

Департамент образования Администрации городского округа Самара  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр дополнительного образования детей «Искра»  
городского округа Самара

Принята на заседании  
научно-методического совета  
от 25 сентября 2017 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО  
ЦДОД «Искра» г.о. Самара  
Плотникова Т.Ю.  
25 сентября 2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Фехтование»**

Возраст обучающихся – 7-14 лет  
Срок реализации – 4 года

Составитель –  
**САПРЫКИН Сергей Эдуардович,**  
педагог дополнительного образования

г. Самара  
Год разработки – 2015

## Пояснительная записка

Значение занятия спортом для человеческого общества известно с древних времён. Формирование первых систем физического воспитания, происходило параллельно со становлением и развитием древних цивилизаций. Физически сильный человек являлся оплотом армии и мог беспрепятственно заниматься трудовой деятельностью.

В современном обществе, роль занятия спортом для человека не стала менее важной. Технологический процесс снизил физическую нагрузку на организм человека в процессе трудовой деятельности, что в свою очередь повлекло снижение уровня физической подготовленности большой массы людей. Это приводит к проблемам со здоровьем населения. Чтобы упредить эту проблему, в современном обществе ведется пропаганда здорового образа жизни и активного занятия спортом.

Фехтование – это сложнокоординационный, зрелищный вид единоборств, отлично подходящий для всестороннего развития человека в любом возрасте. Обучение фехтованию детей не только способствует их физическому развитию, но и формирует у них полезные психические и морально-волевые качества.

Данная программа создана на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, и составлена в соответствии с «Требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

Программа обучения фехтованию предполагает систематический и последовательный курс, направленный на гармоничное физическое, нравственное и психическое развитие занимающихся.

Программа обучения детей фехтованию в системе дополнительного образования не имеет аналогов, чем и несёт в себе новизну, и является актуальной для настоящего времени, так как способствует популяризации здорового образа жизни среди детей и подростков. Применение данной программы педагогически целесообразно, так как она основывается на современных образовательных технологиях, включает в себя ведущие принципы: индивидуальности, доступности, преемственности и результативности.

**Цели** - сформировать устойчивое представление о фехтовании, способствовать физическому и психическому развитию детей.

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- обучить основным техническим элементам фехтования;
- обучить основам тактики ведения фехтовального боя;
- обучить основным правилам и основам судейства на соревнованиях;
- обучить правильному техническому выполнению основных упражнений физической подготовки и самоконтролю в процессе их выполнения.

#### Развивающие:

- развить устойчивый интерес к занятию фехтованием в частности и спортом в целом;
- развивать основные физические качества: силу, скорость, выносливость, гибкость; а так же координационные способности;

- развивать специфические фехтовальные навыки: чувство дистанции в бою, чувство темпа и ритма действий соперника;
- развивать быстроту реагирования и реакцию предвосхищения.

Воспитательные:

- воспитание интереса к здоровому образу жизни;
- воспитывать и прививать интерес к самостоятельной познавательной деятельности;
- воспитывать моральные качества и чувство патриотизма.

Программа рассчитана на учащихся 7-14 лет (в отдельных случаях до 16 лет), в течение 4-х лет обучения, с недельной нагрузкой 1, 2 год обучения 4 часа (всего 144 часа), 3,4 год обучения - 6 часов (всего 216 часов). Количество детей в группах - по 8-10 человек. Форма обучения групповая, так же возможны индивидуальные занятия.