

Управление образования Артёмовского муниципального округа  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 56 с углубленным изучением отдельных предметов»  
(МАОУ СОШ № 56)  
ИНН 6602003095 КПП 667701001  
ул.Свободы, 82, г.Артёмовский Свердловской области, 623782  
тел. (34363) 57-156, 57-119; e-mail: [myschool56@mail.ru](mailto:myschool56@mail.ru)

Принята на заседании  
Педагогического совета МАОУ СОШ № 56  
Протокол № 1 от 28.08.2025



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Фехтование»  
Возраст обучающихся: 7-17  
Срок реализации: 1 год

Автор-разработчик:  
Ягофаров Акрам Рафикович,  
педагог дополнительного образования

г. Артёмовский  
2025

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фехтование» реализует физкультурно-спортивную направленность.

**Программа составлена** на основе программы "Фехтование" для спортивных школ под Ю.М. Бычкова, Д.А. Тышлера, доктора А.Д. Мовшовича, программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Фехтование» (автор Житный В.А.).

**Программа составлена с учетом нормативных документов:**

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226).

- "Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ" (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);

- Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);

- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Санитарные правила 2.4.3648-20).

**Актуальность программы** связана с необходимостью формирования у обучающихся потребности в здоровом образе жизни, развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей организма.

**Новизна программы** заключается в том, что она основана на программе "Фехтование" для спортивных школ. Переработана для условий дополнительного образования. Ориентирована на интерес и пожелания обучающихся, учитывает их возрастные особенности. Программа позволяет стимулировать социальную и гражданскую активность, что даёт возможность отвлечь детей от негативного воздействия и мотивировать их на развитие необходимых спортивных навыков.

Программа позволяет комплексно решать задачи оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, физических и психических процессов. В процессе реализации программы большое внимание уделяется гражданскому и патриотическому воспитанию обучающихся.

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что она ориентирована на интерес и пожелания обучающихся, учитывает их возрастные потребности, помогает реализовать возможности, стимулирует социальную и гражданскую активность, что

даёт способ отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков.

### **Педагогическая целесообразность программы.**

На современном этапе развития общества программа отвечает запросу обучающихся и их родителей.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей, уровня обучающихся, отражает основные дидактические принципы.

Формы, методы и приемы, используемые в ходе реализации данной программы, подобраны в соответствии с её целью, задачами и способствуют эффективной организации образовательного процесса.

Содержание программы нацелено на активизацию познавательной творческой деятельности

каждого обучающегося. Большое внимание уделяется развитию и повышению мотивации обучающихся, приобретению практических умений и навыков в области спорта. Программа способствует формированию нравственных качеств личности. Программа способствует формированию нравственных качеств личности.

### **Основные принципы обучения и воспитания:**

#### **1. Общедидактические принципы:**

- наглядность,
- системность и последовательность,
- сознательность и активность,
- связь теории с практикой,
- научность,
- доступность.

#### **2. Принципы воспитания:**

Принципы воспитания отражают основные требования к организации воспитательной деятельности в процессе обучения, указывают её направление, помогают творчески подойти к построению процесса воспитания.

Реализуются принципы воспитания:

- принцип гуманистической направленности воспитания
- принцип природосообразности,
- принцип культуросообразности,
- принцип эффективности социального взаимодействия,
- принцип ориентации воспитания на развитие социальной и культурной компетенции.

**Цель программы** укрепление здоровья обучающихся посредством занятий фехтованием; приобщение обучающихся к систематическим занятиям спортом.

### **Задачи:**

#### **Воспитательные:**

- профилактика вредных привычек
- воспитание гражданских и патриотических качеств
- воспитание морально-этических и нравственных норм поведения фехтовальщиков
- формирование умений работать в коллективе

#### **Развивающие:**

- укрепление здоровья и закаливание организма
- привитие интереса к занятиям фехтованием
- повышение уровня физической подготовленности
- повышение функциональных возможностей организма

#### **Образовательные:**

- обучение основ техники тактики фехтования
- обучить навыкам самоконтроля
- построение простых фехтовальных фраз

**Адресат программы** – Возраст детей, участвующих в реализации программы - 7-17 лет.

### **Краткая характеристика обучающихся по программе**

#### ***Дети младшего школьного возраста (7-11 лет)***

Этот возраст является чрезвычайно важным для психического и социального развития ребенка. Кардинально изменяется его социальный статус - он становится учеником, что приводит к перестройке всей системы жизненных отношений ребенка. Ведущей деятельностью для детей младшего школьного возраста становится учебная, игровая отходит на второй план. В силу своей динамичности мотивационная сфера ребенка данного возраста представляет большие возможности для формирования и развития у него мотивов, необходимых для эффективного обучения.

Характерной особенностью младшего школьника является эмоциональная впечатлительность, отзывчивость на все яркое, необычное, красочное. В этот возрастной период у ребенка активно развиваются социальные эмоции, такие как самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия к людям и способность ребенка к сопереживанию, стремление к превосходству и признанию сверстниками. Самооценка младших школьников зависит от мнения взрослых, от оценки педагогов.

Младший школьный возраст – это возраст относительно спокойного и равномерного физического развития. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной ёмкости легких идет довольно равномерно и пропорционально. Костная система младшего школьника ещё находится в стадии формирования – окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей еще не завершено, в костной системе ещё много хрящевой ткани. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте также еще не заканчивается

полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны. Происходит функциональное совершенствование мозга – развивается аналитико-систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения; процесс торможения становится более сильным, хотя по-прежнему преобладает процесс возбуждения и младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны. Младший школьный возраст характеризуется бурным развитием потребности в двигательной активности.

Занятия фехтованием способствуют укреплению здоровья и закаливанию организма, повышению уровня физической подготовленности, повышению функциональных возможностей организма.

### ***Дети среднего школьного возраста (12-17 лет)***

Средний школьный возраст называют отроческим, или подростковым. В подростке одновременно существуют и «детское» и «взрослое». Появляется чувство взрослости. Ведущая позиция – общение со сверстниками. Это период взросления. Подросток познает себя, учится решать свои проблемы, общаться со сверстниками, т.е. самореализовываться. Этот возраст характеризуется перестройкой: мотивационной сферы, интеллектуальной сферы, сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками; личностной сферы – самосознания.

В этот период происходит кризис переходного возраста, который связан с двумя факторами – возникновением новообразования в осознании подростка и перестройкой отношения между ребенком и средой.

К физическим характеристикам данного возраста относится неравномерность созревания и развития, быстрый и неровный рост. Подросток может за год набрать в весе до 13 кг, в росте – до 15 см. Растут, увеличиваются в объеме сердце, легкие, кости, мускулатура. Девочки взрослеют быстрее мальчиков. Подростки испытывают чувство неловкости от своего физического несовершенства.

Характерны резкие переходы от выброса энергии до крайней усталости. Это беспокойный период физического развития, появляется обостренный сексуальный интерес.

Занятия фехтованием способствуют укреплению здоровья и закаливанию организма, повышению уровня физической подготовленности, повышению функциональных возможностей организма.

**Срок реализации программы - 1 год**

**Объем учебных часов - 34 ч.**

**Форма обучения – очная.**

**Язык обучения – русский**

**Место проведения занятий: на базе МАОУ СОШ № 56**

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с календарно-тематическим планом-графиком в группе обучающихся *разных возрастных категорий*, являющиеся основным составом объединения.

Образовательный процесс имеет развивающий характер, направлен на развитие у детей природных задатков и интересов.

### **Режим занятий:**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу

### **Санитарно-гигиенические нормы, нормы пожарной безопасности.**

Занятия организуются и проводятся в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Санитарные правила 2.4.3648-20).

### **Планируемые результаты программы:**

#### **а) личностные результаты**

у обучающиеся

- сформировалась необходимость борьбы с вредными привычками
- сформировались гражданские и патриотические качества
- сформировались морально-этические и нравственные нормы поведения фехтовальщика
- сформировалось умение работать в коллективе

#### **б) метапредметные результаты**

у обучающихся

- укрепилось здоровье
- повысился интерес к систематическим занятиям фехтованием
- повысился уровень физической подготовленности
- повысились функциональные возможности организма

#### **в) предметные результаты**

обучающиеся

- овладели основам техники и тактики фехтования
- умеют выстраивать простые фехтовальные фразы
- освоили навыки самоконтроля

### **Аттестация обучающихся**

Уровень освоения учебного материала определяется путем мониторинга, проводимого в течение учебного года: начале – стартовые возможности, середине – промежуточный контроль, конце – итоговый контроль) и фиксируется в карте диагностики

развития личности ребенка.

**Текущий контроль** проводится в течение всего учебного периода с целью систематического контроля уровня освоения обучающимися тем, разделов, глав дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы за оцениваемый период, динамики достижения предметных и метапредметных результатов.

**Промежуточная аттестация** проводится в конце учебного года в целях определения готовности обучающегося к переводу на следующий год обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Цель промежуточной аттестации – определение уровня и качества обученности обучающихся на определенном этапе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

При проведении промежуточной аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки обучающихся.

**Предполагаемые формы проведения промежуточной аттестации:**

*открытое занятие, соревнование, турнир, сдача нормативов, тестирование*

Промежуточная аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: *соревнование, сдача нормативов.*

Промежуточная аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме: *собеседование*

Содержание теоретической части промежуточной аттестации (*приложение № 1*)

**Итоговая аттестация** обучающихся проводится по окончании реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Цель итоговой аттестации – выявление уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на заключительном этапе её реализации.

При проведении итоговой аттестации используется система оценивания теоретической и практической подготовки обучающихся.

**Предполагаемые формы проведения итоговой аттестации** могут быть следующие: *тестирование, соревнование, турнир, сдача контрольных нормативов.*

*Результаты участия обучающихся в мероприятиях районного, областного и других уровней могут быть засчитаны как итоговая аттестация.*

Итоговая аттестация практической подготовки обучающихся проводится в форме: *соревнование, сдача нормативов*

Итоговая аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме: *тестирование*

Содержание теоретической части итоговой аттестации (*приложение № 2*)



При использовании дистанционных технологий сопровождение реализации дополнительной общеразвивающей программы может осуществляться в следующих режимах:

- тестирование on-line;
- консультации on-line;
- предоставление методических материалов; итоговых работ; различные виды
- сопровождение off-line (проверка тестов, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации).

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** видеозапись, грамота, журнал посещаемости, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** открытое занятие, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, соревнование.

### **Планируемые результаты**

#### **а) личностные результаты**

у обучающихся

- приобрели первичные навыки необходимости борьбы с вредными привычками
- приобрели основы гражданских и патриотических качеств
- сформировались основы морально-этических и нравственных нормы поведения фехтовальщика
- познакомились с работой в коллективе

#### **б) метапредметные результаты**

у обучающихся

- укрепилось здоровье
- повысился интерес к занятиям фехтованием
- повысился уровень физической подготовленности
- повысились функциональные возможности организма

#### **в) предметные результаты**

обучающиеся

- познакомились с основами техники и тактики фехтования
- научились простым фехтовальным приемам
- познакомились с навыками самоконтроля

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Введение. Техника безопасности.	1	1	--	Беседа
II	ОБДД.	17	8	9	Викторина, беседа
III	Общая и специальная физическая подготовка фехтовальщика.	158	2	156	Сдача нормативов
IV	Психологическая подготовка фехтовальщика.	2	2	-	Беседа
V	Изучение и совершенствование техники и тактики фехтования.	118	2	116	Тестирование
VI	Правила соревнований.	2	2	-	Тестирование
VII	Выполнение контрольных нормативов.	2	-	2	Сдача нормативов
VIII	Участие в соревнованиях	6	-	6	Соревнования
		<b>34 часа.</b>	6	28	

### СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

#### I. Введение. Техника безопасности.

**Теория:** Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. ППБ. Техника безопасности на занятиях в объединении. Действия при ЧС. Введение в предмет. Информация о программе.

#### II. ОБДД.

**Теория:** Азбука дорожного движения. Пешеходная азбука: улица, тротуар, проезжая часть, перекресток. Опасные места на дорогах. Дорожные знаки и дополнительные средства информации. Светофор. Регулирование дороги инспектором ГИБДД. Правила

поведения пешехода. Правила поведения пассажира. Техника безопасности в транспорте. Техника безопасности при езде на велосипеде. Требования к движению велосипедов, мопедов. Дорога – не место для игр.

**Практика:** игры, викторины

### **III. Общая и специальная физическая подготовка фехтовальщика**

Теория. Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всесторонне развитие обучающегося.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Для решения этих задач применяется вся совокупность средств физического воспитания.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявления двигательных качеств для совершенствования приемов и действий фехтования. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые обучающимися в бою: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость. Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. В физической подготовке в наибольшей мере должно использоваться положительное взаимодействие различных двигательных навыков и качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей фехтовальщика, а также условия для психологической устойчивости и проявлений волевых качеств.

Практика:

Общая физическая подготовка:

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 14 м (не более 4,6 с)	Бег 14 м (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 7 мин)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Координация	Челночный бег 2х7 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 2х7 м (не более 9,8 с)
-------------	--------------------------------------	--------------------------------------

Специальная физическая подготовка:

- передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке
- передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке
- атака уколom в мишень с места
- атака уколom в мишень с шагом вперед
- атака уколom в мишень с выпадом

#### **IV. Психологическая подготовка фехтовальщика**

Теория. Содержание психологической подготовки фехтовальщика направлена на создание уверенности в своих силах и возможностях, повышение уровня проявлений психических свойств и морально-волевых черт. Итогом целенаправленной подготовки является состояние готовности, которое выражается в мобилизованности обучающегося на достижение более высоких показателей в соревнованиях, направленности намерений и действий на решение тренировочных задач.

#### **V. Изучение и совершенствование техники и тактики фехтования**

Теория. Первая информация о фехтовании, включающая тактические компоненты действий, сообщается обучающимся при ознакомлении со специализированными положениями и приемами передвижений. В частности, обосновываются особенности держания оружия, боевой стойки, позиций и соединений, передвижений вперед и назад, выпада, закрытия с выпада назад и др. Затем, при освоении необходимых в начальном обучении терминов, раскрывается их содержание, особенно предназначение специализированных движений оружием, таких как перемены позиций и соединений.

Частью тактических знаний являются первоначальные характеристики изучаемого вида фехтования, такие как:  
поражаемая поверхность;  
секторы и основные способы нападений; пространство поля боя;  
продолжительность поединков;  
установленное количество уколов или ударов для достижения победы.

В характеристиках вида фехтования анализируются конструкции спортивного оружия и боевое предназначение его отдельных частей, способы безопасного обращения с ним при перемещениях в зале и в перерывах на отдых между упражнениями, этическое и тактическое содержание исходного положения перед боем, салюта, приветствия и других движений клинком.

Дальнейшая тактическая информация для начинающего фехтовальщика включает обоснования требований к сохранению определенного расстояния (дистанции) между участниками боя, а также и допартнера во время упражнений. Осваиваются тактические установки на применение того или иного приема.

Важны тактические указания по ведению боя, учет которых облегчает выбор способов нападения и защиты, а также других тактических компонентов противодействия противникам.

Внимание обучающихся в поединке следует направлять на анализ действий противника и поиск наиболее правильных решений для каждой тактической ситуации.

Активность ведения поединков развивается на основе упражнений, предназначенных для выбора момента начала атаки и приема выполнения атаки.

Характерно возникновение внутригрупповых симпатий, сущность которых выражается в желании обучающихся заниматься фехтованием ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, постоянно быть вместе и вступать в контакты друг с другом. Их удерживают симпатии друг к другу и общая для них потребность в общении. Должны учитываться формирующиеся взаимоотношения между ними, поощряя дружбу (на примере известных исторических героев, в том числе мушкетеров, гардемарин), постоянно используя соревновательные упражнения и игры.

Важными установками становятся проявления дисциплинированности, первоначально на основе выполнения правил поведения в фехтовальном зале, умения обращаться с оружием и т.д. Формирование дисциплинированности на занятии фехтования и организованности, старательности при выполнении упражнений создают основу для дальнейшего развития тактических качеств.

Обязательным тактическим качеством, развиваемым у начинающих фехтовальщиков, является наблюдательность. Для этого упражнения на внимание сочетаются с установками на его проявления в подвижных играх и при выполнении комбинаций передвижений. Дети обычно успешно повторяют друг за другом аналогичные задания, сначала стараясь выполнить красиво и правильно, придумывают разные комбинации шагов и выпадов, а затем ревностно следят за точностью действий своих товарищей.

Игры на воображение формируют устойчивые фехтовальные образы, необходимые для тактического мышления.

## **Практика.**

### **Специализированные положения, приемы передвижений**

Держание оружия.

Боевая стойка.

Шаг назад.

Шаг вперед.

Серия шагов вперед.

Серия шагов назад.

Полувывад.

Закрытие из полувывада назад. Позиция 6-я (позиция 3 в сабле)

Позиция 4-я.

Позиция 5-я (в сабле).

Соединение 6-е (соединение 3-е в сабле). Соединение 4-е.

Салют.

### **Специализированные движения оружием**

Имитация укола прямо из 6-й (3-й в сабле) позиции, стоя на месте (ударов саблей по маске, полевому боку и по правому боку).

Имитация укола прямо (ударов саблей) с полувывадом, фиксируя конечное положение клинка.

Вертикальные покачивания острием клинка с амплитудой 10-15 см в конечном положении укола (удара по маске саблей).

Круговые движения острием клинка с различной амплитудой в конечном положении укола(широкие движения саблей в вертикальной плоскости в положении удара по маске).

Круговые движения клинком в верхних позициях.

Вертикальные покачивания острием клинка в процессе выпрямления вооруженной руки приимитации укола (удара по маске саблей).

### **Фехтование на рапирах**

Перемены позиций из 6-й в 4-ю, из 4-й в 6-ю. Перемены соединений из 6-го в 4-е, из 4-го в 6-е.

Укол прямо стоя на месте (с полувыпадом), владея 6-м соединением. Укол прямо стоя на месте (с полувыпадом), владея 4-м соединением.

Батман прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте.

Атака - батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувыпадом. Батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте.

Атака - батман прямой из 4-го соединения и укол прямо с полувыпадом. Защита 4-я из 6-го соединения без ответа.

Защита 6-я из 4-го соединения без ответа.

Защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол. Защита 6-я с ответом прямо, реагируя на прямой батман и укол прямо.

Защиты 6-я и 4-я с выбором и ответ прямо.

### **Фехтование на саблях**

Перемены позиций: из 3-й в 4-ю;  
из 4-й в 3-ю; из 3-й в 5-ю.

Перемены соединений: из 3-го в 4-е;  
из 4-го в 3-е

Удар по маске, стоя на месте (с полувыпадом).

Удар по правому боку, стоя на месте (с полувыпадом). Удар по левому боку, стоя на месте (с полувыпадом).

Атака ударом по маске с полувыпадом, с шагом вперед (серией шагов вперед) и полувыпадом.

Атака ударом по правому боку с полувыпадом, с шагом вперед (серией шагов вперед) и полувыпадом. Атака ударом по левому боку с полувыпадом, шагом вперед (серией шагов вперед) и полувыпадом.

Защита 3-я без ответа (с ответом ударом по маске). Защита 4-я без ответа (с ответом ударом по маске).

Защиты 3-я и 4-я с выбором и ответ ударом по маске. левому боку.

Атака - батман в 4-е соединение и удар по маске с полувыпадом (с серией шагов вперед и полувыпадом). Защита 5-я без ответа.

## **VI. Правила соревнований**

**Теория.** Требования к оружию и экипировке. Разметка дорожки. Судейство. Термины судьи.  
Определение правоты в атаке.

### **Специальные термины**

Рапира Сабля Рукоятка Гарда Гайка Клинок  
 Острие клинка Лезвие сабли Боевая стойка Шаг вперед Шаг назад  
 Выпад  
 Закрытие с выпада назад Показ укола  
 Укол прямо  
 Удар по маске (в сабле)  
 Удары по правому и левому боку в сабле Позиция 6-я (3-я в сабле)  
 Позиция 4-я Перемена позиций  
 Соединение 6-е  
 Соединение 4-е  
 Соединение 3-е (в сабле) Салют  
 Дистанция Атака Защита Батман Ответ

## VII. Выполнение контрольных нормативов

**Практика.** Выполнение контрольных нормативов по физической подготовке проводится в конце учебного года в виде сдачи контрольных нормативов. По физической подготовке рекомендуются следующие контрольные нормативы:

### Виды подготовки и контрольные упражнения

Общая физическая подготовка:

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег 14 м (не более 4,6 с)	Бег 14 м (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 7 мин)	
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Координация	Челночный бег 2х7 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 2х7 м (не более 9,8 с)

Специальная физическая подготовка

- передвижение шагами вперёд 15 м в боевой стойке
- передвижения шагами назад 15 м в боевой стойке
- атака уколom в мишень с места
- атака уколom в мишень с шагом вперёд и выпадом
- атака уколom в мишень с выпадом

### **VIII. Участие в соревнованиях**

**Практика.** Популяризации фехтования среди обучающихся, привлечение их к систематическим занятиям.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-техническое обеспечение:**

ОУ предоставляет помещение для занятий. Занятия проводятся в спортивном зале.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

Спортивная одежда - фехтовальный костюм, туфли, гетры, налокотники, бандажи, жесткие протекторы, перчатки, нагрудники, набочки, маски, тренировочный костюм.

Оружие и личное электрооборудование - электрорапиры, электросабли, электрокуртки, электрошнуры

Оборудование фехтовального зала - стеллажи для хранения оружия и другого инвентаря, зеркала, мишени, чучела, электрофиксаторы, катушки - сматыватели шнура. Информационная аппаратура.

Компьютер, доступ к сети Internet.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования

### **Календарно-тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Примечание</b>
1.	Вводный инструктаж по ОТ и ТБ. ППБ. Введение в предмет. ОБДД. Азбука движения	1	беседа	собеседование	
2.	Общая физическая подготовка. Средства силовой подготовки, развивающие руки, ноги, спины, брюшного пресса.	1	учебно-тренировочное	сдача нормативов	



3.	Зачет по спортивным нормативам по технической и физической подготовке.	1	учебно-тренировочное	тестирование	
4.	Совершенствование техники передвижения. Выполнение выпадов различной длины. Основная стойка с оружием, исходное положение, приветствие (салют).	1	учебно-тренировочное	тестирование	
5.	Работа в парах. Понятие сохранении дистанции.	1	учебно-тренировочное	тестирование	
6.	Работа на мишени. Многократные удары пальцами выпрямленной руки по мишени.	1	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
7.	Работа в парах. Отработка ударов по голове, правому боку, левому боку, правой щеке.	1	учебно-тренировочное	тестирование	
8.	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры.	1	учебно-тренировочное	тестирование	
9.	Отработка в парах повторных ударов пальцами (ремизов) после удара по голове, правому боку. Совершенствование техники передвижения.	1	учебно-тренировочное	тестирование	
10.	Отработка в парах повторных ударов пальцами (ремизов) после удара по голове, правому боку. Совершенствование техники передвижения.	1	учебно-тренировочное	тестирование	
11.	Соединения 3,4,5-открытое, закрытое и нейтральное. Перемена соединений нажимом и с переводом.	1	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
12.	Упражнения в парах на сохранение дистанции. Совершенствование техники передвижения.	1	учебно-тренировочное	тестирование	
13.	Отработка в парах повторных атак выпада на уходящего противника.	1	беседа	тестирование	
14.	Отработка в парах повторных атак выпада на уходящего противника.	1	беседа	тестирование	
15.	Работа на мишени. Многократные удары пальцами выпрямленной руки по мишени.	1	учебно-тренировочное	сдача контрольных	

16.	Отработка в парах сложных атак с действием на оружие.	1	учебно-тренировочное беседа	Тестирование беседа	
17.	Психологическая подготовка фехтовальщика. Боевая практика.	1	соревнования	сооевнования	
18.	Отработка в парах удара по руке снаружи и снизу. Индивидуальная работа перед зеркалом.	1	беседа учебно-тренировочное	беседа тестирование	
19.	Отработка в парах удара по руке снаружи и снизу. Индивидуальная работа перед зеркалом.	1	беседа учебно-тренировочное	беседа тестирование	
20.	Отработка в парах комбинированных атак: батман в 4-ю, обман вправо, удар по голове.	1	учебно-тренировочное	тестирование	
21.	Отработка в парах контратак на сложные атаки противника по руке и в голову уколос переводом.	1	учебно-тренировочное	тестирование	
22.	Повторение защит 3,4,5 с уходом назад, стоя на месте.	1	учебно-тренировочное	тестирование	
23.	Работа в парах. Переходы из одной позиции в другую на месте и в передвижении. Имитация ударов.	1	учебно-тренировочное	тестирование	
24.	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Спортивные игры..	1	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
25.	Отработка в парах перехватов на подготовку атаки противника. ОБДД Дорога не место для игр	1	учебно-тренировочное беседа	Тестирование беседа	
26.	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости. Многократные повторения различных фехтовальных приемов.	1	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
27.	Повторение защит 3,4,5 с уходом назад, стоя на месте.	1	учебно-тренировочное	тестирование	
28.	Отработка в парах повторных ударов пальцами (ремизов) после удара по голове, правому боку. СТП	1	учебно-тренировочное	тестирование	

29.	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие ловкости. Игры.	1	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
30.	Отработка в парах атак различной глубины (в 1 темп, 1,5 темпа, 2 темпа, многотемповые) в зависимости от	1	учебно-тренировочное беседа	Тестирование беседа	
31.	Работа в парах над составлением фехтовальных фраз, используя пройденный материал.	1	учебно-тренировочное	тестирование	
32.	Общая физическая подготовка. Упражнения, направленные на развитие выносливости.	1	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	
33.	Правила соревнований.	1	беседа	беседа	
34.	Сдача контрольных нормативов	1	учебно-тренировочное	сдача контрольных нормативов	

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

### Методы обучения:

При проведении занятий используются словесный, наглядный, практический; дискуссионный, игровой.

**Методы воспитания:** убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

### Формы организации образовательного процесса:

Образовательный процесс осуществляется через учебное занятие.

Учебные занятия с обучающимися проводятся в группе с учетом принципов личностно-ориентированного и дифференцированного обучения

Учебное занятие строится с учетом следующих требований:

- создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности детей;
- целесообразное расходование времени занятия;
- применение разнообразных форм, методов и средств обучения;
- высокий уровень межличностных отношений между педагогом и детьми;
- практическая значимость полученных знаний и умений.

Дистанционные образовательные технологии могут использоваться при непосредственном взаимодействии педагогического работника с учащимся для решения задач персонализации образовательного процесса.

Обучение в дистанционной форме может использоваться как при обучении детей с ограниченными возможностями здоровья, так и при обучении с целью углубления и расширения знаний учащихся.

**Формы организации учебного занятия:** практическое занятие, открытое занятие, соревнование, беседа, турнир.

При использовании дистанционных технологий обучения : видеоконференция; лекция; консультация; практическое занятие; on-line мероприятие (спектакль, соревнование; концерт, мастер-класс); виртуальная экскурсия; дистанционный конкурс; самостоятельная работа; зачет; контрольное испытание.

### Педагогические технологии:

**1. Технология личностно-ориентированного и дифференцированного обучения** (авт. И.С. Якиманская) позволяет выбрать формы, средства и методы, способствующие максимальному развитию индивидуальных познавательных способностей детей. Технология позволяет создать условия для адаптации ребенка в коллективе и обучения с учетом личностных возможностей в ситуации успеха.

**2. Игровые технологии** (авт. П.И. Пидкасистый, Д.Б. Эльконин) позволяют активизировать творческую и познавательную деятельность обучающихся, расширить их кругозор, воспитать самостоятельность и коммуникативность.

Дидактические и творческие игры используются для организации учебного процесса и коллективных творческих дел:

мероприятий, соревнований.

**3. Технология коллективной творческой деятельности**(авт. И.П. Волков; И.П. Иванов) позволяет научить детей способам планирования, подготовки, осуществления и проведения коллективного творческого дела; сформировать навыки совместной творческой деятельности.

**4. ИКТ** (авт. Г.Р. Громов, Б. Хантер) позволяет применять на практике звуковые, текстовые, фото- и видео-редакторы, активно использовать интернет-ресурсы; сокращается время на демонстрацию наглядных пособий, оптимизируется процесс подведения итогов и контроля знаний обучающихся. Мультимедийные устройства, презентации, видеоматериалы используются

для технического оформления мероприятий и подведения итогов. Применение ИКТ позволяет оптимизировать и систематизировать документооборот. Использование интернет-ресурсов дает доступ к современным оригинальным учебным материалам, усиливает индивидуализацию обучения и воспитания, развивает самостоятельность, а также обеспечивает новой информацией.

**5. Дистанционные образовательные технологии** (авт. А.А.Андреев, В.И. Солдаткин)

- образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно- телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников.

Дистанционные образовательные технологии позволяют учащимся осваивать программу в необходимом для них темпе и в удобное для себя время, а также в дни возможности непосещения занятий обучающимися по неблагоприятным погодным условиям по усмотрению родителей (законных представителей) и дни, пропущенные по болезни или в период карантина.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн- платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype - общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений к программам; электронные учебные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Дистанционные образовательные технологии могут использоваться при проведении учебных и практических занятий, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

### **Алгоритм учебного занятия**

Основные этапы занятия:

- I. Вводная часть (организационная часть: приветствие; проверка присутствия обучающихся; инструктаж по ТБ; объявление темы, задач и плана занятия).
- II. Основная часть (основное содержание занятия зависит от типа занятия (комбинированное, усвоение новых знаний, закрепление изучаемого материала, повторение, систематизация и обобщение нового материала, проверка и оценка знаний и т.д.)  
Основная часть занятия имеет практическую направленность. Чаще всего это тренировка, соревнование, игра, эстафеты.
- III. Заключительная часть (подведение итогов учебного занятия (позитивная оценка деятельности обучающихся); при необходимости рекомендации для самостоятельной подготовки дома).

**Дидактические материалы:** карты упражнений, схемы боя

**Информационное обеспечение:** видео-, фото-, интернет источники - для педагога, для ребенка - видео-, фото-, интернет источники)

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА.**

### **Нормативные документы**

1. Государственная программа Московской области "Образование Подмосковья" на 2017- 2025 годы (утв. постановлением Правительства Московской области от 25.10.2016 г. № 784/39).
2. Конвенция ООН "О правах ребенка" (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 г.).
3. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена Распоряжением Правительства РФ № 678-р от 31.03.2022).
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).
6. Национальный проект "Образование" (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 03.09.2018 №10).
7. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07.12.2018 №3.
8. Письмо Минпросвещения России от 17.06.2022 N ТВ-1146/06 "О примерном календарном плане воспитательной работы" (вместе с "Примерным календарным планом воспитательной работы на 2022/2023 учебный год", утв. Минпросвещения России 10.06.2022 ДГ-120/06вн).
9. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрировано в Минюсте России 26 сентября 2022 г. N 70226).
11. Программа Российской Федерации "Развитие образования" до 2030 года.
12. Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей".

13. Распоряжение правительства РФ от 29.05.2015 № 995-р "Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
14. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Санитарные правила 2.4.3648-20).
15. Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ (ред.от 18.12.2018) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию".
16. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред.от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации".
17. Федеральный проект "Патриотическое воспитание граждан РФ" национального проекта "Образование"

### **Психолого-педагогическая литература**

1. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. – М.: Перспектива, 2018.- 224 с.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. Учебник. – М.: Педагогика-пресс, 1999. – 536с.
3. Педагогика: учеб. пособие / Под редакцией П.И. Пидкасистого – 2-ое изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2011.- 502 с.
4. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии / Под редакцией С.А. Смирнова - М.: Академия, 2008 г. – 512 с.
5. Подласый И.П. Педагогика - М: Просвещение, 2007 г. – 576 с.
6. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т. - М: НИИ школьных технологий, 2006.- 816 с.

### **Литература по профилю программы**

1. Аркадьев В.А. Ступени мастерства фехтовальщика. – М.: ФиС, 1975- 216 с.
2. Бычков Ю.М. Совершенствование специализированных навыков тренера по фехтованию (теория и методика). – М.: «Принт Центр РГАФК», 1988 – 307 с.
3. Мовшович, А. Д. Фехтование. Начинающему тренеру: Академический проект, 2011. - 112 с.
4. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции, Министерство просвещения, 1986 г., с изменениями - 429 с.
5. Программа для спортивных школ, к.п.н, профессор Ю.М. Бычкова, д. п. н., профессор Д.А. Тышлера, д. п. н., профессор А.Д. Мовшовича, Москва 2008 г.- 72 с.
6. Тышлер Д.А. Спортивное фехтование: Учебник для вузов физической культуры. – М.: ФОН, 1997., 336 с.
7. Тышлер, Д. А. Фехтование. Начальное обучение. Техничко-тактические приоритеты. Методики и упражнения / Д.А. Тышлер, Г.Д. Тышлер. - М.: Академический проект, 2010. - 144 с.
8. Тышлер Д., Мовшович А., Бычков Ю., Тышлер Г., Базаревич В. Что должны знать спортсмены и тренеры о судействе и

- проведении соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2001 – 124 с.
9. Тышлер Д., Мовшович А., Тышлер Г. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. – М.: Деловая лига, 2002 – 238 с.

Интернет - ресурсы:

<http://www.rusfencing.ru> Федерация фехтования России <http://mosobl fencing.ru> Федерация фехтования Московской области

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ**

1. Кондратьев В.Н. Историческое фехтование. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. - 208 с.
2. Штейнбах, Ракита: Фехтование. Энциклопедия, Издательство: Человек, 2011 г. – 704 с.

Интернет - ресурсы: <http://www.rusfencing.ru> Федерация фехтования России <http://mosobl fencing.ru> Федерация фехтования Московской области <http://www.rafencing.ru> Федерация артистического фехтования



**Содержание теоретической части промежуточной аттестации**

<b>Вопросы:</b>	<b>Ответы:</b>
1. Из чего состоит рапира, сабля?	1. Клинок, гарда, ручка, гайка, прокладка
2. Какая длина клинка у рапиры, сабли?	2. Длина клинка рапиры 110 см, сабли 105 см
3. Какой вес оружия?	3. 500 г.
4. Чем отличается рапира от сабли?	4. Рапира - колющее оружие, сабля – колющее и рубящее
5. Для чего нужна гарда?	5. Защищает руку от ударов, уколов.
6. Что такое стойка?	6. Положение фехтовальщика в экипировке с оружием
7. Какие способы передвижения знаете?	7. Шаги вперед, назад, скачки
8. Что такое поаказукол, удар?	8. Угрожающее движение оружием в направлении противника
9. Что такое дистанция?	9. Расстояние между фехтовальщиками в поединке.
10. Какие действия на оружие известны?	10. Батман
11. Что такое защита? Какие защиты знаете?	11. Отражение оружием оружия противника, совершающего атаку или контратаку. 3, 4, 5, 6.
12. Что такое «поле боя»?	12. Площадка, предназначенная для ведения боя.
13. Что такое фехтование?	13. Вид спорта, представляющий собой единоборство на холодном спортивном оружии

**Содержание теоретической части итоговой аттестации**

<b>Вопросы:</b>	<b>Ответы:</b>
1. Какие команды во время боя вы знаете?	1. К бою готовсь! Начинайте! Стоп!
2. Как называется граница, откуда начинается бой?	2. Линия начала боя
3. Что такое атака?	3. Наступательное действие с целью нанесения удара (укола), выполняемое выпрямлением вооруженной руки с непрерывной угрозой поражаемой поверхности противника.
4. Что означает термин обоюдные атаки?	4. Атаки обоюдные — начинаемые и завершаемые обоими фехтовальщиками одновременно.
5. Что такое контрзащита?	5. Контрзащита — отражение оружием ответа противника.
6. Что такое контрответ?	6. Контрответ — нападение, выполняемое непосредственно после отражения оружием ответа противника.
7. Что такое электрофиксатор?	7. Электрофиксатор — аппарат для судейства боев, фиксирующий уколы и удары в фехтовании на рапирах, шпагах, саблях, преимущество во времени нанесения укола в фехтовании на шпагах.

## Календарный учебный график

Календарный учебный график реализации программы регламентируется Календарным учебным графиком МАОУ СОШ № 56 на 2024-2025 учебный год

Продолжительность 2024–2025 учебного года:

- начало учебного года – 01.09.2024 г.;
- продолжительность учебного года – 34 недели;
- окончание учебного года – 31.05.2024 года

Учебный год делится на два полугодия:

- 1-ое полугодие – с 01.09.2024 по 31.12.2025
- 2-ое полугодие – с 09.01.2025 по 31.05.2025

Полугодие	Период начала и окончания	Количество недель	Промежуточная аттестация учащихся	Итоговая аттестация учащихся
1 полугодие	01.09.2024 - 31.12.2025	17		
2 полугодие	09.01.2025 - 31.05.2025	17	Май (1-й г.об.; 2-й г.об.)	Май (3-й г.об.)

### Календарно-тематический план - график воспитательной работы на 2024/2025 учебный год

Тема воспитательной работы: "Развитие социальной компетентности детей и подростков"

Дата	Название мероприятия	Направление	Модуль	Примечание
сентябрь	Родительское собрание. День г.о. Мытищи.	Духовно-нравственное Физическое	Работа с родителями»	
октябрь	День Учителя.  Государственный флаг РФ	Культурологическое Физическое	«Выставки, концерты, спектакли» «Детские объединения»	
ноябрь	День народного единства. Викторина "Россия -Родина моя"	Гражданско-патриотическое	«Ключевые дела»	
декабрь	Новогодний праздник. «Новогодний турнир» Соревнования	Культурологическое Физическое	«Выставки, концерты, спектакли».	
январь	Спортивная эстафета	Физическое	«Работа с родителями»	
февраль	День защитника Отечества. Соревнования	Духовно-нравственное Физическое	«Ключевые дела»	
март	Международный женский день. Праздник "День Мамы"	Культурологическое	«Выставки, концерты, спектакли».	
апрель	День экологии. Субботник "Приведи в порядок сою планету"	Экологическое воспитание	«Ключевые дела»	
май	День Победы. Турнир «Кубок победы»	Гражданско-патриотическое Физическое	«Ключевые дела»	

### **Направления воспитательной работы:**

- ~ Духовно-нравственное
- ~ Культурологическое
- ~ Экологическое воспитание
- ~ Физическое
- ~ Гражданско-патриотическое

### **Модуль**

1. Модуль «Ключевые дела» ( главные традиционные дела, коллективные творческие дела, мероприятия духовно-нравственной и патриотической направленности)
2. Модуль «Детские объединения».
3. Модуль «Самоуправление».
4. Модуль «Выставки, концерты, спектакли, соревнования».
5. Модуль «Работа с родителями».