

**Комитет по образованию администрации
Всеволожского муниципального района
Ленинградской области**

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
«Муринский центр образования №4»

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
от «09» июля 2024 года
Протокол № 13

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МОБУ «СОШ «Муринский ЦО №4»
От « 09 » июля 2024 года № 336-ОД
_____ К.Е. Белов

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Фехтование»**

Автор-составитель Яруллина Евгения Вячеславовна
педагог дополнительного образования
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст детей, осваивающих программу: 8-11 лет

г. Мурино
2024 – 2025 учебный год

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в Муниципальном общеобразовательном бюджетном учреждении «СОШ «Муринский центр образования №4.

Экспертное заключение (рецензия) № 1 от «05» августа 2024г. Эксперт
Марова А.О. методист

1.1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с современными требованиями к проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и относится к социально-гуманитарной направленности.

- ✓ - Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- ✓ - Федерального закона от 10.01.2002 № 7-ФЗ «Об охране окружающей среды»;
- ✓ - Указа Президента РФ от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» в действующей редакции;
- ✓ - Постановления Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- ✓ - Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- ✓ - Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- ✓ - Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- ✓ - Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

✓ - Устава МОБУ СОШ «Муринский центр образования №4»;

✓ - Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах, реализуемых в МОБУ СОШ «Муринский центр образования №4»;

✓ Другими нормативными правовыми актами Российской Федерации (в действующей редакции), регламентирующими деятельность организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

Актуальность программы

Фехтование – вид спорта, представляющий собой единоборство на холодном спортивном оружии. Главная цель спортивного состязания – нанести укол противнику и избежать ответного укола. В современном спортивном фехтовании поединки проводятся на трех видах оружия – на рапирах, шпагах и саблях.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на 72 часа обучения

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

- создание условий для развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей ребенка через постоянные занятия «Фехтование».

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

ОБУЧАЮЩИЕ:

- обучать способам перемещений и стоек в фехтовании.
- обучать материалу по технической, тактической, специальной физической, психологической и теоретической подготовке.

РАЗВИВАЮЩИЕ:

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья;
- совершенствовать тактическое мышление.

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- приобщать ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Учебно-тематический план

п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Формы аттестации (контроля)
		теория	практика	всего	
1.	Теоретическая подготовка				
1.1	Техника безопасности	1	-	1	Собеседование Опрос
1.2	Физическая культура и спорт в России	1	-	1	Собеседование Опрос
1.3	Краткий обзор развития фехтования в России и за рубежом	1	-	1	Собеседование Опрос
1.4	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	1	-	1	Собеседование Опрос
1.5	Гигиена, закаливание	1	-	1	Собеседование Опрос
1.6	Беседа о морально-волевых качествах	1	-	1	Собеседование Опрос
1.7	Оборудование и инвентарь	1	-	1	Собеседование Опрос
	Всего часов	7	-	7	
	Практическая подготовка				
2.	Общая физическая подготовка				
2.1	Общеразвивающие упражнения без предметов	-	5	5	Наблюдение
2.2	Общеразвивающие упражнения с предметами	-	5	5	Наблюдение
2.3	Подвижные игры и эстафеты	-	5	5	Наблюдение
	Всего часов	-	15	15	
3.	Специальная физическая подготовка				
3.1.	Упражнения для развития быстроты	-	8	8	Тестирование

3.2.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	-	8	8	Тестирование
3.3.	Упражнения для развития ловкости	-	8	8	Тестирование
	Всего часов	-	24	24	
4.	Техническая подготовка				
4.1.	Стойки, передвижения. Подготовительные упражнения.	10	16	16	Тестирование
4.2.	Спортивно развивающие игры	1	10	10	Тестирование
	Всего часов	11	26	26	
	Итого часов	18	72	72	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1.1 Техника безопасности. Теория. Правила поведения и меры безопасности на занятиях по фехтованию.

Разные виды тренировок - акробатика, гимнастика, подвижные игры и т.д. требует тщательного соблюдения правил безопасности и требований на кружках. Чтобы работа была абсолютно безопасной, для этого надо заранее планировать свою работу, в противном случае, нарушая правила безопасности, может привести к травмам. Перед началом всякого действия изучаются инструкции, которые необходимо соблюдать: Учащиеся должны иметь спортивную форму. Права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения. Роль судьи как воспитателя. Существующие стандарты тренировочного зала, размеры и требования. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

1.2 Физическая культура и спорт. Теория. Значение занятий физической культурой и спортом для развития молодого организма.

1.3 Краткий обзор развития фехтования в России за рубежом. Теория. Развитие фехтования в России. Значение и место в системе физического воспитания. Российские соревнования по фехтованию: Чемпионат и Кубок России.

1.4 Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека. Теория. Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

1.5 Гигиена и закаливание. Теория. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей волосами, ногтями. Гигиена полости рта.

Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по фехтованию. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания на занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

1.6 Беседа о морально-волевых качествах. Теория. Рассказ, какими качествами должен обладать спортсмен.

1.7 Оборудование и инвентарь. Теория, Существующие стандарты тренировочного зала. Виды, размеры. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий. Практическая подготовка.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются:

2.1 Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов. Теория. Повороты на месте, размыкание уступами, построение из одной шеренги в две и обратно, обозначение шага на месте, движение строем. Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов для: мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях; рук и плечевого пояса, выполняемые на месте и в движении; туловища: наклоны, повороты и вращения; поднятие прямых ног и туловища из положения лежа на спине; ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады.

2.2 Общеразвивающие упражнения с предметами. Теория. Приемы владения мячом. Практика. Занятия с мячом (волейбольным, баскетбольным).

2.3 Подвижные игры и эстафеты. Теория. Беседа «Возникновение подвижных игр». Практика. Игровые упражнения: «Быстро встань в колонну», «Передал – садись», Подвижная игра «Совушка». Веселые старты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

3.1 Упражнения для развития быстроты. Теория. Соревновательный метод развития быстроты движений. Практика. Исполнение упражнений: в прыжке, лежа на спине, стоя, с мячом.

3.2 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Теория, как нужно подготовиться к серьезным тренировкам. Практика. Укрепление свода стопы. Прыжки через скакалку. Ходьба и бег на носках, Прыжки. Приседания, Ходьба с выпадами.

3.3 Упражнения для развития ловкости. Теория. Понятие ловкость как комплексное качество. Практика. Упражнения для развития ловкости: кувырки, падения назад и вперед и быстрое вставание, стойки на руках, ходьба на руках.

Раздел 4. Техническая подготовка.

4.1 Стойки, передвижения. Подготовительные упражнения. Теория, Техника ходьбы в стойке. Дистанция. Стойки и передвижения. Подготовка уколов. Практика. Выполнение приемов: укол в стойке, выпады с последующим уколом.

4.2 Спортивно-развивающие игры

ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧАЩЕГОСЯ

1. Личностные компетенции:

- Воспитание качеств, присущих настоящим спортсменам целеустремленности, настойчивости, мужественности;
- Формирование логического и технического мышления, умения решать тактические задачи в условиях соревнований.
- Развитие памяти, умения анализировать, конструировать и обобщать, правильно действовать в экстремальных нестандартных ситуациях.
- Выработка стремления к достижению высоких спортивных результатов и совершенствованию спортивного мастерства и техники и тактики в фехтовании.

2. Метапредметные компетенции:

- Формирования стремления к самостоятельной проектной и творческой деятельности в области совершенствования игровой деятельности;
- Формирования навыков поведения в различных соревновательных ситуациях;
- Умение подбирать и работать с источниками информации, самостоятельно искать необходимую информацию в СМИ, электронных журналах и интернет сети.

3. Предметные компетенции:

- ***Здоровьесберегающие:*** содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- ***Тренировочные:*** обучение, воспитание, совершенствование техники и тактики в фехтовании;
- ***Прогностические:*** умение прогнозировать тактику игровых действий соперника и принимать правильное решение в различных ситуациях.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Формы организации деятельности учащихся:

1. групповые
2. фронтальные
3. индивидуальные

4. индивидуально-групповые

Используемые технологии обучения

1. теоретические занятия
2. учебно-тренировочные занятия
3. контрольно-испытательные
4. выступления на сравнениях
5. открытые занятия

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

- Строевые упражнения;
- Кроссовая подготовка;
- Разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- Общеразвивающие упражнения;
- Гимнастические упражнения для развития физических качеств (координации, ловкости, быстроты) без предметов и с использованием предметов и оборудования (гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);
- Легкоатлетические упражнения: бег 30, 60, 100 метров, прыжки в длину, многоскоки, метание;
- Подвижные игры и эстафеты,
- Спортивные игры (ручной мяч, футбол, волейбол)

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

- Специализированные передвижения по дорожке;
- Имитационные упражнения с оружием;
- Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Специализированные положения, приёмы передвижений
- Держание оружия
- Исходное положение перед боем
- Салют
- Боевая стойка;
- Позиция 6-я, 4-я
- Соединение 6-е, 4-е
- Шаг вперёд, назад
- Серия шагов вперёд, назад
- Выпад, шаг вперёд и выпад
- Специализированные движения оружием
- Имитация укола прямо из 6-й позиции, стоя на месте.
- Имитация укола прямо с выпадом, фиксируя конечное положение клинка и закрытие назад.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

- Спортивный зал
- Гимнастические маты
- Скакалки
- Мячи

Особенности набора учащихся - по желанию детей и их родителей.

УСЛОВИЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПОСТАВЛЕННЫХ ЗАДАЧ И ЦЕЛИ

- заинтересованность детей и их родителей в выбранном виде спорта – в фехтовании;
- проведение систематических учебно-тренировочных занятий, согласно учебно-тематического плана;
- проведение учебно-тренировочных занятий в летнее время;
- участие в соревнованиях любого уровня;

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ.

По окончании программы учащиеся

- овладеют техническими и тактическими приемами владения в фехтовании;
- укрепят здоровье, морально-волевые качества; приобретут навыки в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- приобретут навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника; выполняют разрядные нормативы.

Способы проверки – выполнение контрольных нормативов; участие в соревнованиях во Всеволожском районе и в Ленинградской области, участие в соревнованиях по другим видам спорта.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

По мере освоения программы проводится контроль в форме тестирования обучающихся по уровню физической и технической подготовленности. Тестирование обучающихся проводится в начале и конце учебного года (2 раза). Подведение итогов по общей, специальной физической и технической подготовке оформляется в табличном виде. Основным критерий - повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатами в начале года.

Виды контроля

КОНТРОЛЬ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ	
Входной мониторинг.	Во время первого урока по фехтованию.
Текущий контроль;	<p><u>Текущий контроль</u> осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.</p> <p>Формы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - педагогическое наблюдение; - опрос на выявление умения рассказать правила выполнения; - соревнования.
Итоговый контроль:	<p>Подведение итогов года;</p> <p>Количество применяемых фехтовальщиком технико-тактических действий из разных классификационных групп; эффективность применения технико-тактических действий (коэффициент эффективности).</p>
Форма фиксации учебных результатов программы	Баллы, уровень.
Учет во время выполнения упражнения	<p>Оценивание техники:</p> <p>Удовлетворительно (упражнение выполнено с несколькими нарушениями в технике)</p> <p>Хорошо (упражнение выполнено с незначительным нарушением техники)</p> <p>Отлично (упражнение выполнено без нарушений техники)</p> <p>Оценка</p> <p>Для комбинационного типа — минимальное время (секунды) выполнение 1—2 подходов</p>
Система оценивания личностных результатов	
Результаты воспитания	<p>Достичь устойчивого психического состояния во время занятий, воспитать и привить навыки личной гигиены; воспитать дружелюбные отношения в коллективе, развить интерес к занятиям по фехтованию;</p> <p>Воспитание качеств и свойств личности (дисциплинированности, честности, отзывчивости, взаимопомощи, смелости)</p> <p>Воспитание умений управлять своими эмоциями, принимать правильное решение, находясь в сложных ситуациях</p>

Результаты развития	Знать и иметь представление: -о значении физической культуры и спорта; -о правилах поведения и мерах безопасности на занятиях по фехтованию -о приемах, передвижению
---------------------	---

ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ:

- Соревнования

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

Уровни освоения Программы	Результат
Высокий уровень освоения Программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения Программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень освоения Программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ

№ П/П	Раздел программы	Формы обучения	Методы обучения	Комплекс средств обучения	Форма контроля
1	Теоретическая часть	Беседа Инструктаж	Словесные методы	Книги Цикл лекций	Анкетирование

2	Общая физическая подготовка	Групповые занятия индивидуальные	Методы упражнений	Подборка комплекса упражнений	Диагностика Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	Фронтальная Групповая	Методы упражнений	Подборка комплекса упражнений	Диагностика Наблюдения
4	Основы техники и тактики	Индивидуальная Групповые	Наглядности Метод расчлененного обучения	Подборка развивающих Игровых упражнений	Самоконтроль Наблюдения
5	Контрольные игры и соревнования	Зачетные занятия Соревнования	Методы упражнений	Наблюдения Игры обсуждения	Результаты
6	Контрольные	Зачетные	Методы	Подборка	Диагностика
7	Посещение соревнований	Групповые занятия	Словесный наглядности	Беседы Практические задания	Наблюдение

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	1
2	Общая физическая подготовка	-	19	19
3	Специальная физическая подготовка	-	24	24
4	Техническая подготовка	-	24	24
5	Итоговый контроль	-	4	4
Итого		2	72	72

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
---	------	--------------	---------------	---------------

1.	Вводное занятие. Проведение инструктажа по технике безопасности	2	Сентябрь 1 неделя	
2.	Построение, различные виды ходьбы, бега. Игра с мячом.	2	Сентябрь 1 неделя	
3.	Стойка фехтовальщика. Эстафеты.	2	Сентябрь 2 недели	
4.	Стойка. Передвижения в стойке.	2	Октябрь 1 неделя	
5.	Передвижения в стойке. Эстафеты.	2	Октябрь 1 неделя	
6.	Передвижения в парах. Экипировка фехтовальщика.	2	Октябрь 1 неделя	
7.	Развитие координационных способностей. Эстафеты.	2	Октябрь 1 неделя	
8.	Передвижение в парах с изменением направления.	2	Ноябрь 1 неделя	
9.	Развитие скоростных силовых качеств.	2	Ноябрь 1 неделя	
10.	Передвижения в парах с изменением темпа.	2	Ноябрь 1 неделя	
11.	Передвижение в стойке. Учебные бои	2	Ноябрь 1 неделя	
12.	Передвижение в парах с заданием. Батман прямой из 6-го соединения и укол прямо, стоя на месте. Учебные бои.	2	Декабрь 1 неделя	
13.	Передвижение в парах с заданием. Атака уколом прямо в туловище с выпадом из 6-го нейтрального соединения.	2	Декабрь 1 неделя	
14.	Тактика проведения боев в командных соревнованиях. Учебные бои.	2	Декабрь 1 неделя	
15.	Передвижение в парах 3х2 мин. Мишень. Укол прямо в руку сверху из 6-го и 4-го соединений. Учебные бои.	2	Декабрь 1 неделя	
16.	Правила проведения соревнований. Эстафеты.	2	Январь 1 неделя	
17.	Упражнения на развитие выносливости. Атака - батман прямой из 6-го соединения и	2	Январь 1 неделя	

	укол прямо с полувывпадом. Учебные бои.			
18.	Передвижение в парах. Выпад. Батман прямой из 4-го соединения и укол прямо, стоя на месте. Учебные бои.	2	Январь 1 неделя	
19.	Правила командных соревнований. Выпад. Учебные бои.	2	Январь 1 неделя	
20.	Передвижение с изменением направления. Выпад, повторный выпад. Защита 4-я из 6-го соединения без ответа.	2	Февраль 1 неделя	
21.	Отработка укола на мишени. Атака - батман прямой из 6-го соединения и укол прямо с полувывпадом. Учебные бои.	2	Февраль 1 неделя	
22.	Передвижение в парах. Укол прямо в туловище из 6-го нейтрального соединения.	2	Февраль 1 неделя	
23.	Развитие скоростных силовых качеств. Защита 4-я с ответом прямо, стоя на месте, реагируя на прямой батман и укол. Учебные бои на 1 и 4 укола.	2	Февраль 1 неделя	
24.	Полувывпад и закрытие вперед. Укол прямо в туловище из 4-го нейтрального соединения.	2	Март 1 неделя	
25.	Передвижение в парах. Защита 6-я с ответом прямо, реагируя па прямой батман и укол прямо. Учебные бои (командные).	2	Март 1 неделя	
26.	Передвижение в парах. Укол прямо в туловище из 6-го нейтрального соединения.	2	Март 1 неделя	
27.	Полувывпад и повторный выпад. Защиты 6-я и 4-я с выбором и ответ прямо. Учебные бои.	2	Март 1 неделя	
28.	Полувывпад и закрытие вперед. Укол прямо в туловище из 4-го нейтрального соединения.	2	Апрель 1 неделя	
29.	Серия шагов вперед, выпад. Отработка укола на мишени. Атака - финт уколом прямо из 6-	2	Апрель 1 неделя	

	й позиции и перевод в наружный сектор с полувыпадом. Учебные бои.			
30.	Развитие выносливости. Атака - батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с полувыпадом Учебные бои.	2	Апрель 1 неделя	
31.	Серия шагов назад, выпад. Атака - батман прямой из 6-го соединения и перевод во внутренний сектор с полувыпадом. Учебные бои.	2	Апрель 1 неделя	
32.	Перевод во внутренний сектор и укол в туловище с оппозицией из 6-го нейтрального соединения.	2	Мая 1 неделя	
33.	Перевод в наружный сектор и укол в туловище с оппозицией из 4-го нейтрального соединения.	2	Мая 1 неделя	
34.	Сдача нормативов ОФП. Пионербол	2	Мая 1 неделя	
35.	Итоговый контроль	2	Мая 1 неделя	
36.	Итоговый контроль	2	Мая 1 неделя	
Всего часов		72		

Список литературы

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
2. Войтов В.Г. Состав и структура тактических разновидностей атак, применяемых в ситуациях с различным уровнем неожиданности в фехтовании на рапире / В.Г. Войтов, А.И. Павлов, А.Д. Мовшович // Теория и практика физ. культуры. – 1988. - № 9. – С. 36-39.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.

4. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.
5. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
7. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
9. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
10. Спортивное фехтование: учебник для вузов физической культуры / под общ.ред. Тышлера Д.А. – М.: Спорт, образование, наука, 1997. – 386 с.
11. Тышлер Д.А. Фехтование. От новичка до чемпиона / Г.Д. Тышлер. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с.
12. Тышлер Д.А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: учебное пособие / Д.А. Тышлер, А.Д. Мовшович. – М.: Деловая лига, 2002. – 254 с.