

Приложение 3  
к ООП ООО  
МАОУ «Школа №103»  
Утв. Приказом от 28.08.2019 №341/2

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«ФЕХТОВАНИЕ»**

**Составитель: Степанова Е.Ю.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа «Фехтование» разработана для учащихся 7-12 лет общеобразовательной школы и имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

В процессе изучения данной программы учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по общефизической подготовке с добавлением фехтовальной техники

Программа «Фехтование» является продолжением курса «Физическая культура» раздела: Общей физической подготовке.

**Новизна** программы - во включении фехтовальной техники.

**Актуальность** программы - в повышении интереса учащихся к занятиям физической культурой.

**Цель** программы - укрепления здоровья занимающихся.

В процессе работы по изучению общей физической подготовке с дальнейшим переходом на фехтование решаются следующие **задачи**:

### 1.Образовательные:

-освоение знаний: по содержанию и направленности физических упражнений на укрепление своего здоровья;

-формирование умений: правильное выполнение приемов силовых упражнений, владение индивидуальными и групповыми действиями, знания правил соревнований по фехтованию.

### 2.Развивающие:

-развитие духовных и физических качеств личности.

### 3.Воспитательные:

-воспитание у школьников потребности в систематическом занятии физической культурой, привития основ здорового образа жизни.

Реализация указанных целей обеспечивается содержанием программы «Общая физическая подготовка с дальнейшим переходом на фехтование», которая систематизирует умения, а так же выполнение практических заданий по данным физической культуры.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям общей физической подготовке и более успешного решения образовательных, воспитательных задач на занятиях рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятия

**Возраст детей:** 7-12 лет

**Сроки реализации программы:** 1 год

**Формы и режим занятий:** индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный.

## **Ожидаемые результаты:**

### 1.Образоваельные:

-правила техники безопасности на занятиях, находить и объяснить ошибки в технике выполнения силовых упражнений;

-выполнять технически правильно силовых упражнений, 2.Развивающие:

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию.

### 3.Воспитательные:

-воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

- воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности,

-формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств,

- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

## **Формы подведения итогов:**

-беседы с учащимися по изученным теоретическим темам

-сдача нормативов по общей физической подготовке

-выполнение технических приемов

-участие в соревнованиях.

## ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	<b>Основы знаний</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
2	<b>Общая физическая подготовка</b> 2.1. Парные и групповые упражнения 2.2. Беговые упражнения 2.3. Прыжковые упражнения 2.4. Полоса препятствий	<b>18</b>		
3	<b>Основы фехтования</b> 3.1. Боевая стойка 3.2. Работа в парах	<b>40</b> 20 20		<b>40</b> 20 20
4	<b>Игры (соревнования)</b> 4.1. Эстафеты с предметами 4.2. Игры с заданиями 4.3. Соревнования «Посвящение в спортсмены» и «Посвящение в фехтовальщики»	<b>13</b> 4 5 4		<b>13</b> 4 5 4
5	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>69</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>72</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание Программы характеризуется, прежде всего, последовательным усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам тренировки. При распределении изучаемых средств фехтования по квалификационным возрастным категориям учитывается необходимость постоянного повторения базовых действий оружием и приемов передвижений, освоения терминов и тактических умений. Занятия должны проводиться в группах с определенными для каждого возраста и квалификации, объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на преимущественном использовании средств специальной тренировки.

Программа по фехтованию предусматривает реализацию следующих видов и компонентов, входящих в содержание спортивной подготовки фехтовальщиков:

физическая подготовка — общеразвивающие упражнения, способствующие повышению общей дееспособности; специальные упражнения направлены на совершенствование качества, необходимые фехтовальщику: силу, быстроту, ловкость, прыгучесть, выносливость, простую и сложную реакцию, чувство дистанции;

техническая подготовка — овладение навыками выполнения и применения различных фехтовальных действий, умение не только выполнять приемы, но и применять их в условиях соревновательного боя;

психологическая подготовка — базовая (психологическое развитие, образование и обучение), к тренировкам (формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам), к соревнованиям (формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации);

тактическая подготовка — имеет своей целью поддержать и совершенствовать имеющиеся тактические навыки и умения прививать новые, исправлять стойкие недостатки, расширять и углублять репертуар боевых действий;

теоретическая подготовка — лекционная, в ходе практических занятий, самостоятельная (приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в фехтовании);

соревновательная подготовка — соревнования, боевая практика, модельные тренировки, прикидки (приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений).

**Основы знаний.** Режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Здоровый образ жизни.

### Краткое содержание теоретических занятий

#### 1. История фехтования

Фехтование в древнем мире и в средние века.

Возникновение фехтования как системы владения холодным оружием.

Формирование национальных систем фехтования в Западной Европе – итальянской, французской, венгерской и распространение их в мире. Развитие фехтования в России. Место фехтования и рукопашного боя в военно-физической подготовке русской армии.

Фехтование в СССР в период с 1924 по 1991 год.

Участие фехтовальщиков СССР и России в Олимпийских играх. Победы советских и российских фехтовальщиков на крупнейших международных соревнованиях, мировых первенствах и Олимпийских играх. Выдающиеся спортсмены и тренеры России.

Современное состояние и проблемы развития фехтования в России.

## **2. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена**

Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время тренировок и соревнований. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена. Калорийность пищи. Гигиена сна. Уход за кожей, ногами, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, парная, баня, купание).

Гигиена одежды и обуви, гигиена жилища и мест занятия. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) и правила их применения в целях закаливания организма. Понятия о заразных заболеваниях. Временные ограничения и противопоказания занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний. Данные о вреде курения и употреблении спиртных напитков.

## **3. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Особенности травматизма в фехтовании. Причины травм на занятиях и соревнованиях. Меры предупреждения травм. Раны и их разновидности: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи, повреждения костей: ушибы, переломы. Первая помощь пострадавшему. Способы остановки кровотечений, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, переноска и перевозка пострадавшего. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа – поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время и после тренировки и соревнования. Самомассаж и противопоказания к массажу.

## **4. Оборудование, инвентарь и снаряжение для фехтования**

Характеристика зала для фехтования. Современные требования к оборудованию зала для фехтования и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение, вентиляция. Покрытие пола. Оборудование фехтовального зала – линолеумные или резиновые дорожки, металлические дорожки, шкафы или стеллажи для хранения оружия и другого инвентаря, зеркала, мишени, чучела, электрофиксаторы, катушки-сматыватели шнура. Информационная аппаратура. Спортивная одежда – фехтовальный костюм, туфли, гетры, бандажи, жесткие бюстгальтеры, перчатки, нагрудники, набочки, маски, тренировочный костюм. Хранение и уход за оборудованием и инвентарем.

## **5. Система соревнований**

Наиболее распространенными видами соревнований являются личные и командные, а способами из проведения – отборочно-круговой, прямого выбывания и смешанный. Основные варианты проведения соревнований двух команд – матчевая встреча между всеми противниками, бои между участниками с определенными номерами. Спортивные соревнования при их разделении по масштабам, организации и способам проведения имеют особенности (национальные, региональные, континентальные).

Соревнования выполняют определенные функции:

выявления первенства, квалификационные, отборочные, показательные.

Соревнования можно ранжировать по их значимости:

основные;

подготовительные;

контрольные.

Система соревнований является основой тренировки квалифицированных спортсменов в годичных циклах.

## **6. Обязательные требования к участникам соревнований**

Участники соревнований обязаны:

знать программу соревнований;

соблюдать правила ведения боя, вежливо общаться с соперниками и судьями;

выступать в чистом костюме, соответствующим правилам для каждого вида оружия;

приветствовать оружием судью, соперника, зрителей перед началом и после окончания боя;

являться на соревнования точно к указанному времени, по вызову секретаря немедленно выходить на поле боя, бороться за победу в каждом бою.

Если участник не имеет возможности продолжить бой из-за неожиданной неисправности оружия или костюма, он должен обратиться к арбитру с просьбой об остановке боя.

Участникам запрещается:

вмешиваться в работу судей, вступать с ними в пререкания или внешне выразить свое недовольство судейством;

наносить грубые удары, умышленно падать, отбивать или захватывать клинок соперника невооруженной рукой, сталкиваться с противником; снимать маску до объявления результата схватки арбитром; отказываться от соревнований (только в случае заболевания); покидать поле боя без разрешения арбитра.

## **7. Действия арбитра на фехтовальной дорожке.**

### **Арбитр обязан:**

Провести краткий осмотр оружия и защитной экипировки участников, контрольных маркировок, запасного оружия вблизи дорожки. Во время боя действия арбитра включают:

остановку фаз по сигналу аппарата, оценку действий присуждение или отмену уколов;

наблюдение за счетом боя и соблюдением правил его проведения, фиксирование нарушений у спортсменов, вынесение санкций;

перемещение по фехтовальной дорожке на расстоянии, позволяющем видеть двух соперников, дополнение своих решений жестами.

В судействе боев на шпагах арбитр присуждает все уколы, зафиксированные аппаратом, нанесенные без нарушений правил.

В судействе боев на рапирах и саблях необходимо определение инициативы в действиях спортсменов.

## **Техника безопасности на занятиях**

### **Общие требования безопасности:**

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта фехтование осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет ознакомления (информирования) обучающихся с техникой безопасности на тренировочных занятиях по избранному виду спорта ведётся в журнале учета работы учебной группы. Травмы в фехтовании могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

### **Внешние факторы спортивного травматизма:**

неправильная общая организация тренировочного процесса;

методические ошибки тренера-преподавателя при проведении занятий;

нарушение обучающимися дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочного процесса;

неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования и экипировки обучающихся;

неблагоприятные санитарно-гигиенические условия, неподготовленность мест при проведении тренировочных занятий.

К неправильной организации тренировочных занятий относится:

проведение тренировочных занятий с числом обучающихся, превышающим установленные нормы;

проведение занятий без тренера-преподавателя;

неправильная организация направления движения обучающихся в процессе выполнения тренировочных упражнений;

При планировании и проведении тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан учитывать организационные условия проведения занятий и в случае необходимости незамедлительно вносить в них коррекцию.

### **Внутренние факторы спортивного травматизма:**

наличие врожденных и хронических заболеваний;

состояние утомления и переутомления, изменение функционального состояния организма спортсмена.

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные для выполнения.

Тренировочные занятия разрешается проводить:

при условии наличия у обучающихся медицинского допуска к тренировочному процессу по фехтованию;

при соответствии спортивной экипировки предусмотренной правилами соревнований, санитарно-гигиеническим нормам, методике тренировки;

при соответствии мест проведения тренировочного процесса санитарным нормам;

при условии готовности инвентаря и оборудования к тренировочному процессу;

все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера-преподавателя и согласно утвержденному расписанию.

Тренировочный процесс может быть начат только после выполнения всех требований настоящих правил и принятия мер, обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий.

### **Требования безопасности перед началом занятий:**

надеть спортивную форму (майки, куртки, нагрудники, перчатки, кроме того, жесткие бюстгалтеры для женщин, для мужчин – бандаж);

начинать тренировочное занятие только по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

Тренеру необходимо проверить надежность оборудования и спортивной экипировки (масок, нагрудников, оружия и др.).

Строго соблюдать дисциплину.

### **Требования безопасности во время занятий:**

не выполнять упражнений без заданий тренера-преподавателя;  
во время тренировки по сигналу тренера-преподавателя все должны прекратить упражнения;

спортсмен обязан держать оружие концом вниз как в строю, так и вне строя;

вести бой разрешается только по указанию тренера-преподавателя;  
по сигналу тренера-преподавателя прекратить тренировочное занятие.

### **Нельзя:**

толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам и ногам;

широко расставлять ноги и выставлять локти;

фехтовать оружием и вести бой без маски;

наносить грубые удары.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

при появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

при получении спортсменом травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение;

в случае непредвиденных форс-мажорных обстоятельств, угрожающих безопасности обучающихся, тренер-преподаватель отменяет занятие, срочно эвакуирует спортсменов из опасной зоны.

### **Требования безопасности по окончании занятий:**

убрать в отведенное место спортивный инвентарь;

вывести спортсменов из зала (тренер-преподаватель выходит последним);

принять душ или тщательно вымыть руки и лицо с мылом;

обязательно переодеться в чистую, сухую одежду.

### ***Общefизическая подготовка.***

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

*Парные и групповые упражнения:* с сопротивлением, перетягивание, переталкивание.

*Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500–2000 м.

*Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

### **Основы фехтование.**

Техническая подготовка по фехтованию (передвижения, выпады, сочетание приемов, финты);

Работа в парах (отработка защит, изучение дистанций между соперником).

### **Игры (соревнования).**

*Эстафеты с предметами.* Эстафеты с гимнастическими палками и обручами. Эстафеты с набивными мячами.

*Игры с заданиями.* С резкой остановкой. Игры с мячом, на время.

*Соревнования.*

### Программный материал для практических занятий

содержание занятий	спортивно-оздоровительный этап	
	мл.школьный возраст	Ср школьный возраст
<b>теоретическая подготовка:</b>		
Гигиена саблиста. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	+	+
Закаливание организма	+	+
Зарождение и история развития фехтования	+	+
Самоконтроль в процессе занятий спортом	+	+
Правила и организация соревнований по фехтованию		
<b>техническая подготовка</b>		
<b>приемы передвижений:</b>	+	+
Держание оружия	+	+
Боевая стойка	+	+
Шаг вперед	+	+
Шаг назад	+	+
Серия шагов вперед	+	+
Серия шагов назад	+	+
Полувывад	+	+
Закрытие из полувывада назад	+	+
Салют	+	+
<b>изучение позиций в защите:</b>		
Позиция 3-я закрывает правую (левую) сторону фехтовальщика	+	+
Позиция 4-я закрывает левую (правую) сторону	+	+

фехтовальщика		
Позиция 5-я закрывает голову фехтовальщика	+	+
Шаг вперед - полувывпад	+	+
<b>перемена позиций в защите:</b>		
Из 3-й в 4-ю	+	+
Из 4-й в 3-ю	+	+
Из 3-й в 5-ю	+	+
Удар по маске стоя на месте (с шагом)	+	+
Удар по правому боку на месте (с шагом)	+	+
Удар по левому боку на месте (с шагом)	+	+
<b>атака с ударом:</b>		
В 5-ю позицию	+	+
В 4-ю позицию	+	+
В 3-ю позицию	+	+
<b>атака с ударом и переносом:</b>		
В 5-ю позицию	+	+
В 4-ю позицию	+	+
В 3-ю позицию	+	+
<b>специальные термины:</b>		
Сабля	+	+
Рукоятка	+	+
Гарда	+	+
Клинок	+	+
Острие клинка	+	+
Лезвие сабли	+	+
Боевая стойка	+	+
Дистанция	+	+
Атака	+	+
Защита	+	+
Ответ	+	+
<b>серии приемов передвижений:</b>		
Серия шагов вперед – назад	+	+
Полувывпад – закрытие вперед	+	+
Полувывпад – повторный выпад	+	+

Серия шагов вперед – выпад	+	+
Серия шагов вперед – скачок – выпад с нарастающим темпом	+	+
Серия повторяющихся выпадов	+	+
Серия шагов – скачок – выпад	+	+
<b>атака:</b>		
Атака ударом по маске с шагом – выпад	+	+
Атака ударом по левому боку – шаг – выпад	+	+
Атака ударом по правому боку – шаг – выпад	+	+
Атака с финтами с ударом в открытый сектор	+	+
Атака – батман (перехват) с ударом по маске с шагом вперед	+	+
Контратака по руке с шагом вперед	+	+
Комбинация действий – атака с ударом по маске с шагом вперед – повторная атака – шаг – выпад	+	+
Комбинация действий – ложная атака с ударом по маске – повторная атака – удар по маске на отступающего соперника	+	+
<b>специальные термины:</b>		
Удар по руке	+	+
Батман (перехват)	+	+
Контрзащита	+	+
Контрответ	+	+
Боевая дорожка	+	+
Линия начала боя	+	+
Линия границы	+	+
Боковая линия	+	+
К бою готовьсь! Начинайте! Стоп!	+	+
Атаки обоюдные	+	+
Аппарат – электрофиксатор	+	+
Электрокуртка	+	+
Личный шнур (кабель)	+	+
Упр-я ОФП и СФП	+	+
Подвижные и спортивные игры	+	+

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

п/п	Раздел тема	Форма занятий	Методы	Дидактический материал и ТСО	Форма подведения итогов
1	Основы знаний	Теоретическая	Лекции, дискуссии	Книги, интернет, доклады	Доклады (устные)
2	Общая физическая подготовка	Парные, групповые, индивидуальные	Интервальный, круговой, поточный	Программа, учебники, интернет (слайды)	Тесты
3	Основы фехтование	Групповые, парные, индивидуальные	Соревновательный	Графический планшет	Разбор и обсуждение техники
4	Соревнования	Групповые	Соревновательный	Графический планшет	Разбор и обсуждение техники
5	Контрольные испытания	Групповые, индивидуальные	Контрольный	Нормативная таблица	Тесты

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

И.Е.Сивербрик, «Руководство к изучению правил фехтования на рапирах и эспадронах», (СПб 1852 год)

В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания» 1-11классы

Формирование тела со свободными отягощениями. Простые программы для домашних тренировок. Пер. с англ. Остапенко Л.А. – М.: Terra – Спорт, 2000.-188с., ил.

Физическая культура: Содержание образования: Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов. – М.: Вентана-Граф, 2007. – 160с. – (Современное образование).