

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №74 «ФИЛИППОК»**

Принята на заседании педагогического
совета МБДОУ № 74 «Филиппок»
от «08» апреля 2024 г.
протокол №3

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 74 «Филиппок»

Подписано электронной подписью

Сертификат:
00B4BDDD16D1E82317681AA32C9A0B982D
Владелец:
Корцева Татьяна Владимировна
Действителен: 06.02.2023 с по 01.05.2024

Т.В.Корцева
«09» апреля 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Юный мушкетёр»**

Возраст учащихся: 6-7 лет
Срок реализации программы: 9
месяцев
Количество часов в год: 76 ч.
Автор-составитель программы:
Трифоновна Любовь Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Сургут, 2024

Аннотация программы

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.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название дополнительной общеразвивающей программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Юный мушкетёр»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы	Стартовый
Ф.И.О. педагогического работника, реализующего дополнительную общеразвивающую программу	Трифорова Любовь Сергеевна, педагог дополнительного образования
Год разработки дополнительной общеразвивающей программы	2024
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеразвивающая программа	Рассмотрена на заседании педагогического совета от 08.04.2024 протокол №3, утверждена приказом заведующего от 09.04.2024 ДС74-11-86/4
Информация о наличии рецензии	Отсутствует
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	<ol style="list-style-type: none"> 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.
Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы	<p>К концу учебного года учащиеся будут уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Выполнять комплекс физических упражнений. 2.Проявлять приобретенные физические качества (ловкость, гибкость, быстроту, силу, координацию, выносливость) в повседневной

	<p>жизни.</p> <p>3.Технически правильно выполнять двигательные умения и навыки в фехтовании.</p> <p>4.Получить положительные результаты оздоровления и физического развития детей, сформировать у них ценностное отношение к своему здоровью и физической культуре.</p>
Срок реализации	9 месяцев
Количество часов в неделю/год	2/76
Возраст обучающихся	От 6 до 7 лет
Формы занятий	<p>-теоретические занятия;</p> <p>-учебно-тренировочные занятия;</p> <p>-контрольные занятия.</p>
Методическое обеспечение	<p>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.</p>
Условия реализации программы	<p>Физкультурный зал, спортивный инвентарь, дидактический материал, соответствующий принципам дидактики и санитарно-гигиеническим нормам.</p>

Пояснительная записка.

Введение

Программа «Юный мушкетёр» носит физкультурно-спортивную направленность, рассчитана на 1 год обучения с детьми старшего дошкольного возраста 6- 7 лет. Периодичность занятий: 2 раз в неделю, 8 занятия в месяц. Программа реализуется в дошкольном образовательном учреждении и направлена на обеспечение целостного процесса психического, физического и умственного развития личности ребенка. Уровень освоения – стартовый.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. [Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» \(с изменениями\).](#)
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».](#)
3. [Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».](#)
4. [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»](#)

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБДОУ №74 «Филиппок».

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность программы

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 политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на образовательные потребности детей и родителей.

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы: стартовый

Отличительные особенности 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.

Адресат программы: программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста от 6- 7 лет

Количество обучающихся в группе: наполняемость одной группы от 5 до 9 человек. Организация формы обучения- подгрупповые.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 9 месяцев обучения.

Объём программы: 76 часов.

Режим занятий: занятия проводятся во второй половине дня 2 раз в неделю.

Формы обучения: очная.

Форма реализации образовательной программы: традиционная.

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.

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.

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 ребёнком 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 2024-2025 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 как использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили детям ДООУ 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
- Позии, 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	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	соревнования
10			5.10.23	15.10-15.40	теоретическая		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
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	Спортивный зал	соревнования

						движения.		
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 стремится 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 но правильно принимает боевую стойку	не может принять боевую стойку	показывает боевую стойку с напоминанием	самостоятельно но 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 уколom 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