

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

Принята на заседании
педагогического совета
от «10» августа 2021 г.
Протокол №3



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

Приказ № 306-од
«01» сентября 2021 г.

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

Возраст обучающихся – 5-7 лет
Срок реализации – 1 год

Составитель –
Сапрыкин Сергей Эдуардович,
педагог дополнительного образования

Программа реализуется в рамках платных
дополнительных образовательных услуг

г. Самара
Год редакции – 2021

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 2своей эстетикой, романтизмом и 2глубокой2 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 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. 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.

Цели и задачи программы

Цель программы по обучению детей 5-7 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 программы:

- прививать детям любовь к занятию спортом;
- формировать представление о здоровом образе жизни;
- способствовать развитию основных физических качеств;
- донести до детей основные принципы занятия спортом;
- заложить в них зерно формирования успешной личности;
- влиять на становление командного единства и здорового духа соперничества;
- способствовать формированию у детей положительных человеческих качеств – доброты, уважения, порядочности, взаимопомощи и т.д.
- обучить технике выполнения основных упражнений для развития физических качеств и приёмам фехтования;
- выявить талантливых детей и способствовать их дальнейшему занятию фехтованием.

Принципы физического воспитания

Принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к учителю, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- всестороннее и гармоническое развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;

- цикличное построение занятий;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Принцип осознанности и активности направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм. Он был разработан П.Ф. Лесгафтом, который противопоставлял осознанность механическому заучиванию движений.

Осознание техники движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения, собственного тела способствует формированию у ребенка телесной рефлексии. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, ребенок учится самостоятельно и творчески решать двигательные задачи. Он осваивает пространственную терминологию, осознанно выбирает рациональный способ двигательного действия, придумывает комбинации движений, их варианты, организовывает знакомые игры и придумывает свои.

П.Ф.Лесгафт писал, что необходимо научить ребенка выполнять всякую работу по слову, приучать к большей самостоятельности в действиях и волевым проявлениям.

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип систематичности и последовательности обязателен для всех форм физического воспитания: формирования двигательных навыков, закаливания, режима. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Регулярность, планомерность, непрерывность физического воспитания на протяжении всего дошкольного возраста обеспечивают принцип систематичности. Во всех возрастных группах должна соблюдаться четкая последовательность физкультурных занятий с обязательным чередованием нагрузок и отдыха, а также последовательность, преемственность, взаимосвязь в содержании самих занятий. Усвоение движений, формирование двигательных навыков требуют их повторяемости. Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

Система повторения физических упражнений строится на усвоении нового и повторении в разнообразных вариантах разученных движений. Характер вариативности упражнений может проявляться в изменении упражнений и

условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различных формах физкультурных занятий.

Включение вариантных изменений в стереотипы выполнения движений предполагает соблюдение принципа постепенности. И.П.Павлов писал, что в педагогике постепенность и тренировка являются основным физиологическим правилом.

Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для создания двигательного образования ребенка. Она предполагает преемственность от одной ступени обучения к другой.

Принцип наглядности — предназначен для связи чувствительного восприятия с мышлением. Он способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении. В практике физического воспитания используется непосредственная и опосредованная наглядность. Непосредственная наглядность выражается в показе педагогом разучиваемого двигательного действия.

Опосредованная наглядность представлена демонстрацией пособий, кино и видеофильмов, графиков, фотографий и т.д., обеспечивающих представление о выполняемом действии.

Наглядность облегчает выполнение двигательных заданий, развивает интерес к физическим упражнениям, ускоряет формирование двигательных умений и навыков, развивает двигательные способности.

При разучивании новых движений принцип наглядности осуществляется путем безукоризненного, красивого, четкого показа (непосредственной зрительной наглядности). Это обеспечивает точное восприятие движения, формирует правильное представление о нем.

Принцип доступности и индивидуализации имеет свои особенности в оздоровительной направленности физического воспитания. Поскольку физические упражнения воздействуют на жизненно важные функции организма, оказывая оздоровительное воздействие на его органы и системы, завышение нагрузок отрицательно влияет на состояние здоровья ребенка. Соблюдение принципа доступности в физическом воспитании требует от педагогов определения меры доступного. Она зависит от индивидуальных возможностей ребенка и от объективных трудностей, возникающих при выполнении определенного упражнения.

Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом. Данные об индивидуальных возможностях ребенка педагоги получают путем тестирования и диагностирования, изучения результатов медико-педагогического контроля.

Педагог подбирает упражнения, которые соответствуют функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не нанося ущерба его здоровью. В процессе физического воспитания границы доступного для ребенка материала расширяются. Не доступное ему на раннем этапе в дальнейшем становится доступным и выполнимым.

По мере развития физических и духовных сил ребенка изменяются педагогические и программные требования, предъявляемые к нему. Стимулируется его дальнейшее развитие. Важную роль в этом играет подбор посильных для ребенка нагрузок, которые постепенно усложняются в различных формах двигательной деятельности, а также при распределении программного материала на занятиях. Использование подготовительных и подводящих упражнений способствует преодолению трудностей при усвоении двигательных навыков.

Реализация принципа доступности требует соблюдения последовательности в создании методических условий. Поскольку двигательные умения и навыки базируются на уже приобретенных умениях, важным условием принципа доступности является преемственность физических упражнений. Распределение материала, основанного на связи каждого предыдущего занятия с последующим, обеспечивает усвоение программного содержания.

Соблюдение преемственности занятий выражено в следующих правилах: от известного к неизвестному или от освоенного к не освоенному; от простого к сложному, от легкого к трудному. Однако эти правила не всегда универсальны, и трудность физических упражнений требует регулирования координационной сложности и степени физических усилий ребенка. Оптимальное построение системы занятий, заблаговременная и непосредственная подготовка на них к преодолению ребенком очередных трудностей способствуют методическому обеспечению в реализации принципа доступности в работе дошкольного учреждения.

Принцип индивидуализации предполагает необходимость учета функциональных возможностей, типологических особенностей ребенка. Он позволяет улучшать врожденные задатки, развивать способности, тренировать нервную систему, воспитывать положительные качества и способности ребенка.

Принцип индивидуализации в физическом воспитании осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности, тренер всесторонне развивает ребенка, планирует и прогнозирует его развитие. С учетом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования двигательных навыков, построения двигательного режима,

приобщения к разным формам двигательной деятельности. Используя природные данные ребенка, педагог направляет и стабилизирует его всестороннее развитие.

Принципы, отражающие закономерности физического воспитания

Принцип непрерывности — выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу. Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок.

Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств, происходит волнообразно и обеспечивает развивающе-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка. Упорядочению процесса физического воспитания способствует принцип цикличности. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка). Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности ребенка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Годовой план учебно-тренировочных занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю. 1 учебно-тренировочный час равен академическому часу.

Кол-во часов в неделю	Виды подготовки							Всего часов
	Теоретическая	Техническая	Игровая	Тактическая	СФП	ОФП	Тестирование	
2	4	15	16	8	12	15	2	72

Годовой план-график

(в процессе доработки)

Краткое описание программного материала

Техническая подготовка – один из основных видов подготовки фехтовальщика. Для начинающих спортсменов, очень важно на самых первых этапах, максимально точно и правильно освоить базовые движения т.к. от этого в дальнейшем будет зависеть всё их техническое мастерство. Во время обучения по программе, занимающиеся познакомятся на занятиях и освоят:

- базовую стойку;
- хват спортивного оружия;
- основные виды передвижения;
- способы маневрирования и парирования атак соперника;
- способы поражения соперника – уколы;
- основные простые (односложные) защиты и захваты.

Итогом технической подготовки юных спортсменов должно стать уверенное владение техникой передвижения и умение применять простые (односложные) приёмы.

Тактическая подготовка идет нога в ногу с процессом освоения технических приёмов. Во время обучения тем или иным приёмам и действиям, одновременно изучается когда и как этот приём необходимо применить в бою. Это позволяет занимающимся получить более полное представление о боевых действиях спортсмена в бою. Тактическое обучение в рамках программы предполагает:

- изучение видов дистанции между соперниками, способов её изменения и возможности применения различных видов передвижения;
- изучение вариантов использования боевых приёмов в различных ситуациях;
- формирование аналитического мышления в процессе наблюдения за тактическими намерениями соперника;

В результате освоения основ тактики фехтования, занимающиеся должны уметь подобрать дистанцию для реализации своих тактических намерений и строить несложные технико-тактические вариации.

Игровая подготовка неотъемлемая часть физического совершенствования детей.

Игры с мечом, предметами и без позволяют развивать занимающимся координацию и ловкость, быстроту реагирования на изменяющуюся ситуацию и движущиеся предметы, способствует развитию основных физических качеств и тактического мышления.

ОФП и СФП – это два вида целенаправленного воздействия на двигательные возможности и функциональное состояние детей в процессе тренировки. Основным средством обоих видов деятельности – упражнения. ОФП предполагает использование всевозможных упражнений направленных на развитие основных физических качеств: выносливости, быстроты, силы и гибкости. СФП включает в себя упражнения на развитие тех же качеств, но сквозь призму технических элементов фехтования.

С учётом возрастных особенностей подопечных, упражнения подаются в игровой форме, а их названия состоящие из методологических терминов заменяются на более весёлые и интересные восприятию ребёнка.

ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ

Подготовка юных фехтовальщиков осуществляется с обязательным использованием следующих документов планирования:

- 1) план-конспект учебно-тренировочного занятия;
- 2) план работы в микроцикле;
- 3) план работы в годичном цикле.

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит как минимум из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для проведения занятия необходим конспект, в котором тренер отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения. Конспект состоит

как минимум из общей его характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей.

Часть первая, подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи. Первая - подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечнососудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая - создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Часть вторая (основная). В этой части занятия решению подлежит основная его задача - обучение или совершенствование технических приемов фехтования, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Часть третья, заключительная (заминка). Задача - создание условий для развертывания восстановительных процессов.

КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ:

Дата проведения: _____

Место проведения, кол-во занимающихся: _____

Инвентарь: (скакалки, мячи, манишки, конусы, стойки, пластиковое оружие и маска)

Задачи:

Разминка (2-4 мин)

Основная часть(16-24 мин)

Заключительная часть(2 мин)

Список литературы

1. Асташина М.П. Современные подходы к физкультурно-оздоровительной деятельности дошкольников: Учеб.-метод. пособие / М.П.Асташина. – Омск, 2002
2. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии - М.: Физкультура и спорт, 1991
3. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.:Скрипторий, 2007 – 160с.
4. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно-методическое пособие. – М.: Сфера, 2005
5. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д Двигательная подготовка фехтовальщиков. –М.: Академический проект, 2007. – 153с.
6. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. От новичка до чемпиона. – М.: Академический проект, 2007. – 232с.
7. Мовшович А.Д. Фехтование на шпагах. Научные данные и спортивная тренировка. – М.: Академический проект, 2008. – 119с.
8. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию: учебное пособие для вузов. – М.: Академический проект, 2007. – 432с.
9. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов – М.: Астрель, 2003.-259с.
10. Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд Основы психологии спорта и ФК. – К.: Олимпийская литература, 2001 – 320с.