

Структурное подразделение, реализующее общеобразовательные программы дополнительного образования детей, «станция юных техников» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы №14 имени полного кавалера ордена Славы Николая Георгиевича Касьянова города Жигулёвска городского округа Жигулёвск Самарской области
(СПДОД СЮТ ГБОУ СОШ №14)

УТВЕРЖДАЮ

руководитель СПДОД СЮТ
Трошенкова О.Д.

Программа принята на заседании
педагогического совета
от 29.08.2023 г.
Протокол № 1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Фехтование»

Возраст детей: 5-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики:

Поротикова Ольга Николаевна,
методист
Грачёв Максим Андреевич,
педагог дополнительного образования

г. Жигулёвск, 2023 г.

Оглавление

Пояснительная записка модульной программы	3- 10
Введение, направленность, актуальность модульной программы.....	3-4
Педагогическая целесообразность, новизна, отличительные особенности модульной программы.....	4-5
Цель и задачи, адресат модульной программы.....	5-6
Сроки реализации модульной программы.....	6
Комплекс основных характеристик образования (объем, календарный учебный график)	6-7
Формы обучения.....	7
Формы организации деятельности.....	7
Режим занятий.....	7-8
Планируемые (ожидаемые) результаты и способы определения результативности обучения	
Оценочные материалы.....	8-10
Критерии и способы определения результативности	
Формы контроля	
Формы подведения итогов	
Учебно- тематический план и содержание модульной программы	10-16
Организационно – педагогические условия (методическое обеспечение модульной программы.....	16-18
Информационное обеспечение модульной программы	
Список литературы	19
Приложение № 1. Календарный учебный график	
Приложение № 2 Контрольно-переводные нормативы учащихся	

Пояснительная записка

Введение

Приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной составляющей оздоровления нации. В соответствии с потребностями современного государства и общества, целью физического воспитания в образовательных учреждениях становится содействие всестороннему развитию личности. Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности обучающихся.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия фехтованием. Фехтование является шагом для формирования ЗОЖ у школьников. Дети, занимающиеся фехтованием, как правило, лучше учатся в школе, тк оно способствует развитию концентрации и координации.

В условиях системы дополнительного образования, установка на всестороннее развитие личности, предполагает овладение обучающимися основами физической культуры слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, соответствующие знания и навыки. Все это достигается через занятия Фехтованием.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Фехтование» физкультурно-спортивной направленности, *ознакомительного уровня*. Данная программа позволяет осуществлять разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности. Образовательная деятельность по программе основывается на модульном принципе предоставления содержания образовательных услуг. Программные модули являются дополняющими друг друга, способствуют достижению основной цели программы. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Актуальность модульной программы

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому в современных условиях, здоровье обучающегося является одним из критериев качества современного дополнительного образования.

Актуальность модульной программы «Фехтование» заключена в возрастающей роли физической культуры как средства воспитания гармонично развитой личности; воспитание высоконравственных качеств в ребенке, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; формирование коммуникативных качеств, нравственности.

Физическая подготовка через фехтование - это не спорт, это фундамент - система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании, без которой не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Фехтование» соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам:

Программа разработана с учетом следующих законодательных нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Новизна программы

Новизна модульной программы «Фехтование» в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. В программных модулях прослеживается изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения модулей данной программы, формирование личных качеств обучающихся выглядит целостно в единстве их многообразия: физических, психических и нравственных.

Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программы «Фехтование».

Особенностями данной программы является ее направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями, сложившимися в регионе традициями.

Программа «Фехтование» модифицированная, содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на этапе общей физической подготовки (ОФП). Предложенная программа базируется на элементах фехтования и в комплексе позволяет педагогу развить на достаточном уровне у обучающихся такие качества как: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость. А также создать все необходимые предпосылки для специализации в выбранном виде спорта.

Педагогическая целесообразность модульной программы проявляется в том, что в детском объединении особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, базирующиеся на типе нервной системы, изменяются в специально организованной деятельности физкультурно-спортивной направленности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Составляющие модули данной программы «Фехтование» могут рассматриваться как самостоятельные, освоенные обучающимися отдельно - как одна из ступеней к здоровому образу жизни, так и комплексно - освоенные полностью по всей программе и являющиеся в этом случае неотъемлемой частью всего образовательно-воспитательного процесса.

В своей реализации, модульная программа «Фехтование» ориентируется не только на усвоение обучающимися знаний и представлений физического развития, но и становление их мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровья сбережения. Занятия физическими упражнениями развивают в детях такие качества, как выносливость, скорость и координация. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному освоению школьных учебных программ.

Цель и задачи программы

Цель: развитие двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности обучающихся при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни.

Задачи:

Обучающие (предметные):

- обучить основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения;
- обучить правилам техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- обучить игровой и соревновательной деятельности;

- формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, формирования правильной осанки и культуры движений.

Воспитательные (личностные):

- воспитывать привычку к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно;
- воспитывать и развивать силу воли, стремление к победе;
- формировать устойчивую потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Развивающие (метапредметные):

- развивать силовые и координационные способности, выносливость, быстроту и ловкость;
- формировать и совершенствовать двигательную активность обучающихся;
- развивать быстроту реакции в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развивать представления об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах его совершенствования в целях укрепления здоровья;

Адресат модульной программы

Модульная программа «Фехтование» рассчитана на обучающихся в возрасте 5-17 лет. Количество обучающихся в группе - до 15 человек. Состав групп постоянный. Принцип набора в объединение – свободный. Программа не предъявляет требований к содержанию и объему стартовых знаний, принимаются все дети, проявляющие интерес к спорту. Рекомендуется предоставление медицинской справки и согласование от родителей (законных представителей).

Наполняемость учебных групп:

1 год обучения - 15 человек (ознакомительный уровень);

В подростковом периоде, морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, поэтому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков — брюшной, у девочек — грудной. Функциональное состояние нервной системы находится под усиленным влиянием желез внутренней секреции. Для подростков характерна повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна. Мальчики часто переоценивают свои двигательные возможности, пытаются разобраться во всем сами, сделать все своими силами. Девочки менее уверены в своих силах.

При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп. Необходимо широко использовать специальные дыхательные упражнения с целью углубления дыхания. Учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа. Нагрузка дозируется с учетом индивидуальных данных каждого обучающегося. Для девочек рекомендуется использовать различные виды упражнений аэробики, выполняемые под музыку.

Срок реализации программы - 1 год обучения:

1 год обучения – 126 учебных часов (ознакомительный уровень); 2 раза в неделю по 2 и 1,5 академических часа, при наполняемости 15 учащихся в группе.

Запланированное количество учебных часов достаточно для освоения обучающимися программного материала.

**Учебный план модульной программы
«Фехтование»**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Физкультура и познание. Ловкие и сильные фехтовальщики.	42	10	32
2	Основы здоровья у фехтовальщика.	42	10	32
3	Фехтование. Правила фехтования.	42	12	30
	Итого	126	32	94

Форма обучения: очная

Формы обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программе «Фехтование») определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность самостоятельно (в соответствии с Уставом учреждения).

Занятия в объединениях могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения. Дополнительные общеобразовательные программы реализуются организацией, осуществляющей образовательную деятельность как самостоятельно, так и посредством сетевых форм их реализации.

Формы организации обучения:

- *Групповая форма работы.*

Групповые занятия направлены на основную массу обучающихся данного объединения, так как, они осваивают изучаемый материал, отрабатывают общие для всех задания и проходят отработку данного материала под руководством педагога.

- *Индивидуальные формы работы*

Каждый ребенок индивидуален в своем развитии, поэтому данная программа предусматривает индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Индивидуальный подход проводится с целью отработки, лучшего освоения, понимания и выполнения заданий, соответствующих уровню подготовленности обучающихся.

Образовательная деятельность, предусмотренная модульной программой «Фехтование»	Формы организации
Учебная деятельность	Теоретические и практические занятия,

	конкурсы, лекции, презентации, открытые занятия, тестирование; модульный контроль; итоговый контроль и т.д.
Воспитательная деятельность	Участие в спортивных мероприятиях, соревнованиях, конкурсах, викторинах и т.д.

Педагогические технологии и формы организации образовательного процесса соответствуют целям и задачам модульной программы, способствуют творческому развитию личности обучающихся, формированию позитивных социальных интересов и позволяют индивидуализировать процесс обучения в рамках общего количества отведенных часов.

Режим занятий

Занятия проводятся согласно расписанию учебных занятий (в соответствии с нормами СанПин). 1 год обучения – 126 учебных часа, 2 раза в неделю по 1,5 и 2 часа. Продолжительность учебного занятия 40 минут. Между учебными занятиями предполагается перерыв 10 минут. Учебные занятия строятся с учетом психолого-педагогических и физических возрастных особенностей детей.

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения модульной программы и способы определения результативности

Обучающийся должен:

Научиться:

В области знаний о физической культуре и фехтовании:

- характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины фехтования, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В циклических и ациклических движениях уметь:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия;
- проходить на лыжах контрольные отрезки разными ходами;
- уметь выполнять подъемы, спуски, торможения, повороты;
- проплывать дистанцию освоенными способами, уметь выполнять старты, повороты;
- метать предметы на дальность и меткость из разных исходных положений;
- выполнять броски набивного мяча из разных исходных положений.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами с соблюдением правильной осанки;

- выполнять кувырки вперед, назад, в сторону; стойки на руках, на лопатках, мост с помощью и самостоятельно, висы, комбинации из освоенных элементов;
- лазать по канату, шесту; выполнять подтягивание;
- выполнять опорные прыжки, прыжки через скакалку.

В единоборствах:

- осуществлять простейшие приемы единоборств в игровой форме;
- осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники единоборств;
- проводить учебную схватку в одном из видов единоборств.

В подвижных играх:

- уметь играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств.

В спортивных играх:

- уметь выполнять ловлю, передачу, броски мяча, удары по мячу;
- уметь выполнять стойки и перемещения с мячом и без мяча;
- демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия;
- выполнять игровые задания, играть по правилам.

Физическая подготовленность:

- показывать соответствующий уровень основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики, закаливающие процедуры;
- применять физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности;
- соблюдать правила контроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности:

- владеть техникой выполнения движений в фехтовании;
- осуществлять соревновательную деятельность по фехтованию.

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными способами, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Оценочные материалы модульной программы

Способы определения результативности программы

Важным аспектом в изучении успешности реализации данной модульной программы «Фехтование» является отслеживание результатов. Оценка в рамках реализации программы носит мотивационно - стимулирующий характер. Контроль позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет обучающимся, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат в коллективе.

Диагностика эффективности программы осуществляется на основании:

- наблюдений педагога за внешним видом и поведением обучающихся, соблюдением ими правил личной гигиены;
- опросов;
- бесед с родителями;
- медицинского осмотра в условиях школы.

Анализ результатов освоения программы «Фехтование» осуществляется через:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Формы контроля – тестирование, зачёт, опрос, наблюдение, анкетирование, открытые уроки, соревнования. На таких мероприятиях виден профессиональный и личностный рост обучающихся, результат работы педагога. Контрольные переводные нормативы в приложении №2

Учебно - тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
Модуль «Ловкие и сильные в фехтовании»					
Раздел 1. Общая физическая подготовка					
1	Тема №1 Вводное занятие	2	2		
2	Тема № 2. Гимнастика для глаз	6	1	5	Практика,

3	Тема № 3. Дыхательная гимнастика	6	1	5	Практика
4	Тема № 4. Формирование навыка правильной осанки в фехтовании	10	2	8	Практика
5	Тема № 5. Упражнения в равновесии для фехтования	6	-	6	Практика
6	Тема № 6. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота в фехтовании	12	2	10	Практика, модульные контрольные занятия
Итого по модулю:		42	8	34	
Модуль «Основы здоровья у фехтовальщика. Правила фехтования»					
Раздел 2. Специальная физическая подготовка					
7	Тема № 7. Школа фехтования	12	2	10	Практика
8	Тема № 8. Атаки	10	2	8	Практика
9	Тема № 9. Защиты	10	2	8	Практика
10	Тема № 10. Правила фехтования	10	6	4	Практика, модульные контрольные занятия
Итого по модулю:		42	12	30	
Модуль «Фехтование»					
11	Тема № 11. Передвижения. Защиты. Атаки	14	4	10	Практика, соревнования.
12	Тема № 12. Основы фехтовального боя	16	4	12	Практика, соревнования.
Раздел 5. Контрольные испытания					
13	Тема № 13. Правила.	6	1	5	Устный опрос, модульные контрольные занятия
14	Тема № 14. Итоговое занятие	6	-	6	Итоговые зачетные занятия, соревновательная практика
Итого по модулю:		42	9	33	

Формы контроля\ аттестации:

- входной контроль (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.);
- промежуточная аттестация (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек.);

- итоговый контроль (прыжки через скакалку 1 мин., подтягивания, подъем туловища 30 сек., Передвижения. Атаки. Защиты). Соревновательная практика. Зачетные занятия и сдача контрольных нормативов.

Содержание программы

Модуль «Ловкие и сильные в фехтовании»

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Тема №1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с обучающимися. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Предупреждение травматизма, причины врачебный контроль. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Образ жизни как фактор здоровья. Влияние физических упражнений на организм человека. Описание спорта Фехтование

Тема №2. Гимнастика для глаз.

Теория. О гигиене зрения, близорукость, дальнозоркость. Профилактика близорукости.
Практика. Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Игры: «Внимательные глазки», «Жмурки», «Посмотри-ка» и др.

Тема №3. Дыхательная гимнастика

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практика. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

Тема №4. Формирование навыка правильной осанки в фехтовании

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практика. Разучивание исходных положений лежа на спине. Разучивание исходных положений на животе. Разучивание исходных положений на боку. Разучивание исходных положений сидя на гимнастической скамейке. Разучивание исходных положений стоя. Создание мышечного «корсета», за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-папье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-папье» на боку, «полумост», «морская звезда».

Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом).

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Игры: «Ходим в шляпах», «Черепahi», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

Тема №5. Упражнения в равновесии для фехтования

Практика. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками). «Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты).

Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом). Легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие. Ходьба по

гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую. Выполнение хлопков под ногой. Ходьба по гимнастической скамейке на середине. Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Раздел 2. Специальная физическая подготовка в фехтовании

Тема № 6. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота в фехтовании

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки, диск «Здоровье». ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3X10 м.

Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Казаки разбойники», «Мы весёлые ребята».

Основы фехтовальной стойки, специальные упражнения для закрепления стойки.

Образовательный модуль «Фехтование»

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема № 7. Школа фехтования

Теория. Техника безопасности при фехтовании.

Практика. Передвижения. Защиты 3, 4, 5. Нижние защиты. Атаки простые, с финтами, с действием на оружие.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

Раздел 4. Общие развивающие упражнения

Тема № 8. Атаки

Практика:

- ОРУ без предметов, специальные прыжковые упражнения;
- упражнения зарядки с гимнастической палкой;
- упражнения со скакалкой;
- ходьба и бег на 30 м.;
- бег 5x60м. с низкого старта;

Виды атак, простые, ложные, равные, с финтами, с действием

Тема № 9. Защиты

Практика. Виды, основы, защита 3, защита 4, защита 5, Нижние защиты, сложные защиты, круговые защиты

Тема № 10. Правила фехтования

Теория. Понятие, суть, значимость для физического развития.

Практика. Судейство, боевая практика парные упражнения

Образовательный модуль «Фехтование»

Тема № 11. Передвижения. Защиты. Атаки. Основы фехт

Практика. Фехтование по заданию. Фехтование в парах. Передвижения

Тема № 12. Основы фехтовального боя

Практика. Имитация боя, имитация соревнований. Практика судейства

Раздел 5. Контрольные испытания

Тема № 13. Правила.

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практика. Сдача обучающимися контрольных нормативов.

Контроль за развитием двигательных качеств:

- поднимание туловища;
- прыжки через скакалку;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;
 - челночный бег 3X10 м
 - основы фехтования: передвижение, атака, защита

Тема № 14. Итоговое занятие

Практика. Подведение итогов за учебный год. Соревновательная практика.

Примечание: количество учебных часов, тем занятий носит рекомендательный характер с учетом возрастных особенностей обучающихся. Но в обязательном порядке должно быть обеспечено общее количество учебных часов в год.

Организационно-педагогические условия (методическое обеспечение) модульной программы

Учебно – методическое обеспечение

Для обеспечения образовательного процесса и эффективной реализации модульной программы «Фехтование» создан учебно-методический комплект.

Его содержание представлено следующими составляющими:

- методические рекомендации по использованию образовательных технологий;
- сборник заданий и задач, способствующие быстрому освоению обучающимися конкретной темы программы;
- перечень игр и состязаний (по темам программы);
- конспекты занятий;
- набор диагностических тестов, помогающих обучающимся и педагогам планировать эффективность развития различных личностных качеств;
- раздаточный материал;
- тематический указатель литературы для педагогов, обучающихся и родителей.

Комплект учебно-методических материалов способствует:

- достижению высокой результативности всего образовательного процесса;
- освоению обучающимися программы в полной мере на протяжении всего курса обучения;
- позволяет педагогу в рамках своего образовательного курса комфортно, квалифицировано вести занятия.

Для успешной реализации дополнительной образовательной программы используется комплект учебно – методических материалов:

- методические пособия для педагогов (методические рекомендации, разработки, памятки);
 - методические пособия для обучающихся (справочники, иллюстрированные альбомы, книги, словари терминов);
- методики по развитию коммуникативных способностей обучающихся;
- раздаточный материал по каждому разделу программы;
- методические разработки по проведению интеллектуальных, познавательных игр;
- сценарии конкурсных и развлекательных программ;
- набор аудио- и видеокассет.

В педагогической деятельности используются следующие педагогические технологии: технология проблемного обучения, технология модульного обучения, технология развивающего обучения, технология личностно-ориентированного обучения.

Организационно — методическое обеспечение

Для эффективной реализации модульной программы «Фехтование» необходимы:

- разработка рекомендаций по проведению теоретических и практических занятий;

- разработка инструкций, памяток;
- разработка спортивных игр, программ соревнований;
- разработка дидактического, лекционного материала, контрольных тестов и тестовых заданий.

Все дидактические материалы укомплектованы в соответствии с разделами и темами программы.

Организация образовательного процесса

Практическую значимость и технологичность данной модульной программы «Фехтование» обеспечивает учебно-тематический план, который состоит из двух блоков: инвариантного и вариативного. В течение года педагог может изменять учебно-тематический план в вариативной части исходя из потребностей и интереса обучающихся, личного опыта педагога. Целесообразно увеличивать или уменьшать объём и степень технической сложности материала в зависимости от состава группы.

Основными формами учебного процесса являются учебно-тренировочные занятия. Так же программой предусматриваются другие формы организации учебно-воспитательного процесса: теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская подготовка, участие в конкурсах, фестивалях, массовых мероприятиях. Стимулируют интерес к обучению нетрадиционные занятия в виде игр, занятия – праздники, занятия - соревнования, занятия – собеседования с просмотром видеоматериала.

Усилению мотивации к занятиям, способствует привлечение обучающихся к судейству, руководству командой или подгруппой, подготовка и организация занятий, демонстрация упражнений.

Интерес к занятиям обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту обучающихся, тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых на начальном этапе обучения простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения и развития двигательных способностей (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.). На занятиях используются игровой и соревновательный методы обучения.

При проведении теоретических занятий для обучающихся средней возрастной категории применяются методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнёра и др.)

Различные формы и методы организации учебного и воспитательного процесса позволяют делать работу с детьми более разнообразной, эмоционально и информационно насыщенной. В связи с этим у детей появляется возможность проявлять свою активность и изобретательность, творческий и интеллектуальный потенциал, развивать эмоциональное восприятие.

Программой предусмотрены массовые мероприятия, которые обеспечивают здоровый, активный и содержательный отдых обучающихся.

Материально — техническое обеспечение:

- помещение, удовлетворяющее санитарно – гигиеническим нормам для теоретических и практических занятий группы в 15 и более человек;
- оборудование; имеющиеся в Центре, и специально приобретенное родителями обучающихся спортивное снаряжение.

Кадровое обеспечение.

Реализацию программы осуществляет квалифицированный педагог дополнительного образования спортивной направленности

Информационное обеспечение модульной программы

Список литературы

1. Алексеева, Е. П. Коллекция лучших физминуток для 5-11 классов. Методическое пособие / Е.П. Алексеева. - М.: Издательство Ольги Кузнецовой, 2013. - 112 с.
2. Арзуманов, С. Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов / С.Г. Арзуманов. - М.: Феникс, 2015. - 672 с.
3. Воробьева, Н. Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста / Н.Л. Воробьева. - М.: АРКТИ, 2013. - 200 с.
4. Глейberman, А. Н. Упражнения в парах / А.Н. Глейberman. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 264 с.
5. Копылов Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Максачук, Е. П. Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Е.П. Максачук. - М.: Спутник +, 2016. - 104 с.
6. Назаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л.Д. Назаренко. - М.: Владос, 2014. - 240 с.
7. Питерских, Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах / Г.Т. Питерских. - М.: Русское слово - учебник, 2013. - 216 с.
8. Погадаев, Г. И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы / Г.И. Погадаев. - М.: Дрофа, 2015. - 144 с.
9. Спортивная аэробика в школе. - М.: Дивизион, 2015. - 137 с.
10. Фёдорова Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. 9-11 классы / Н.А.
11. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. - М.: Экзамен, 2015. - 289 с.
12. Янсон, Ю. А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога / Ю.А. Янсон. - М.: Феникс, 2013. - 640 с.
13. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковникова, Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 1998
14. Энциклопедический словарь юного спортсмена. – Педагогика, 1979.

Список рекомендуемой литературы для детей

1. Айзенк Г. Дж. Узнай свой собственный коэффициент интеллекта. – Мн., 1999
2. Безруких М., Филиппова Т. Разговор о правильном питании. – М., 1999
3. Буянова Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. – М.: АСТ, 1998
4. Зайцев Г., Зайцев А. Твоё здоровье. – С-Пб, 1997
5. Коростелёв Н. От А до Я детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987
6. Клиффорд А., Парлез Л. Путешествие Джуно. Приключение в стране здоровья: Учебник для 1, 2, 3 классов. – М.: Просвещение, 1992
7. Найк А. Практическая психология для девочек, или как относиться к мальчикам. – СПб.: АСТ – ПРЕСС, 1999
8. Остер Г. Физкультура. – М., 2000
9. Семёнова И. Учусь быть здоровым или как стать Неболейкой. – М., 199

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программы «Фехтование»

1 год	Год				№ недели	1 год
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь		
3	1					3
3	2					3
3	3					3
3	4					3
3	5					3
3	6					3
3	7					3
3	8					3
3	9					3
3	10					3
3	11					3
3	12					3
3	13					3
3	14					3
3	15					3
3	16					3
3	17					3
3	18					3
3	19					3
3	20					3
3	21					3
3	22					3
3	23					3
3	24					3
3	25					3
3	26					3
3	27					3
3	28					3
3	29					3
3	30					3
3	31					3
3	32					3
3	33					3
3	34					3
3	35					3
3	36					3
3	37					3
3	38					3
3	39					3
3	40					3
3	41					3
3	42					3
*	43					*
*	44					*
*	45					*
*	46					*
*	47					*
*	48					*
126	Количество учебных часов					Количество недель
42						

*Дни отпуска педагога

Контрольно-переводные нормативы учащихся 1-го года обучения

	Контрольные упражнения ОФП 1 г.о.																	
	Бег 30 м (сек)						Подъем туловища лежа на полу, (раз)						Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)					
	М			Д			М			Д			М			Д		
Баллы	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Норматив (мальчики/девочки)	5,8	6,0	6,2	5,8	6,0	6,2	25	20	15	22	18	15	22	17	15	17	13	10
	Прыжок в длину с места						Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.						Челночный бег 3х 10 м (сек)					
	М			Д			М			Д			М			Д		
Баллы	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Норматив (мальчики/девочки)	165	145	120	155	140	110	Без учета времени						15,2	15,8	16,0	15,4	15,8	16,0
	Прыжки через скакалку (раз)						Бросок набивного мяча, стоя из-за головы, 1кг (см)						Метание , мешочка 150гр (м)					
	М			Д			М			Д			М			Д		
Баллы	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Норматив (мальчики/девочки)	5	3	1	6	4	2	185	134	117	178	132	100	5.5	4	2.5	5.2	3.8	2.4
	Подбрасывание и ловля мяча (раз)						Отбивание мяча (раз)						Перебрасывание мяча в паре разными способами R,m.					
	М			Д			М			Д			М			Д		
Баллы	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Норматив (мальчики/девочки)	10	7	5	10	7	5	7	6	5	7	6	5	1.5	0.75	1	1.5	0.75	1
	Статическое равновесие (сек)						Наклон вперед, ноги вместе (см)						Бег на лыжах на выносливость					
	М			Д			М			Д			М			Д		
Баллы	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Норматив (мальчики/девочки)	10	6	3	10	6	3	2	1.5	1	3	2.5	2	1500	1250	1000	1200	1000	700

