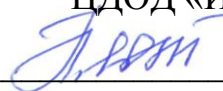


Департамент образования Администрации Самарской области
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Искра»
городского округа Самара

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



Утверждаю:
Директор МБУ ДО
ЦДОД «Искра» г.о. Самара

Плотникова Т.Ю.
«25» сентября 2017г.

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

Возраст обучающихся – 4-7 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель –
Сапрыкин Сергей Эдуардович,
педагог дополнительного образования

Данная программа реализуется в рамках платных
дополнительных образовательных услуг

г. Самара

Год разработки - 2014

Пояснительная записка

Основная цель жизни, каждого здравомыслящего человека, это вырастить своё потомство для продолжения рода. 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.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма ребёнка, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. 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 не возможно 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 – Зрапира, шпага и сабля. Различия между ними в размерах и форме, правилах и способах поражения соперника и поражаемой поверхности.

Как средство физического воспитания, фехтование использовалось многими странами с давних времён и сейчас эта тема не теряет своей актуальности. Использование собственного и передового мирового опыта и современного спортивного оборудования, даёт право с уверенностью утверждать – фехтование отличное средство физического и эстетического воспитания детей детсадовского возраста.

Для обучения фехтованию детей в возрасте 4-7 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 ни какой 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. Яркие цвета и изящность форм такой спортивной экипировки, делают занятия для юных фехтовальщиков ещё привлекательней.

Заниматься фехтованием могут как мальчики, так и девочки. А так как занятия проводятся в игровой и соревновательной форме, то возможность проявить себя и поверить в свои способности есть у каждого.