

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ №103 «ГАРМОНИЯ»

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО педагогов
дополнительного образования
Протокол №1
«30» августа 2024г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ Лицей №103 «Гармония»

Д. Н. Диких

«30» августа 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Фехтование»**

Направленность программы: физкультурно-спортивный

Уровень программы: базовый

Возраст: 8 – 13 лет

Срок реализации: 3 года

Автор и составитель:
педагог дополнительного образования
Хартова Ирена Зигмундовна

г. Железнодорожск, 2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Фехтование» (стартовый уровень) разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

Программа разработана с учетом документов, регламентирующих дополнительное образование детей в области естественнонаучного образования:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Национальный проект «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 03.09.2018 №10

Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р

Письмо Минобрнауки России от 16.11.2015 г. №09-3242 с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

Примерная программа воспитания, 2020, ФИРСО

Приказ Министерства образования Красноярского края от 30.12.2021 № 746-11-05 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Красноярском крае»

Устава МБОУ Лицея №103 «Гармония».

Направленность в программы: физкультурно-спортивная.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью воспитания подрастающего поколения. Вместе с умственным развитием, политехническим образованием, нравственным и эстетическим воспитанием, формирует человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Физическая культура и спорт направлены на укрепление здоровья и закаливание организма ребенка. Совершенствуют его моральные, волевые качества, овладение двигательными навыками, которые так необходимы человеку для достойной и счастливой жизни.

Новизна:

Фехтование – один из многочисленных видов спорта, распространенных в России и мире по праву пользуется любовью молодежи. Фехтовальный клуб в

школе — явление редкое. Уже этим он привлечет внимание детей и их родителей. А также своей доступностью.

Акт уальность Б:

Занятия фехтованием способствуют укреплению здоровья, развитию ценных физических качеств – быстроты действий, силы, ловкости, точности движений и гибкости; воспитывают моральные и волевые качества – быстроту мышления, сообразительность, настойчивость, инициативность, самообладание и др. Регулярные занятия и соревнования по фехтованию развивают быстроту ориентировки в постоянно меняющихся ситуациях боя, остроту зрительных восприятий и быстроту двигательных реакций, тонкость мышечного чувства, выносливость к длительным волевым и физическим напряжениям. Это позволяет считать фехтование одним из эффективных средств физического воспитания, формирующих жизненно необходимые качества, навыки и умения.

Детям любых возрастов импонирует быстрота, ловкость, сообразительность, инициативность, поэтому фехтование завоевывает все большую популярность и привлекает к занятиям все больше желающих. Этому содействует растущий авторитет наших фехтовальщиков на международной арене, где они с каждым годом добиваются все больших успехов.

Фехтование в современной системе физического воспитания, как вид спорта и средство физического развития и воспитания, культивируется в секциях ДСО, в детских и молодежных школах, в суворовских и нахимовских училищах, в гражданских и военных учебных заведениях и частях Вооруженных Сил.

От личит ельные особенност и:

Кроме организованных занятий в специально оборудованных спортивных залах, фехтовать на спортивных рапирах, шпагах и саблях можно в небольших комнатах, на открытом воздухе, на любой школьной площадке.

Программа по фехтованию регламентирует тренировку спортсменов на возрастных этапах подготовки и направлена на решение следующих задач:

- Привить интерес к данному виду спорта.
- Познакомить детей и их родителей с историей развития фехтования в мире и в нашей стране.
- Занять досуг подрастающей молодежи этим интеллектуальным видом спорта.
- Принимать участие в соревнованиях, спортивных сборах и тем самым развивать умение детей общаться друг с другом.

Для обеспечения безопасности детей, занимающихся спортивным фехтованием, предусмотрены следующие правила:

- Спортивное оружие(рапиры, шпаги) выдаются тренером после предварительного осмотра(исправность оружия, наличие наконечника).
- Спортсмены имеет индивидуальное фехтовальное снаряжение,

соответствующее правилам для каждого вида оружия, а так же размеру ребенка. (Тренировочная маска, перчатка, набочник тренировочный 350н, костюм FIE 350 н, протектор.)

- Фехтовальные бои, взаимные уроки, парные тренировки проводятся на фехтовальной дорожке.
- Несколько раз в течение учебного года тренер вместе с детьми проводит тщательный контроль всего спортивного снаряжения.
- Перед каждым занятием педагог проводит инструктаж по ТБ.

Адресность дополнительной общеобразовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная программа предназначена для детей в возрасте 9 – 11 лет. Наполняемость группы – 8 – 15 человек.

Сроки реализации программы. программа рассчитана на 3 года, 68 учебных часа в год.

Режим занятий. занятие проходит 2 часа в неделю продолжительность одного занятия 45 мин.

Формы обучения. данная программа дополнительного образования осуществляется в очной форме обучения всем составом группы.

Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы:

- Укрепление здоровья и обеспечение творческого развития посредством фехтования.
- Предоставление возможности заниматься фехтованием всем желающим, независимо от степени их одаренности.
- Выявление и поддержка талантливых детей.
- Повышение функциональных возможностей организма, компенсация недостаточной двигательной активности, тренировка силы, выносливости, координации.
- Формирование знаний и специальных навыков в данном виде спорта.
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Организация досуга детей.
- Приобщение детей к разнообразному социальному опыту, обучение сотрудничеству, работе в команде, чувству ответственности к коллективу, уважительное, доброжелательное отношение друг к другу.
- Духовное и нравственное воспитание учащихся, ознакомление со спортивными достижениями земляков и соотечественников.

Содержание программы.
Учебный план
1 год обучения

П№ п	Название раздела/ темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	2	0	Устный опрос. Контрольное задание. Промежуточная, итоговая аттестация.
2.	Ознакомление с фехтованием, как видом спорта	8	8	0	
3.	ОФП с предметами и без предметов	26	0	26	
4.	СФП	18	2	16	
5.	ТП и ТТП	14	2	12	
	Итого	68	14	54	

2 год обучения

П№ п	Название раздела/ темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	2	0	Устный опрос. Контрольное задание. Промежуточная, итоговая аттестация.
2.	Ознакомление с фехтованием, как видом спорта	6	6	0	
3.	ОФП с предметами и без предметов	26	0	26	
4.	СФП	20	2	18	
5.	ТП и ТТП	14	2	12	
	Итого	68	12	56	

3 год обучения

П№ п	Название раздела/ темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
6.	Введение	2	2	0	Устный опрос. Контрольное задание. Промежуточная, итоговая аттестация.
7.	Ознакомление с фехтованием, как видом спорта	6	6		
8.	ОФП с предметами и без предметов	26		26	
9.	СФП	18	2	16	
10.	ТП и ТТП	16	2	14	
	Итого	68	12	56	

В структуру программы входят 2 образовательных блока:

- 1) теоретический;
- 2) практический;

Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование практического опыта.

Формы конт роля.

Для наблюдения за прогрессированием занимающихся и исправления допускаемых ими ошибок необходим постоянный контроль. В качестве проверки результатов обучения используются следующие способы:

— внутриклубные соревнования – промежуточная и итоговая аттестация (в

- середине и в конце каждого года);
- тестирование физической подготовки;
- учебно-тренировочные семинары;
- показательные выступления;
- выездные соревнования.

Содержание учебного плана программы

1 год обучения.

Введение.(2 часа)

Теория(2 час)

правила поведения в спортивном зале и техника безопасности во время тренировки с фехтовальным снаряжением. Санитарно-гигиенические нормы при занятиях спортом.

Раздел 1.Ознакомление с фехтованием, как видом спорта.(8 часов)

Теория(8 час)

История развития фехтования, правила соревнований,особенности фехтования на рапирах, шпагах, саблях, контроль оружия и снаряжения.

Раздел 2.ОФП с предметами и без предметов.(26 часов)

Практика (26)

Игры в спортивном зале, эстафеты, упражнения на выносливость, на развитие силы рук и ног, на развитие координации

Раздел 3.СФП. (18 часов)

Теория(2час)

теоретическое знакомство с фехтовальными терминами и понятиями: фехтовальная стойка, дистанция, передвижение в парах, взаимоуроки, работа на мишенях.

Практика(16час)

Передвижение, выпрыгивания, приседания в фехтовальной стойке. Передвижение в парах, сохранение дистанции, взаимоуроки, работа на мишенях.

Раздел 4.ТП и ТТП. (14часов)

Теория(2час)

Определения и понятия: тактическая подготовка и тактико-техническая подготовка. Их теоретическая составляющая.

Практика(12час)

Обучение ведению фехтовального боя. Применение специальных фехтовальных приемов на практике в бою.

2 год обучения

Введение.(2 часа)

Теория(2 час)

правила поведения в спортивном зале и техника безопасности во время тренировки с фехтовальным снаряжением. Санитарно-гигиенические нормы

при занятиях спортом.

Раздел 1.Ознакомление с фехтованием, как видом спорта.(8 часов)

Теория(6 час)

История развития современного фехтования, новейшие правила соревнований Развитие и особенности фехтования на рапирах, шпагах, саблях, контроль оружия и снаряжения.

Раздел 2.ОФП с предметами и без предметов.(26 часов)

Практика (26 час)

Игры в спортивном зале, эстафеты, упражнения на выносливость, на развитие силы рук и ног, на развитие координации

Раздел 3.СФП. (20 часов)

Теория(2час)

Продолжение теоретического знакомства с фехтовальными терминами и понятиями: фехтовальная стойка, дистанция, передвижение в парах, взаимоуроки, работа на мишенях(с изменением навыков ребенка меняется и сложность подхода к фехтовальным приемам)

Практика(18 час)

Передвижение, выпрыгивания, приседания в фехтовальной стойке. Передвижение в парах, сохранение дистанции, взаимоуроки, работа на мишенях.

Раздел 4.ТП и ТТП. (14 часов)

Теория(2 час)

продолжение знакомства с определением и понятием: тактическая подготовка и тактико-техническая подготовка. Их теоретическая составляющая.

Практика(12час)

Проведение фехтовальных боев. Применение специальных фехтовальных приемов на практике в бою.

3 год обучения

Введение.

Теория(2 час)

правила поведения в спортивном зале и техника безопасности во время тренировки с фехтовальным снаряжением. Санитарно-гигиенические нормы при занятиях спортом.

Раздел 1.Ознакомление с фехтованием, как видом спорта (6 часов)

Теория(6 час)

продолжение знакомства с историей развития фехтования, знакомство с нововведениями в правила соревнований и в особенности фехтования на рапирах, шпагах, саблях, контроль оружия и снаряжения.

Раздел 2.ОФП с предметами и без предметов.(26 часов)

Практика (26)

Игры в спортивном зале, эстафеты, упражнения на выносливость, на развитие силы рук и ног, на развитие координации

Раздел 3.СФП. (20часов)

Теория(2час)

Продолжение теоретического знакомства с фехтовальными терминами и понятиями: фехтовальная стойка, дистанция, передвижение в парах, взаимоуроки , работа на мишенях(с изменением навыков ребенка меняется и сложность подхода к фехтовальным приемам)

Практика(16час)

Передвижение, выпрыгивания, приседания в фехтовальной стойке. Передвижение в парах, сохранение дистанции, взаимоуроки, работа на мишенях.

Раздел 4.ТП и ТТП. (14часов)

Теория(2час)

продолжение знакомства с определением и понятием: тактическая подготовка и тактико-техническая подготовка. Их теоретическая составляющая.

Практика(14час)

Проведение фехтовальных боев. Применение специальных фехтовальных приемов на практике в бою.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к выполнению своего гражданского долга.

Метапредметные результаты:

- овладение умениями формировать понятия о безопасности личности, общества и государства;
- анализировать, обобщать и сравнивать, выявлять причинно-следственные связи;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи в вопросах гражданственности и патриотизма, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к патриотизму и гражданственности;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области военно-патриотического воспитания с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развивать умение выражать свои мысли и способности слушать

собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли.

Предметные результаты:

- знание об опасных и чрезвычайных ситуациях; о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства; о здоровом образе жизни; об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях;
- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях.
- умение оценивать с эстетической (художественной) точки зрения красоту окружающего мира, умение сохранять его.
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые физические и умственные нагрузки.

— **Календарный учебный график**

Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной/ итоговой аттестации
34	34	68	1 раз в неделю по 2 часа	Промежуточная аттестация – декабрь Итоговая аттестация - май

Условия реализации программы.

Занятия, предусмотренные программой дополнительного образования, проводятся после окончания основного учебного процесса и перерыва отведенного на отдых. Продолжительность занятия исчисляется в академических часах. Продолжительность академического часа – 45 минут. После первого академического часа занятий предусмотрен перерыв 15 минут. В группы записываются учащиеся 2 – 5 классов. Наполняемость групп: 8–15 человек. Учебный процесс по программе дополнительного образования осуществляется в малом спортивном зале Лицея.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в малом спортивном зале, который оснащен необходимым оборудованием для проведения занятий ОФП: мячи, скакалки, гимнастические палки; для проведения СФП: шпаги, фехтовальные костюмы, перчатки, маски.

Информационное обеспечение

fencing.nso.ru
rusfencing.ru
stop-list.info

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющий опыт работы с детьми не менее года, образование высшее педагогическое.

Формы аттестации и оценочные материалы

Промежуточная аттестация	Декабрь	тестирование;
Итоговая аттестация	май	презентации, защита творческого проекта.

Контрольно-переводные нормативы

№	Контрольные упражнения	СОГ	мальчики					девочки				
			1 г/о	2 г/о	3 г/о			СОГ	1 г/о	2 г/о	3 г/о	
	Общая физическая подготовка											
1	высота выпрыгивания (см)	-	20	25,4	25,8			-	18	24,1	28,6	
2	прыжок в длину с места (м)	-	1,5	1,9	2,0			-	1,3	1,85	1,9	
3	челночный бег 4х5 м (с)	-	8,2	8,0	8,0			-	8,5	8,0	8,0	
	Специальная физическая подготовка											
1	передвижение шагами вперед 12 м в боевой стойке(с)	-	6,7	6,5	5,4			-	6,8	4,9	4,7	
2	передвижения шагами назад 12 м в боевой стойке (с)	-	7,1	7,0	5,8			-	7,2	5,8	5,7	
3	атака уколom в мишень с выпадом (с)	-	-	0,7	0,7			-	-	0,7	0,7	
4	атака уколom в мишень с шагом вперед и выпадом (с)	-	-	1,2	1,2			-	-	1,2	1,16	
5	атака уколom в мишень	-	-	2,35	2,3			-	-	2,35	2,2	

комбинацией передвижений – шаг вперед и выпад + скачок вперед и выпад (с)												
Квалификационный норматив (обязательная техническая программа)												

**Мониторинг
результатов обучения учащихся**

Показатели (оцениваемые параметры)	критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	уровень
Теоретическая подготовка			
Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой; Объём усвоенных знаний составляет более ½; Освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой;	C X B
Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологией	Знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять; Сочетает специальную терминологию с бытовой; Специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;	C X B
Практическая подготовка			
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям.	Овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков; Объём усвоенных умений и навыков составляет более ½; Овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой;	C X B
Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и	Испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием; Работает с оборудованием с помощью педагога;	C X B

	оснащения	Работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей;	
Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Репродуктивный уровень- выполняет задание на основе образца; Творческий уровень I- выполняет практические задания с элементами творчества с помощью педагога; Творческий уровень II- выполняет практические задания с элементами творчества самостоятельно;	С Х В

В-высокий уровень
Х- хороший уровень
С-средний уровень

Методические материалы

Существенные отличия в сложности установок и уровне квалификации занимающихся в процессе совершенствования приемов (действий) определяют необходимость поиска оптимального методического приема для выполнения упражнений. При этом, если самостоятельное выполнение (безконтактно) с воображаемым противником и имитация движений партнера (тренера) предназначены преимущественно для совершенствования основных положений и передвижений (боевой стойки, позиций и их перемен, стабилизации начальных и конечных положений оружия), то остальные методические приемы наиболее целесообразны в упражнениях с партнером для многократного повторения боевых действий.

Самостоятельное, серийное и поточное (а также и соревновательное) выполнение упражнений в полной мере применимы и в целях совершенствования техники фехтовальщиков на мишенях и тренажерах.

Разнообразие используемых методических приемов в групповом уроке ускоряет усвоение конкретных средств единоборства. Важными эффектами являются:

- предотвращение монотонности;
- обострение интереса занимающихся к процессу тренировки;
- повышение плотности занятий;
- рациональное использование территории зала и его вспомогательного оборудования;
- учет количества занимающихся;
- развитие инициативы.

В индивидуальном уроке пригодна лишь часть приведенных методических приемов, в частности, самостоятельное и серийное выполнение упражнений на

сигнал тренера. Однако ограниченность числа методических приемов компенсируется в индивидуальном уроке разнообразием ситуаций для совершенствования отдельных действий и тактических умений, а также варьированием исходными положениями и параметрами взаимодействия спортсмена и тренера оружием и взаимоперемещений по полю боя.

Список использованной литературы

Лит ерат ура для педагога:

1. Д.А.Тышлер. Спортивное фехтование. Учебник для вузов физической культуры.- Москва, 1997 г.
2. Д.А.Тышлер, А.Д.Мовшович. Физическая подготовка юных фехтовальщиков.- Москва, 1997 г.
3. С.Д.Бойченко, Д.А.Тышлер. Методика тактической подготовки фехтовальщика. - Мн.: Выш. шк., 1983г.
4. Ю.Т.Смоляков, Д.А.Тышлер. Фехтование на шпагах (Соревновательная деятельность и методика технико - тактического совершенствования). Мн.: Выш. шк., 1985г.
5. Т.А.Третилова. Врачебный контроль в фехтовании. – Москва: ФиС, 1980г.
6. Д.А.Тышлер, Г.Д.Тышлер, А.Д.Мовшович, В.Базаревич. Фехтование, что должен знать спортсмен и тренер о судействе и проведении соревнований. Москва.:ФОН,1996г.
7. В.В.Колбанов. Валеология. С-Пб, изд.ДЕАН, 1998
8. Методика работы педагога дополнительного образования. Москва, Асадема, 2001
9. Фехтование. Правила соревнований. – Москва, 2019г.
10. Ю.М.Бычков, Л.В.Сайчук. Итоги подготовки и участия молодежной сборной команды России по фехтованию в Первенстве мира 2002 года среди юниоров и кадетов .- Москва: ФФР, 2002г.
11. Учебное пособие для ВУЗов. Дополнительное образование для детей. Москва, ГИЦ «Владос», 2000
12. Л.В.Волков. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, Олимпийская литература, 2002
13. Г.П.Малахов. Здоровые мышцы – путь к здоровью и долголетию. Донецк, Сталкер, Генеша, 2004
14. В.К.Велитченко. Физкультура для ослабленных детей. Физкультура и здоровье. – Москва: 2000г.
15. М.Ф.Литвинова. Русские народные подвижные игры. Москва 1986 г.
16. А.В.Кенеман. Детские подвижные игры народов СССР. Москва 1989 г.
17. О.Е.Громова. Спортивные игры для детей. Москва, ТЦ Сфера, 2003

18. Е.Н.Гогунов, Б.И.Мартьянов. Психология физического воспитания и спорта. Москва, Академия, 2002
19. А.Н.Пономарев. Фехтование: от новичка до мастера. – Москва: ФиС 1997г.20
20. М.П.Мидлер, Д.А.Тышлер. Психологическая подготовка фехтовальщиков – Москва: ФиС, 1997г.

Лит ерат ура для обучающихся:

- 1.Толковый словарь спортивных терминов. – Москва :ФиС, 1993г.
- 2.Видеофильмы: Спортивное фехтование на шпагах. – Москва, 2015 г.

Лит ерат ура для родит елей:

- 1.Г.С.Вайнбаум., В.И.Коваль, Т.А.Родионова. Гигиена физического воспитания и спорта. Москва, Академия, 2009
- 2.Л.Д.Назаренко. Оздоровительные основы физических упражнений. Москва, Владос, 2002

**Календарно-тематическое планирование
на текущий учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Фехтование»
Педагог: Хартова Ирена Зигмундовна**

№	Дата проведения	Название раздела/ темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
			Всего	Теория	Практика	
		ТБ	2	2	0	
		Правила соревнований	1	1	0	
		История развития фехтования.	1	1	0	
		Особенности фехтования на рапирах, шпагах, саблях	1	1	0	
		Гигиена, режим, закаливание	2	2	0	
		Контроль оружия и снаряжения	1	1	0	
Общая физическая подготовка с предметами и без предметов			28		28	
		Игры в спортивном зале	8		8	
		Эстафеты	8		8	
		Упражнения на развитие силы	4		4	
		Упражнения на развитие выносливости	4		4	
		Упражнения на развитие координации	4		4	
Специальная физическая подготовка			20		20	
		Стойки, приседания в стойке, выпрыгивания, выпады	6		6	
		Передвижения в стойке. Прыжки в стойке	6		6	
		Работа в парах на дистанцию с предметами и без них	8		8	
ТП и ТТП			12		12	
		Работа в парах	2		2	
		Взаимоуроки	2		2	
		Индивидуальные уроки	2		2	
		Работа на мишенях	2		2	
		Учебно-тренировочные бои	4		2	
Итого:			68			