правила игр	12	2	10	
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	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	6		6	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
5	Техническая подготовка	20	2	18	
5.1	Техника передвижения в стойке.	4		4	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
5.2	Техника приёмов в атаке	5		5	Текущий контроль.

№ №	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		всего	теори я	практи ка	
					Самоанализ. Анализ приобретенных
5.3	Техника приёмов в защите	7	2	5	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
5.4	Техника укола из различных позиций	4		4	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков
6	Тактическая подготовка	4		4	
6.1	Тактика ведение боя.	4		4	Текущий контроль. Самоанализ. Анализ приобретенных навыков.
7	Контрольные испытания и соревнования	2		2	Контрольные и контрольнопереводные нормативы. Анализ участия в соревнованиях
8	Итоговое занятие. Охрана труда и правила поведения во время летних каникул. Правила дорожного движения	2	-	2	
	ИТОГО	56	10	46	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			28	28	56	1 раз в неделю по 2 часа

Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по расписанию, составленному на период каникул.

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

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 8
от «31» августа 2022 г

Утверждаю
Приказ № 325 от 31.08. 2022 г.
Директор ГБОУ СОШ № 392
 И.А. Изотова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Фехтование»

Год обучения 1
Возраст учащихся 7 – 18 лет

Разработчик:
Гуров Д.Г.
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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

Основные задачи 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, физкультминуток.

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 опорнодвигательного 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
- У кол в руку стоя на месте (с шагом)
- У кол в туловище (с шагом)
- У кол 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 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.

«Утверждаю»

Приказ № 325 от 31.08.2022г.

Директор

ГБОУ СОШ № 392

И.А. Изотова



Календарно-тематический план
Рабочей программы
«Фехтование»
первого года обучения

№ п/п	Раздел/тема занятия	Кол-во часов		Дата проведения	Примечание
		Теор ия	Практ ика		
1.	Вводное занятие. Знакомство. Вводный инструктаж. Инструкции №71,96,94,4,2,51,30. Построение, различные виды	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	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		Внеаудит занятие
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»	0,5	1,5		

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 командных соревнованиях. Учебные бои. Учебные бои.	1	1		
15.	ОРУ. Передвижение в парах 3x2 мин.	0,5	1,5		
	Мишень . Укол прямо в руку сверху из 6-го и 4-го				
16.	ОРУ. Правила проведения соревнований. Эстафеты.	1	1		Внеаудит занятие
17.	ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Атака - батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувывпадом. 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	0,5	1,5		
21.	ОРУ. Отработка укола на мишени. Атака - батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувывпадом. 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	0,5	1,5		
24.	ОРУ. Полувывпад и закрытие вперед. У кол 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	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 выпад Учебные бои	0,5	1,5		
28.	Итоговое занятие. ОРУ. Учебные бои. Игровая.ОРУ. Полувыпад и закрытие вперед. У кол прямо в туловище из 4-го нейтрального соединения.	0,5	1,5		
	Всего	56 час			