

ОАНО «Школа «ЛЕТОВО»

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 25 августа 2025 г.

«УТВЕРЖДЕНО» Приказом Директора
ОАНО «Школа «ЛЕТОВО»
№ 138-ОД от 26 августа 2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Направленность программы: *физкультурно-спортивная*

Название программы развития в Дипломе Летово:

Спорт и здоровье

Название курса:

Историческое фехтование

Возраст обучающихся: 13-16 лет

Срок реализации программы: 1 учебный год

Составитель:

учитель истории Асламов Николай Евгеньевич

Подразделение: кафедра социальных и гуманитарных наук

Москва, 2025

Пояснительная записка

Общая характеристика программы

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Современная наука рассматривает системы обучения и воспитания в рамках единоборств как один из потенциалов формирования целостной, гармонично развитой, культурной, способной к самоопределению личности.

Методика обучения фехтования всегда основывалась на доверии между учителем и учеником, а также на уважительном взаимодействии с другими занимающимися. Само занятие фехтование неизменно именовали «рыцарским и благородным искусством» даже в те времена, когда рыцарство кануло в Лету. Фехтование рассматривали как краеугольный камень прежде всего дворянского воспитания, хотя и представители других социальных групп интересовались этим занятием ничуть не меньше.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность

В школе уже не первый год наблюдается целый ряд негативных явлений: перегруженность детей в рамках академической программы, гиподинамия, свободное негативное влияние СМИ и социальных сетей.

Благодаря занятиям по данной программе, при применении методов обучения фехтованию реализуется возможность всестороннего гармоничного развития детей, совершенствования не только их физических и волевых качеств, но и воспитания в них общечеловеческих основ морали и нравственности, обучения решению и преодолению трудностей, сложных жизненных ситуаций, развитию стрессоустойчивости учащихся в сложных психологических условиях, формирования у занимающихся понимания основ здорового образа жизни, предупреждения и профилактики вредных привычек, возможность воспитания здоровой полноценной творческой личности с активной жизненной позицией, целями и средствами самоосуществления в конкретных жизненных обстоятельствах.

Отличительные особенности

В данной программе используются методики современного спортивного фехтования в сочетании с практиками европейского (в первую очередь немецкого) фехтования XV-XVI веков, что в совокупности позволяет быстро и эффективно развить координацию, внимание, ловкость, преодолеть барьеры страха, выработать умение владеть своим телом. Учащиеся учатся работать в парах и с предметами (протектированными фехтовальными снарядами, имитирующими меч), в защитном снаряжении. Данная программа, в первую очередь, ориентирована на развитие индивидуальных физических и психологических качеств подростка, что имеет главенствующее значение в формировании его личности.

В данной программе используется и синтезируется личный опыт, полученный в различных сферах деятельности: учебной, педагогической,

организаторской, соревновательной. Также в содержательной части программы были учтены практические наработки из многолетнего личного опыта работы и изучения (практики) боевых искусств. Метапредметный подход, являющийся одним из главных принципов обучения в школе «Летово», показывает связи *принципов восприятия, понимания, реагирования и действия, принятия решений и отношения к ним в боевом искусстве и в жизни каждого конкретного человека*. Данные принципы раскрываются через *связь боевого искусства с историей и социологией, психологией, анатомией и физиологией, базовыми понятиями медицины, а также другими видами искусств*.

Автором предусмотрен принцип построения программы, предполагающий изучение учебного материала по повторяющимся темам с изменением/углублением его содержания в зависимости от количества и уровня подготовки занимающихся.

Данная программа является авторской и реализуется с 2015 года.

Обучающиеся по данной программе участвуют во внутришкольных и внешних мероприятиях: спортивно-развлекательных конкурсах, показательных выступлениях, праздниках, соревнованиях.

Данная программа носит *практический* характер, так как 90 % времени отводится на практические занятия и 10 % на теоретические.

В данную образовательную программу ежегодно вносятся актуальные изменения, уточнения и дополнения. Корректировка образовательной программы осуществляется, как правило, перед новым учебным годом.

Цель программы – обучение детей основам умений и навыков контактного фехтования на длинных мечах. Через практику занятий фехтование дать детям знания о своём психофизиологическом потенциале, помочь его раскрыть и научить развивать, показать направление гармоничного личного развития, воспитать потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, привить интерес к боевым искусствам и мотивировать на дальнейшее его изучение и совершенствование себя через занятия фехтением

Задачи программы:

Задачи в обучении:

- обучение владению своим телом через выполнение общих и специальных физических упражнений;
- обучение понятиям (терминология упражнений, техники боевого искусства) и истории европейских боевых искусств;
- обучение владению основной и стилевой техникой фехтования на длинных мечах;
- обучение методам самосовершенствования, работы над ошибками;
- обучение психологической адаптации к меняющимся условиям внешней среды;

Задачи в развитии:

- развитие основных физических качеств учащихся: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости;
- развитие у учащихся основных психических процессов: внимания, памяти, мышления, речи, ощущения, восприятия, воображения;
- развитие и совершенствование у учащихся умений самонаблюдения, планирования, действия на опережение;
- развитие у учащихся мотивации к созидательной, творческой деятельности, личному совершенствованию;
- развитие и укрепление иммунитета учащихся (устойчивость их организма к инфекционным, простудным заболеваниям);

Задачи в воспитании:

- воспитание в учащихся осмысленности в жизни, в понимании требований со стороны социально-культурной среды;
- воспитания в учащихся общечеловеческих основ морали и нравственности, уважительного отношения к окружающим;
- воспитание в учащихся боевого духа, присущего практикующим воинские (боевые) искусства, его нравственных основ;
- воспитание в учащихся уравновешенности, самодисциплины, самоорганизации, терпения и устремленности в достижении поставленных целей;
- воспитание в учащихся понятия и потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание в учащихся адекватной оценки своих сил и желаний;
- воспитание в учащихся характера и воли, правильного отношения к победам и поражениям;
- воспитание гармонически и всесторонне развитой, психологически устойчивой активной личности.

Категория обучающихся, принцип формирования групп.

Возраст обучающихся – 13-17 лет.

Группы формируются в первую очередь по возрастному критерию: группы возраста 13-14 лет и группы возраста 15-17 лет. Также с желающими обучаться по данной программе проводятся беседы с целью выяснения мотивации и интереса к предмету обучения, желания заниматься и серьезности похода к обучению, а также пробные тестовые занятия. Зачисление в группы также осуществляется только при отсутствии медицинских противопоказаний (обязательно наличие допуска к занятиям от медицинской службы школы).

Срок реализации программы.

Программа рассчитана максимум на 2 года обучения.

1-й год обучения 120 часов;

2-й год обучения 120 часов;

В силу высокой ротации учащихся в школе в программу заложена возможность гибкого прохождения. В силу концентрического устройства: на

каждом году обучения основные блоки программы повторяются, но варьируются предлагаемые упражнения и меняется фокус тренировочного процесса: от физподготовки и техники он смещается в сторону тактики и психологической подготовки. Полное прохождение программы возможно за два года, но при желании занимающегося тренировки можно продолжить.

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Форма обучения – групповая, оптимальное количество учащихся в группе – не более 12 человек на любом году обучения. Это обосновано координационной сложностью большинства упражнений, постоянной необходимостью корректировки их выполнения на протяжении всего процесса обучения, длиной тренировочного оружия. Для обеспечения безопасности каждый год проводится плановые инструктажи с учащимися по технике безопасности во время занятий в спортивном зале. Также проводятся внеплановые инструктажи и обеспечивается система контроля старших учеников над младшими во время занятий.

При разумном сочетании нагрузок и отдыха во время занятия, дозирования и смены вида нагрузок, рекомендуется следующий режим занятий: **два занятия в неделю по два академических часа с переменой**. При желании учащийся может посещать меньшее количество занятий.

Занятия проходят в форме спортивной тренировки; обязательным фрагментом каждой тренировки являются разминочные, общеразвивающие упражнения и упражнения, направленные на развитие гибкости. Структура тренировки строится по классическому типу: вводная, основная, заключительная части.

Важными этапами в обучении являются итоговая (в конце года обучения) и промежуточная (в первом полугодии) аттестация.

Запланированный срок реализации программы реален для достижения результатов соответственно годам обучения (см. *ожидаемые результаты программы*).

Ожидаемые результаты программы.

По окончании первого года обучения учащиеся будут знать:

- технику безопасности на занятиях по историческому фехтованию;
- терминологию и технику выполнения общеразвивающих и физических упражнений;
- терминологию и базовую технику исторического фехтования.

будут уметь:

- выполнять суставную разминку, основные общеразвивающие и физические упражнения;
- стоять и передвигаться в стойках;

- делать базовые удары, уколы и защиты;
- выполнять парные упражнения на простую атаку, защиту-ответ, сложную атаку и контратаку;
- спарринговать по заданию тренера, с ограничениями.

Разовьют следующие **метапредметные навыки**:

- интерпретация невербальной информации;
- управление эмоциями и стрессом;
- самомотивация.

Фехтование часто называют «шахматами в движении», поскольку оно сопряжено с глубоким анализом двигательных паттернов оппонента, в том числе его предсигналов. Интерпретация невербальной информации осуществляется а) в ходе наблюдений за действиями партнера прямо в ходе упражнения, б) в ходе внешних наблюдений за действиями двух бойцов при выполнении заданий по тактике, в) в ходе судейства.

Вместе с тем фехтование – это контактный вид единоборств, а значит связан с негативными эмоциями: боль, страх, разочарование и проч. Большинство парных упражнений нацелено на их преодоление. Методически активность оппонента в упражнении регулируется с помощью четырех градаций его сопротивления: помогает – не сопротивляется – условно сопротивляется – сопротивляется. Соответственно, «дозировка» негативных эмоций тоже меняется с тем, чтобы добиться у учащихся позитивного подкрепления от правильного выполнения действий. Таким образом, адаптация к психологической нагрузке возрастает параллельно с физической.

В вопросе самомотивации ключевое значение имеет анализ неудач и их причин. При освоении технических действий этот анализ осуществляется через контроль «ключевых точек» движения в упражнении (например, для атаки ударом прямо на выпаде это опережение ведущей рукой движения ногой, толчок позадистоящей ногой, вымах впередистоящей, положение колена опорной ноги, таза и спины в финальной точке и т.д.). Для каждого движения такие «ключевые точки» озвучивает тренер, потом при необходимости повторяет он же, кто-то из более опытных занимающихся или сам выполняющий упражнение. В тактических действиях анализ осуществляется с помощью «кругов Мидлера», инструмента, эффективно работающего в спортивном фехтовании уже несколько десятилетий.

По окончании второго года обучения учащиеся, помимо ранее изученного материала и его совершенствования, будут знать:

- терминологию и технику выполнения специальных физических упражнений;
- терминологию и продвинутую технику фехтования;

- терминологию и стилевую технику немецкого фехтования XV-XVI вв.;
- будут уметь:**
 - выполнять более сложные физические упражнения;
 - выполнять парные упражнения на контрзащиту с ответом, защиту со сложным ответом, ремиз (повторные атаки);
 - выполнять сложные атаки и контратак;
 - спарринговать с меньшим количеством ограничений;
 - судить поединки других фехтовальщиков.

По окончании программы:

Программные требования к уровню воспитанности:

Учащиеся выработают правильное отношение к трудностям жизни – преодоление, позитивное мышление, гибкое и эффективное применение разных методов при их комбинировании; приобретут навыки взаимопонимания и взаимодействия, социальные и общественные ценности и умения, коммуникационные навыки.

Учащиеся приобретут характерные для области изучаемого предмета личностные качества: организованность, дисциплинированность, познавательную и деловую активность, упорство, настойчивость, целеустремленность, инициативность, находчивость, стрессоустойчивость, самостоятельность, смелость, честность, аккуратность.

Программные требования к уровню развития:

При регулярном посещении занятий ожидается, что учащиеся приобретут индивидуально-личностную позицию саморазвития и самосовершенствования в отношении изучаемого предмета, начнут формировать такую позицию в отношении всех сфер своей жизнедеятельности; у них сформируется мотивация к обучению, познанию и самопознанию, характерное отношение к жизнедеятельности, как к длительному и интересному процессу обучения.

Учащиеся будут уметь самостоятельно ставить и удерживать цели и решать поставленные задачи в обучении, используя наиболее эффективные методы, реагировать на меняющиеся условия задач; контролировать и корректировать свои действия, адекватно оценивать результаты; формулировать свои затруднения, обращаясь за помощью.

Учащиеся смогут проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач, определяя цели, функции, участников, способы такого взаимодействия, формулируя и отстаивая свое мнение и позицию, оказывать взаимопомощь, разрешать возможные конфликты; приобретут знания по применению в жизни полученных в ходе обучения умений и навыков.

Также учащиеся укрепят свое физическое и психическое здоровье, будут обладать элементарными знаниями в области истории, социологии, анатомии, физиологии, медицины, психологии, гигиены, разных видов искусств.

Содержание программы и тематический план

1-ый год обучения

№ п/п	название темы	Кол-во часов	Формы аттестации	содержание темы
1	Вводные занятия	4	Педагогическое наблюдение и устный опрос	Знакомство с историей европейского фехтования, техникой безопасности, экипировкой, правилами поведения в зале, основами этикета фехтовальщика.
2	Стойки, перемещения, махи оружием	20	Демонстрация	Изучение базовых боевых стоек (например, «ochs», «pflug», «alber»), передвижений (шаги, выпады, уходы), а также упражнений для развития координации и контроля оружия (махи, круги, восьмёрки).
3	Простые атаки ударом	16	Учебные соревнования	Освоение базовых ударов длинным мечом: верхние (oberhau), нижние (unterhau), диагональные (zornhau), прямые — с акцентом на точность, траекторию и контроль силы.
4	Простые атаки уколом	8	Учебные соревнования	Изучение прямых уколов (stich) — техника выпада, работа с остриём, удержание равновесия и возврат в стойку после атаки.
5	Нижние и верхние защиты	16	Учебные соревнования	Обучение базовым защитным позициям и приёмам: отражение ударов снизу и сверху с использованием клинка и тела (например, «kron», «wechsel»).
6	Атаки с финтом	16	Учебные соревнования	Изучение тактики обмана противника: ложные атаки, смена направления удара, использование фентов для провоцирования реакции и последующей атаки.
7	Контратаки	16	Учебные соревнования	Развитие навыков атаки в ответ на действия противника: уколы и удары в момент его атаки (например, «absetzen», «sprechfenster»).
8	Основы тактики ведения фехтовального поединка	20	Учебные соревнования	Введение в стратегию боя: дистанция, инициатива, чтение намерений противника, выбор момента для атаки или защиты, работа в паре.
9	Итоговые занятия	4	Итоговые внутришкольные соревнования «Турнир пяти	Повторение и закрепление пройденного материала, подготовка к соревнованиям, демонстрация навыков в условиях,

			отжиманий»	приближённых к реальному поединку.
--	--	--	------------	------------------------------------

2-ой год обучения

№ п/п	название темы	Кол-во часов	Формы аттестации	Содержание темы
1	Вводные занятия	4	Педагогическое наблюдение и устный опрос	Повторение техники безопасности, диагностика уровня подготовки, постановка индивидуальных целей на год.
2	Сочетание позиций и стоек, смена позиций при подготовке действий атаки и защиты	8	Демонстрация	Углублённая работа с переходами между стойками, плавная смена позиций для маскировки намерений и создания тактического преимущества.
3	Атаки второго намерения	12	Учебные соревнования	Тактические приёмы, где первая атака — приманка, а реальная атака следует после реакции противника (например, «fechten mit dem vorschlag»).
4	Атаки уколом переносом и переводом	12	Учебные соревнования	Техники укола с изменением линии атаки: перенос клинка через защиту противника или перевод удара в укол в процессе движения.
5	Контрзащиты с ответом	12	Учебные соревнования	После блокировки атаки — немедленный контрудар (например, «nachreisen» — «следование за»), включая работу с дистанцией и временем.
6	Защиты со сложным ответом	12	Учебные соревнования	Комбинированные действия: защита + уход + контратака, или защита с последующим связующим ударом.
7	Ремизы	12	Учебные соревнования	Повторные атаки после того, как первая была заблокирована, без возврата в стойку — продолжение давления на противника.
8	Разведка	12	Учебные соревнования	Активное зондирование противника: лёгкие атаки, смена ритма, наблюдение за реакцией для выявления слабых зон и привычек.
9	Маскировка	12	Учебные соревнования	Использование ложных движений, замедлений, пауз и телодвижений для сокрытия истинных намерений.

10	Анализ тактического профиля	20	Учебные соревнования	Индивидуальная работа: определение собственного стиля боя, сильных и слабых сторон, адаптация тактики под разных противников.
11	Итоговые занятия	4	Итоговые внутришкольные соревнования «Турнир пяти отжиманий»	Подготовка и участие в турнире, демонстрация зрелого понимания техники и тактики, способности к самостоятельному принятию решений в бою.

Формы контроля и оценочные материалы **Итоговое оценивание**

Отслеживание результатов проводится на основе оценки качества подготовки к соревнованиям.

Итоговое оценивание будет проводиться с учетом результатов соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов открытое занятие, итоговое занятие, результаты в соревнованиях.

Организационно-педагогические условия реализации программы. **Особенности работы по программе**

Форма обучения – групповая, оптимальное количество учащихся в группе – не более 12 человек на любом году обучения. Это обосновано координационной сложностью большинства упражнений, постоянной необходимостью корректировки их выполнения на протяжении всего процесса обучения, длиной тренировочного оружия. Для обеспечения безопасности каждый год проводится плановые инструктажи с учащимися по технике безопасности во время занятий в спортивном зале. Также проводятся внеплановые инструктажи и обеспечивается система контроля старших учеников над младшими во время занятий.

Формы работы на занятии

Парная работа — основная форма выполнения боевых и технических упражнений;

Индивидуальные задания — при анализе тактического профиля, постановке личных целей;

Спортивные тренировки — с классической структурой: разминка, основная часть, заминка;

Учебные соревнования — как форма аттестации и мотивации (например, «Турнир пяти отжиманий»);

Открытые выступления — участие в школьных и внешкольных мероприятиях.
Методы работы:

Практический метод — 90% времени отводится на физические и боевые упражнения;

Игровой и соревновательный методы — для развития мотивации, стрессоустойчивости и тактического мышления;

Метод поэтапного усложнения — от базовых стоек и ударов к сложным тактическим связкам;

Метод регулируемого сопротивления — партнёр постепенно увеличивает активность (от «помогает» до «сопротивляется»), что снижает страх и развивает уверенность;

Рефлексивный метод — анализ ошибок через «ключевые точки» техники;

Метапредметный подход — связь фехтования с историей, психологией, анатомией, этикой.

Эти формы и методы направлены на развитие не только боевых навыков, но и личностных качеств: дисциплины, стрессоустойчивости, честности, умения работать в команде и принимать решения в условиях неопределённости.

Занятия проходят в форме спортивной тренировки; обязательным фрагментом каждой тренировки являются разминочные, общеразвивающие упражнения и упражнения, направленные на развитие гибкости. Структура тренировки строится по классическому типу: вводная, основная, заключительная части.

Важными этапами в обучении являются итоговая (в конце года обучения) и промежуточная (в первом полугодии) аттестация.

Запланированный срок реализации программы реален для достижения результатов соответственно годам обучения (см. *ожидаемые результаты программы*).

Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения

Материально-техническое оснащение программы

Для осуществления образовательного процесса необходимо использование:

Спортивный зал (минимальные требования: площадь 20x25м, высота 10м, освещение, отопление, вентиляция). Гимнастический ковер (размер 14x14м). Оборудование для исторического фехтования.

Список литературы

- 1) Кондратьев В., Антонович А. Историческое фехтование. М., 2000, 208 с.

2) Кондратьев В. Историческое фехтование:
https://royallib.com/read/kondratev_vadim/istoricheskoe_fehtovanie.html#0

3) Ловино Дж. А. Трактат о фехтовании. Теоретические и практические сведения о правильном использовании всякого оружия : учебное пособие / Дж. А. Ловино; пер. с фр. О. В. Михнюк ; вступительная статья, редакция С. В. Мишенёва. 2020, 252 с.: