**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ**

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДЕТСКИЙ САД №74 «ФИЛИППОК»**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании педагогического совета МБДОУ № 74 «Филиппок»  от «25» апреля 2023 г. протокол №4 | УТВЕРЖДАЮ:  Заведующий МБДОУ № 74 «Филиппок»  Т.В.Корцева  «25» апреля 2023г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

**«Юный мушкетёр»**

|  |
| --- |
| **Возраст учащихся:** 6-7 лет  **Срок реализации программы:** 1 год  **Количество часов в год:** 76 ч.  **Автор-составитель программы:**  Трифонова Любовь Сергеевна,  педагог дополнительного образования |

Сургут, 2023

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Название дополнительной общеразвивающей программы | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Юный мушкетёр» |
| Направленность программы | Физкультурно-спортивная |
| Ф.И.О. педагогического работника, реализующего дополнительную общеразвивающую программу | Трифонова Любовь Сергеевна, педагог дополнительного образования |
| Год разработки дополнительной общеразвивающей программы | 2023 |
| Где, когда и кем утверждена дополнительная общеразвивающая программа | Программа рассмотрена на заседании педагогического совета МБДОУ от 25.04.2023 протокол №4, утверждена приказом заведующего от 25.04.2023 |
| Информация о наличии рецензии | нет |
| Цель дополнительной общеразвивающей программы | Обучение детей 6-7 лет фехтованию – это оказать сбалансированное и планомерное воздействие на двигательные и функциональные возможности занимающихся, по средствам всего многообразия средств подготовки юных фехтовальщиков, что в свою очередь поможет раскрыть детям свои способности и таланты. |
| Задачи дополнительной общеразвивающей программы | 1. Укрепление здоровья и повышение уровня двигательной подготовленности в соответствии с возрастными особенностями. 2. Освоение приемов нападения и маневрирования, а также владения оружием с учетом двигательных и сенсорных возможностей контингента занимающихся. 3. Позитивное воздействие на формирование личностных качеств во время тренировочных занятий и при проведении подвижных игр. 4. Формирование устойчивого интереса к физическим нагрузкам в процессе обучения фехтованию, позитивного отношения к освоению искусства владения оружием. 5. Формирование знаний и специальных умений, необходимых для ведения соревновательной борьбы. 6. Вовлечение занимающихся в процесс систематических занятий фехтованием. |
| Ожидаемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы | К концу учебного года учащиеся будут уметь:  1.Выполнять комплекс физических упражнений.  2.Проявлять приобретенные физические качества (ловкость, гибкость, быстроту, силу, координацию, выносливость) в повседневной жизни.  3.Технически правильно выполнять двигательные умения и навыки в фехтовании.  4.Получить положительные результаты оздоровления и физического развития детей, сформировать у них ценностное отношение к своему здоровью и физической культуре. |
| Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы | 1 год |
| Количество часов в неделю/год, необходимых для реализации дополнительной общеразвивающей программы | 2/76 |
| Возраст обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе | От 6 до 7 лет |
| Формы занятий | -теоретические занятия;  -учебно-тренировочные занятия;  -контрольные занятия. |
| Методическое обеспечение | На каждом занятии используются различные формы работы, сочетается подача теоретического материала и практическая работа: общеразвивающие упражнения, индивидуальные и групповые игры. Все формы работы логично сменяют и дополняют друг друга. |
| Условия реализации программы | Физкультурный зал, спортивный инвентарь, дидактический материал, соответствующий принципам дидактики и санитарно- гигиеническим нормам. |
| Уровень освоения программы | Стартовый |

**Аннотация к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе физкультурно-спортивной направленности «Юный мушкетёр»**

Дополнительная общеобразовательная программа «Юный мушкетёр» реализуется на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 74 «Филиппок». Освоение программы спортивного фехтования самым тесным образом затрагивает двигательные и психические возможности ребенка, поскольку все без исключения обучающие упражнения основаны на проявлении двигательных качеств и психофизиологических функций. Уровень программы – стартовый.

Дополнительная общеобразовательная программа «Юный мушкетёр» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Наполняемость и режим учебной работы в спортивно-оздоровительной группе составлены в соответствии с требованиями Министерства образования РФ СанПиНа от 14.03.2000г. №65/23-16, а также, СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа рассчитана на 1 год обучения. Наполняемость одной подгруппы 5-9 человек. Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий - групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Программа составлена согласно образовательному графику и рассчитана на 38 недель в год (2 раза в неделю).

Основной показатель работы – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки.

**Цель программы:**

Обучение детей 6-7 лет фехтованию – это оказать сбалансированное и планомерное воздействие на двигательные и функциональные возможности занимающихся, по средствам всего многообразия средств подготовки юных фехтовальщиков, что в свою очередь поможет раскрыть детям свои способности и таланты.

**Основные задачи:**

1. Укрепление здоровья и повышение уровня двигательной подготовленности в соответствии с возрастными особенностями.
2. Прививание детям любви к спорту.
3. Формирование представления о здоровом образе жизни.
4. Освоение приемов нападения и маневрирования, а также владения оружием с учетом двигательных и сенсорных возможностей контингента занимающихся.
5. Позитивное воздействие на формирование личностных качеств во время тренировочных занятий и при проведении подвижных игр.
6. Формирование устойчивого интереса к физическим нагрузкам в процессе обучения фехтованию, позитивного отношения к освоению искусства владения оружием.
7. Формирование знаний и специальных умений, необходимых для ведения соревновательной борьбы.
8. Вовлечение занимающихся в процесс систематических занятий фехтованием.

**Планируемые результаты освоения программы:**

К концу учебного года учащиеся будут уметь:

1.Выполнять комплекс физических упражнений.

2.Проявлять приобретенные физические качества (ловкость, гибкость, быстроту, силу, координацию, выносливость) в повседневной жизни.

3.Технически правильно выполнять двигательные умения и навыки в фехтовании.

4.Получить положительные результаты оздоровления и физического развития детей, сформировать у них ценностное отношение к своему здоровью и физической культуре.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

* 1. недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
  2. недостаточный общий объем двигательных умений;

Нагрузка варьируется в зависимости от возраста детей, их физического развития и усвоения ими пройденного материала.

Основные средства:

1) подвижные игры и игровые упражнения;

2) общеразвивающие упражнения;

3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

5) метание (мешочков с песком, набивных, теннисных мячей и др.);

6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

8) комплексы упражнений для индивидуальных занятий (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

**Особенности реализации программы.**

Освоение основ спортивного фехтования самым тесным образом затрагивает двигательные и психические возможности занимающихся, поскольку все без исключения обучающие упражнения основаны на проявлении двигательных качеств психофизиологических функций. Следовательно, процесс освоения приемов фехтования и тактики их применения в боевом противоборстве должен включать в себя систематическое специализирование быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости и разновидностей двигательных реакций, а также свойств внимания.

Вместе с тем обучение 6-7-летних детей имеет свои особенности, определяемые наличным уровнем их двигательных и психических возможностей. Таким образом, качество освоения приемов и применения действий в поединке лимитируется не только тем, как развиты дети, но и тем, как они переносят физические и психические нагрузки.

Совершенно очевидно, что продуктивного обучения данного контингента занимающихся можно добиться только при условии максимального, где это только возможно, использования игрового подхода к совершенствованию функциональных возможностей и освоению основ техники приемов фехтования. К тому же широкое применение разнообразных игровых упражнений, эстафет и подвижных игр, создает благоприятный эмоциональный фон, способствующий возникновению мотивов для проявления волевых усилий и создающий психологические предпосылки для формирования необходимых личностных качеств.

Методика контроля. Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется педагогом дополнительного образования.

**Уровень сложности и направленность программы**

Уровень сложности Программы – общедоступный (стартовый). Предполагает ознакомить и привить детям уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств. Формы обучения общедоступные и универсальные, сложность материала – минимальная. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

**Пояснительная записка**

Каждый человек хочет обеспечить своих детей всеми возможными благами, достойным уровнем жизни. Здоровье ума и тела – одно из основных благ современного общества. Из-за сложной экологической ситуации во всём мире, низкого уровня качества продуктов питания и питьевой воды, наследственных генетических проблем и т.д., здоровье большинства людей под угрозой. А значит, что следует прибегнуть к помощи всевозможных средств, способных повлиять на улучшение качества жизни и состояния здоровья как взрослых, так и детей. Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, быстрота реакции. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с предметами, мячом, эстафеты и различные упражнения. Данная программа обучения детей фехтованию призвана повысить интерес детей к систематическому занятию спортом и способствовать повышению их двигательной активности, что должно повлечь за собой улучшение общего состояния здоровья занимающихся. Фехтование – это огромный интересный мир, готовый впустить в себя людей любого возраста и пола. Открывая его, понимаешь, что он тебя полностью поглощает, с ним уже невозможно расстаться – и он остаётся с тобою навсегда.

Фехтование принято считать спортом, искусством, военной наукой, средством воспитания. Как вид спорта, он выделяется среди прочих своей эстетикой, романтизмом и глубокой историей, уходящей в далёкие тысячелетия.

Фехтование – это умение наносить уколы, посредством атак и защит в определённые моменты боя, используя свой интеллект. Фехтовальный поединок очень похож на сражение: в нем присутствуют маневрирование, разведка и маскировка, наступление и оборона.

Фехтование самый «долговечный» спорт – соревнования по фехтованию проводятся среди детей, в возрастных категориях «кадеты», «юниоры», «молодежь», среди взрослых и «ветеранов». В современном спортивном фехтовании существует три вида оружия – рапира, шпага и сабля. Различия между ними в размерах и форме, правилах и способах поражения соперника и поражаемой поверхности.

Для обучения фехтованию детей в возрасте 6-7 лет используется специальное, не травмоопасное пластиковое оборудование. В комплект оборудования входит – пластиковое оружие (шпага, рапира, сабля) и маска для защиты головы и шеи. Мягкий, гибкий клинок и резиновый наконечник не позволяют занимающимся наносить друг-другу болезненные уколы, благодаря чему, не требуется никакой дополнительной защитной экипировки. Вес оружия, по сравнению со спортивным металлическим, мал и не требует от занимающихся должного уровня физической подготовленности ещё в самом начале занятий.

Заниматься фехтованием могут как мальчики, так и девочки

Дополнительная программа соответствует государственной политики в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на образовательные потребностей детей и родителей.

**Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа опирается на принципы, соответствующие основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики:

- принцип развивающего обучения, целью которого является развитие ребенка, и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач;

- принцип этнокультурной соотнесенности дошкольного образования - приобщение детей к истокам народной культуры своей страны, региона, в котором проживают воспитанники;

- принцип гармоничности образования - широкое взаимодействие дошкольников с социумом;

- принцип научной обоснованности и практической применимости.

Обучение движениям строится в соответствии общедидактическими принципами обучения:

-принцип развивающего обучения (при обучении движениям, предполагаемые упражнения, должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков).

-принцип воспитывающего обучения (в процессе НОД решаются воспитательные задачи: настойчивость, смелость, выдержка, нравственно - волевые качества).

-принцип сознательности (понимание ребёнка сути того или иного движения, которое он производит).

-принцип систематичности (чередование нагрузки и отдыха).

-принцип наглядности (заключается в создании у ребёнка с помощью различных органов чувств, представление о движении).

-принцип доступности (обучение детей с учётом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня физической подготовленности; постепенность усложнения физических упражнений).

-принцип индивидуализации (учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка с учётом состояния здоровья, развития, нагрузки).

-принцип оздоровительной направленности (укрепление здоровья средствами физического воспитания).

-принцип творческой направленности (ребёнок самостоятельно создаёт новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности).

**Учебный план на 2023-2024 год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Количество часов | | | Форма контроля |
| Всего часов | Теоретическая часть | Практическая часть |
| 1. | Инструктаж ТБ при занятиях в физкультурно-спортивном зале | 2 | 2 | - | входной |
| 2. | История фехтования | 1 | 1 | - | текущий |
| 3. | Техника фехтования | 9 | 2 | 7 | текущий |
| 4. | Тактика фехтования | 8 | 2 | 6 | текущий |
| 5. | Основные положения и движения | 22 | 2 | 20 | текущий |
| 6. | Общая физическая подготовка | 10 | - | 10 | текущий |
| 7. | Специальная физическая подготовка | 12 | 2 | 10 | текущий |
| 8. | Подвижные и малоподвижные игры | 5 | - | 5 | текущий |
| 9. | Контрольно-измерительные  материалы. Мониторинг  образовательных  результатов. | 5 | 1 | 4 | текущий |
| 10. | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | итоговый |
| **Итого часов в год** | | 76 | 12 | 64 |  |

**Содержание программы**

1. Техника безопасности.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на инструктора по физической культуре, непосредственно проводящего занятия с группой.

Допуск к занятиям осуществляется только в присутствии инструктора ФК. На первом занятии необходимо ознакомить детей с правилами безопасности при проведении занятий фехтованием. Прежде всего, это основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий фехтованием. Запрещается брать спортивный инвентарь без разрешения инструктора. Запрещается вести поединок с человеком, незащищенным фехтовальной маской, нагрудником (жилетом). А также направлять на человека, находящегося вне обозначенной фехтовальной дорожки неэкипированного надлежащим образом.

Запрещается использовать нестандартного (самостоятельного, сломанного и др.) инвентаря без специального разрешения тренера. Запрещается выносить спортивный инвентарь из помещения, где идет «фехтование», без разрешения тренера. Если во время поединка с бойца слетела маска, то поединок должен быть немедленно остановлен. Запрещается допускать к бою детей, не ознакомленных с фехтовальными правилами и не показавшие знания по правилам ведения поединка.

2. История фехтования.

Фехтование – как искусство ведения боя на холодном оружии в древнем мире и средние века. Формирование национальных школ фехтования в Западной Европе: итальянской, французской, венгерской и распространение их в мире. Истоки развития фехтования в России. Основоположники отечественной школы фехтования в царской России и Советском Союзе. Участие российских фехтовальщиков в Чемпионатах Мира и Олимпийских играх в Постсоветский период. Победы российских фехтовальщиков на крупнейших международных соревнованиях.

3. Техника фехтования.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей. Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме юного спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорнокоррекционного воздействия.

К ним относятся:

* беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
* показ техники изучаемого движения;
* консультации с использованием ИКТ;
* использование предметных и других ориентиров;

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение детьми каких- либо физических упражнений. В этом случае применяются:

* общеподготовительные упражнения - позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
* специально-подготовительные и соревновательные упражнения - направлены на овладение техникой своего вида спорта;
* методы целостного и расчлененного упражнения - направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
* равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой соревновательный и другие методы, способствующие, главным образом, совершенствованию и стабилизации техники движений.

4 Тактика фехтования.

Целенаправленные способы использования технических приемов в фехтовальной деятельности для решения задач с учетом правил поединка, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в фехтовании тактику определяют, как овладение способами подготовки и применения определенного состава действий, реализацию тактических намерений в конкретных ситуациях боев.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы гак использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили детям ДОУ с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические, творческие) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения специальных упражнений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

5. Основные положения и движения.

К основным положениям и движениям относятся:

• Положение оружия

• Боевая стойка

• Позиции, соединения

• Передвижения

• Уколы

• Атаки

• Защиты

• Ответы

• Встречные нападения.

6. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи:

• укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие детей ДОУ;

• развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости, координации и ловкости;

• расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма;

• использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

7. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально- подготовительные упражнения, подвижные и малоподвижные игры с элементами техники фехтования. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является принцип динамического соответствия, который включает следующие требования:

• соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

• соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

• соответствие временного интервала работы.

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации. Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении учебного года кружковых занятий должен приближаться к 40-50%.

8. Подвижные и малоподвижные игры.

Проведение занятий игровым методом с юными фехтовальщиками успешно применяется в учебно-тренировочном процессе для развития физических качеств, освоения техники и тактики. Именно сочетание спортивных и подвижных игр делает полноценным процесс совершенствования двигательных качеств, создает фон эмоциональной новизны и психической разгрузки.

9. Контрольно-измерительные материалы. Мониторинг образовательных

результатов.

Оценка степени освоения Программы обучающимися состоит из комплекса мероприятий, который включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке по направлению «Фехтование» и проводится в середине и в конце учебного года (май).

Контроль успеваемости считается успешно пройденным в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов по направлению «Фехтование». Показатели испытаний регистрируются в диагностических картах приема нормативов по ОФП, СФП.

10. Итоговое занятие.

Итоговое занятие включает в себя показательное выступление в виде поставленного боя (парная работа), в котором дети старшего дошкольного возраста демонстрируют навыки основных элементов техники оборонительных и атакующих действий на имитационном оружии и управления своим телом.

**Календарный учебный график к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Число** | **Время проведения занятий** | **Форма занятий** | **Кол-во часов** | **Тема занятий** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| 1 | Сентябрь | 5.09.23 | 15.10-15.40 | теоретическая | 2 |  | Спортивный зал | беседа |
| 2 | 7.09.23 | 15.10-15.40 | теоретическая | История фехтования | Спортивный зал | беседа |
| 3 | 12.09.23 | 15.10-15.40 | практическая | 1 | Общая физическая подготовка | Спортивный зал | соревнования |
| 4 | 14.09.23 | 15.10-15.40 | теоретическая | 1 | Техника фехтования | Спортивный зал | беседа |
| 5 | 19.09.23 | 15.10-15.40 | практическая | 1 | Техника фехтования | Спортивный зал | соревнования |
| 6 | 21.09.23 | 15.10-15.40 | практическая | 3 | Общая физическая подготовка | Спортивный зал | соревнования |
| 7 | 26.09.23 | 15.10-15.40 | практическая | Основные положения и движения. | Спортивный зал | соревнования |
| 8 | 28.09.23 | 15.10-15.40 | практическая | Основные положения и движения. | Спортивный зал | соревнования |
| 9 | октябрь | 3.10.23 | 15.10-15.40 | практическая | Общая физическая подготовка | Спортивный зал | соревнования |
| 10 | 5.10.23 | 15.10-15.40 | теоретическая | 2 | Техника фехтования | Спортивный зал | беседа |
| 11 | 10.10.23 | 15.10-15.40 | теоретическая | Основные положения и движения. | Спортивный зал | беседа |
| 12 | 12.10.23 | 15.10-15.40 | практическая | 3 | Основные положения и движения. | Спортивный зал | соревнования |
| 13 | 17.10.23 | 15.10-15.40 | практическая | Общая физическая подготовка | Спортивный зал | соревнования |
| 14 | 19.10.23 | 15.10-15.40 | практическая | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал | соревнования |
| 15 | 24.10.23 | 15.10-15.40 | теоретическая | 1 | Тактика фехтования | Спортивный зал | беседа |
| 16 | 26.10.23 | 15.10-15.40 | практическая |  | Подвижные и малоподвижные игры. | Спортивный зал | конкурсы, соревнования |
| 17 | 31.10.23 | 15.10-15.40 | практическая |  | Общая физическая подготовка | Спортивный зал | соревнования |
| 18 | ноябрь | 2.11.23 | 15.10-15.40 | теоретическая | 2 | Тактика фехтования | Спортивный зал | беседа |
| 19 | 7.11.23 | 15.10-15.40 | теоретическая | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал | беседа |
| 20 | 9.11.23 | 15.10-15.40 | практическая | 8 | Основные положения и движения. | Спортивный зал | соревнования |
| 21 | 14.11.23 | 15.10-15.40 | практическая | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал | соревнования |
| 22 | 16.11.23 | 15.10-15.40 | практическая | Основные положения и движения. | Спортивный зал | соревнования |
| 23 | 21.11.23 | 15.10-15.40 | практическая | Основные положения и движения. | Спортивный зал | соревнования |
| 24 | 23.11.23 | 15.10-15.40 | практическая | Общая физическая подготовка | Спортивный зал | соревнования |
| 25 | 28.11.23 | 15.10-15.40 | практическая | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал | соревнования |
| 26 | 30.11.23 | 15.10-15.40 | практическая |  | Спортивный зал | соревнования |
| 27 | декабрь | 5.12.23 | 15.10-15.40 | теоретическая | 1 | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал | беседа |
| 28 | 7.12.23 | 15.10-15.40 | практическая | 7 | Общая физическая подготовка | Спортивный зал | соревнования |
| 29 | 12.12.23 | 15.10-15.40 | практическая | Тактика фехтования | Спортивный зал | соревнования |
| 30 | 14.12.23 | 15.10-15.40 | практическая | Техника фехтования | Спортивный зал | соревнования |
| 31 | 19.12.23 | 15.10-15.40 | практическая | Тактика фехтования | Спортивный зал | соревнования |
| 32 | 21.12.23 | 15.10-15.40 | практическая | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал | соревнования |
| 33 | 26.12.23 | 15.10-15.40 | практическая | Контрольно-измерительные  материалы. Мониторинг  образовательных  результатов. | Спортивный зал | соревнования |
| 34 | 28.12.23 | 15.10-15.40 | практическая | Техника фехтования | Спортивный зал | соревнования |
| 35 | январь | 9.01.24 | 15.10-15.40 | теоретическая | 1 | Инструктаж по ТБ при занятиях в физкультурно-спортивном зале | Спортивный зал | беседа |
| 36 | 11.01.24 | 15.10-15.40 | практическая | 3 | Подвижные и малоподвижные игры. | Спортивный зал | соревнования |
| 37 | 16.01.24 | 15.10-15.40 | практическая | Тактика фехтования | Спортивный зал | соревнования |
| 38 | 18.01.24 | 15.10-15.40 | практическая | Основные положения и движения. | Спортивный зал | соревнования |
| 39 | 23.01.24 | 15.10-15.40 | практическая | 3 | Общая физическая подготовка | Спортивный зал | соревнования |
| 40 | 25.01.24 | 15.10-15.40 | практическая | Основные положения и движения. | Спортивный зал | соревнования |
| 41 | 30.01.24 | 15.10-15.40 | практическая | Основные положения и движения. | Спортивный зал | соревнования |
| 42 | февраль | 1.02.24 | 15.10-15.40 | практическая | 8 | Техника фехтования | Спортивный зал | соревнования |
| 43 | 6.02.24 | 15.10-15.40 | практическая | Тактика фехтования | Спортивный зал | соревнования |
| 44 | 8.02.24 | 15.10-15.40 | практическая | Подвижные и малоподвижные игры. | Спортивный зал | соревнования |
| 45 | 13.02.24 | 15.10-15.40 | практическая | Основные положения и движения. | Спортивный зал | соревнования |
| 46 | 15.02.24 | 15.10-15.40 | практическая | Основные положения и движения. | Спортивный зал | соревнования |
| 47 | 20.02.24 | 15.10-15.40 | практическая | Общая физическая подготовка | Спортивный зал | соревнования |
| 48 | 22.02.24 | 15.10-15.40 | практическая | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал | соревнования |
| 49 | 27.02.24 | 15.10-15.40 | практическая | Тактика фехтования | Спортивный зал | соревнования |
| 50 | 29.02.24 | 15.10-15.40 | практическая | Техника фехтования | Спортивный зал | соревнования |
| 51 | март | 5.03.24 | 15.10-15.40 | практическая | 8 | Техника фехтования | Спортивный зал | соревнования |
| 52 | 7.03.24 | 15.10-15.40 | практическая | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал | соревнования |
| 53 | 12.03.24 | 15.10-15.40 | практическая | Тактика фехтования | Спортивный зал | соревнования |
| 54 | 14.03.24 | 15.10-15.40 | практическая | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал | соревнования |
| 55 | 19.03.24 | 15.10-15.40 | практическая | Основные положения и движения. | Спортивный зал | соревнования |
| 56 | 21.03.24 | 15.10-15.40 | практическая | Основные положения и движения. | Спортивный зал | соревнования |
| 57 | 26.03.24 | 15.10-15.40 | практическая | Основные положения и движения. | Спортивный зал | соревнования |
| 58 | 28.03.24 | 15.10-15.40 | практическая | Подвижные и малоподвижные игры. | Спортивный зал | соревнования |
| 59 | апрель | 2.04.24 | 15.10-15.40 | практическая | 9 | Техника фехтования | Спортивный зал | соревнования |
| 60 | 4.04.24 | 15.10-15.40 | практическая | Основные положения и движения. | Спортивный зал | соревнования |
| 61 | 9.04.24 | 15.10-15.40 | практическая | Основные положения и движения. | Спортивный зал | соревнования |
| 62 | 11.04.24 | 15.10-15.40 | практическая | Основные положения и движения. | Спортивный зал | соревнования |
| 63 | 16.04.24 | 15.10-15.40 | практическая | Подвижные и малоподвижные игры. | Спортивный зал | соревнования |
| 64 | 18.04.24 | 15.10-15.40 | практическая | Основные положения и движения. | Спортивный зал | соревнования |
| 65 | 23.04.24 | 15.10-15.40 | практическая | Основные положения и движения. | Спортивный зал | соревнования |
| 66 | 25.04.24 | 15.10-15.40 | практическая | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал | соревнования |
| 67 | 30.04.24 | 15.10-15.40 | практическая | Общая физическая подготовка | Спортивный зал | соревнования |
| 68 | май | 2.05.24 | 15.10-15.40 | практическая | 3 | Контрольно-измерительные  материалы. Мониторинг  образовательных  результатов. | Спортивный зал | соревнования |
| 69 | 7.05.24 | 15.10-15.40 | практическая | Подвижные и малоподвижные игры. | Спортивный зал | соревнования |
| 70 | 14.05.24 | 15.10-15.40 | практическая | Специальная физическая подготовка | Спортивный зал | соревнования |
| 71 | 16.05.24 | 15.10-15.40 | теоретическая | 1 | Контрольно-измерительные  материалы. | Спортивный зал | беседа |
| 72 | 21.05.24 | 15.10-15.40 | практическая | 5 | Общая физическая подготовка | Спортивный зал | соревнования |
| 73 | 23.05.24 | 15.10-15.40 | практическая | Основные положения и движения. | Спортивный зал | соревнования |
| 74 | 28.05.24 | 15.10-15.40 | практическая | Мониторинг  образовательных  результатов. | Спортивный зал | соревнования |
| 75 | 30.05.24 | 15.10-15.40 | практическая | Итоговое занятие. | Спортивный зал | соревнования |
| 76 | 31.05.24 | 15.10-15.40 | практическая | Итоговое занятие. | Спортивный зал | соревнования |

**Групповые игровые упражнения**

**Игра №1**

Тренер командует: «группа, с выпадом коли» и дети выполняют задание. Если же команда на выполнение упражнения последовала без предварительного слова «группа», участники не должны реагировать и остаются на месте. Допустивший ошибку (сделавший выпад) выбывает, так же как и тот участник, который не выполнил выпада после предварительного сигнала «группа».

**Игра №2**

Тренер называет различные приемы передвижений (комбинаций) для их выполнения в общем строю. Спортсмены запоминают задание, мысленно представляют предстоящие действия, и по команде их выполняют.

**Игра №3**

Фехтовальная маска подвешивается на шведской стенке. Тренер держит в руках несколько теннисных, а дети, находясь на некотором отдалении в боевой стойке, предварительно рассчитываются по номерам. Затем тренер, произвольно выбирая, называет номер и ударяет мячом о пол, а обучаемый, чей номер назван, ловит мяч и комбинацией приемов, например, с шагом вперед и выпадом, забрасывает мяч в маску.

**Игра №4**

Единоборство двух партнеров ближними руками, стоя на гимнастической скамейке в боевой стойке. Каждый стремиться вывести «противника» из равновесия и вынудить соскочить или поставить одну из ног на пол.

**Игра №5**

Дети образуют круг, находясь в боевой стойке. Тренер держит мяч в одной руке и располагается в центре круга. Затем бросает мяч одному из участников так, чтобы он мог поймать его, сделав шаг вперед или шаг вперед и выпад. При этом со стороны тренера могут быть и ложные броски. Ребенок, реагирующий преждевременно или не поймавший мяч, выбывает из игры.

**Контрольно-измерительные материалы.**

**Мониторинг образовательных результатов**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (после первого полугодия) и итоговая (после второго полугодия) аттестация обучающихся ДОУ.

|  |  |
| --- | --- |
| Время проведения | Цель проведения |
| **Промежуточный контроль** | |
| По окончании первого полугодия | Определить степень освоения обучающимися материала программы; выявить промежуточные результаты обучения. |
| **Итоговый контроль** | |
| В конце учебного года | Определить динамику развития двигательных умений и навыков обучающегося; определить результаты обучения, получить сведения для совершенствования программы и методов обучения. |

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» обучающиеся проходят контрольные испытания. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств. Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической и специальной подготовленности.

Тестирование уровня подготовки проходит в виде комплекса упражнений в области ОФП и СФП, где за каждое упражнение выставляется 0, 1 или 2 балла,в зависимости от освоения Программы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Виды испытаний(тесты) | Возраст 6-7 лет | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 2 |
| 1 | Челночный бег (3\*10м) сек | более 10с | 10 с | менее10с | более 10,2с | 10,2с | менее10,2с |
| 2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | менее 135 | 135 | более 135 | менее 132 | 132 | более 132 |
| 3 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см  (количество раз) | менее 13 | 13 | более 13 | менее 11 | 11 | более 11 |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | нет касания пальцами | касание пальцами | касание ладонями | нет касания пальцами | касание пальцами | касание ладонями |
| 5 | Умение принимать боевую стойку | не может принять боевую стойку | показывает боевую стойку с напоминанием | самостоятельно правильно принимает боевую стойку | не может принять боевую стойку | показывает боевую стойку с напоминанием | самостоятельно правильно принимает боевую стойку |
| 6 | Выпад впереди стоящей ногой | выполняет с трудом | выполняет правильно,  но с  некоторыми  ошибками | выполняет  правильно  и хорошо ,  отталкивается уверенно | выполняет с трудом | выполняет правильно,  но с  некоторыми  ошибками | выполняет  правильно  и хорошо ,  отталкивается уверенно |
| 7 | Умение наносить уколы  противнику (не касаясь его) (имитация атак уколом  прямо) | не справляется с заданием | выполняет  задание, но с  некоторыми  недочетами | выполняет  задание без  ошибок,  движения не  скован | не справляется с заданием | выполняет  задание, но с  некоторыми  недочетами | выполняет  задание без  ошибок,  движения не  скован |

Уровень достижения результата спортивной подготовки оценивается по бальной системе оценок, где сумма всех выполненных испытаний:

Высокий уровень - 11-14 баллов

Средний уровень - 8-10 баллов

Низкий уровень -7 и менее баллов.

Если ребенок показал низкий результат в одном упражнении и получил, соответственно, минимальный балл, то для получения общего оптимального результата он должен в других показать результат с высоким либо со средним баллом. Данная система оценки позволяет дифференцированно оценивать результаты подготовки. Использование комплексной оценки позволяет компенсировать низкие результаты в одних упражнениях высокими или средними в других. Такой подход позволит до определенной степени нивелировать морфофункциональные различия детей.

**Список литературы**

1. Асташина М.П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: Учеб.-метод. пособие / М.П.Асташина. –Омск, 2002 Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии - М.: Физкультура и спорт, 1991

2. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.:Скрипторий, 2007 – 160с.

3. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно-методическое пособие. – М.: Сфера, 2005

4. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д Двигательная подготовка фехтовальщиков. –М.: Академический проект, 2007. – 153с.

5. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. От новичка до чемпиона. – М.:Академический проект, 2007. – 232с.

6. Мовшович А.Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка. – М.: Академический проект, 2008. – 119с.

7. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию: учебное пособие для вузов. – М.:Академический проект, 2007. – 432с.

8. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов – М.: Астрель, 2003.-259с. 9. Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд Основы психологии спорта и ФК. – К.: Олимпийская литература, 2001 – 320с