МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА», ФИЛИАЛ – ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ «ЧАЙКА»

АРТ РЕЗИДЕНЦИЯ
ЧАЙКА

УТВЕРЖДАЮ:
Начальник ДОЛ «Чайка»
_____ Ю.Я. Коваленко
28 мая 2026 г

Школа фехтования

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности
Возраст обучающихся: 7-17 лет.
Срок реализации: 1 смена

Автор - составитель:
Бородулин Артём Витальевич,
педагог дополнительного образования

Принято:
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 28.05.2026г.

г. Екатеринбург2026 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы....3
1.1. Пояснительная записка....3
1.2. Цель, задачи программы....9
1.3 Содержание программы....10
1.4 Планируемые результаты....14
2.1 Условия реализации программы....16
2.1.1 Материально-техническое обеспечение программы....16
2.1.2 Кадровое обеспечение....17
2.2 Формы аттестации....17
2.3 Методическое обеспечение....17
2.4 Список литературы....18

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа исторического фехтования» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014.
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы.

В Федеральном законе «Об образовании» и Стратегии развития воспитания в РФ ключевыми задачами названы создание условий для самореализации личности, формирование навыков здорового образа жизни и воспитание патриотизма. Программа «Школа исторического фехтования» решает эти задачи в условиях каникулярного отдыха, отвечая на ряд вызовов современного детского досуга.

Современные дети часто погружены в виртуальные миры, где битвы происходят на экране, а физическая активность сведена к минимуму. Это приводит к дефициту реального двигательного опыта, снижению координации и отсутствию культуры безопасного контактного взаимодействия. Программа предлагает альтернативу безопасный, контролируемый и осмысленный контактный спорт через использование мягкого оружия (тямбар), что позволяет переключить интерес ребенка с виртуальных баталий на реальную, здоровую физическую активность.

1. Решение проблемы гиподинамии и «цифровой агрессии»

Программа замещает экранное время активной двигательной практикой. Ребенок не наблюдает за боем, а участвует в нем, ощущая себя героем в безопасной среде. Использование тямбар (мягких мечей) это мощный здоровьесберегающий фактор, позволяющий выплеснуть энергию, снять накопившееся эмоциональное напряжение и направить соревновательный дух в позитивное русло.

2. Формирование Soft Skills через дуэльную и командную культуру

Фехтование - это не драка, а диалог на языке движения. Программа учит договариваться: перед боем о правилах, после боя о результатах. Через отработку приемов в парах формируется уважение к партнеру, эмпатия и контроль над импульсами. Дети учатся достойно выигрывать и проигрывать, конструктивно воспринимать критику от тренера и партнера, что создает ситуацию психологического комфорта и успеха для каждого ребенка, независимо от его физических данных.

3. Принцип «Продуктивной смены»

Родители хотят видеть не только здоровый румянец ребенка, но и осязаемый результат его увлеченности. Программа гарантирует создание материального продукта: к концу смены ребенок не только освоит базовые стойки и удары, но и создаст стенд фехтовального клуба и примет участие в итоговом турнире или показательном выступлении. Он увозит домой не просто впечатления, а

новое умение, внутрилагерный сертификат и опыт, повышающий его самооценку.

4. Интеграция с историей и культурой (Патриотическое воспитание)

Программа легко адаптируется под тематику смены. Через историю фехтования можно изучать эпохи: от былинных богатырей до средневековых рыцарей. Дети узнают о кодексе чести, героях прошлого, что решает задачу патриотического воспитания в увлекательной, игровой форме, формируя интерес к истории малой и большой Родины.

5. Профориентационный аспект

Занятия дают первое представление о профессиях, связанных со спортом, историей и педагогикой (тренер, артист исторической реконструкции, каскадер, учитель физкультуры). Для подростков это проба себя в роли наставника для младших, лидера в командных играх.

6. Социализация и профилактика буллинга

В любом лагере есть дети, которым трудно влиться в коллектив из-за стеснительности или, наоборот, гиперактивности. Программа создает четкие правила взаимодействия, где сила не является преимуществом без ловкости, а агрессия строго контролируется рамками дуэльного кодекса. Ребенок, хорошо освоивший защиту и тактику, может завоевать авторитет в отряде интеллектом и мастерством, а не физической массой.

Программа составлена с учетом общедидактических принципов: гуманизации, последовательности (от простого к сложному), учета возрастных особенностей, наглядности, детоцентризма и результативности.

Конечный продукт:

1. Освоенный комплекс базовых фехтовальных приемов и техник.
2. Оформленный стенд фехтовального клуба

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: Дети, отдыхающие в загородном лагере 10-17 лет. Набор детей в группы осуществляется по желанию, при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Количество обучающихся в группе: 6 - 10 человек.

Объем освоения программы: Концентрированная программа на 14 дней, позволяющая пройти путь от новичка, впервые взявшего меч в руки, до участника турнира.

Срок реализации программы: 14 дней (2 недели).

Периодичность и продолжительность занятий: Занятия проводятся каждый день (кроме дней общелагерных мероприятий), оптимально 10-12 занятий по 1 часу (60 минут). Одно занятие может быть разбито на разминку, основную часть и игровую/заминочную.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

Организация образовательной деятельности в загородном детском лагере имеет принципиальные отличия от школьной системы или городской секции. Эти особенности необходимо учитывать при реализации программы «Школа исторического фехтования».

Для стационарных организаций отдыха характерна высокая интенсивность и интеграция всех процессов. Уклад лагеря задает расписание и диктует необходимость:

Интеграции в традиции лагеря: создание легенд, связанных с лагерем, проведение турниров в честь знаковых дат лагерной смены.
Учета цикличности смены: образовательный процесс выстроен с учетом периодов смены (организационный сплочение через игры; основной интенсивное обучение; итоговый турнир и рефлексия).
Использования природной среды: занятия на свежем воздухе максимально соответствуют оздоровительной направленности лагеря, позволяют органично вписать поединки в ландшафт.

Принцип многообразия форм деятельности реализуется через:
Физкультурно-спортивную деятельность (базовая физподготовка, отработка приемов).
Познавательную деятельность (изучение истории оружия и кодексов чести).
Художественно-творческую деятельность (создание стенда фехтовального клуба).
Организаторско-лидерскую деятельность (судейство поединков, командование отрядом в групповых сражениях).

В условиях лагеря особенно важен принцип свободы выбора:
Участие в выборе правил для дружеских поединков.
Вариативность темпа освоения материала в зависимости от физической подготовки.

Главным ориентиром деятельности является личное образовательное приращение ученика. Внешним продуктом является красиво проведенный

поединок и участие в турнире, внутренним освоенные компетенции безопасного боя, саморегуляции и уважения к сопернику.

Учет возрастных особенностей:
10–11 лет: Акцент на игровых формах, координационных упражнениях, отработке базовых стоек через подражание. Игры на ловкость.
12–14 лет: Развитие социально значимых отношений через парную работу. Изучение тактик, комбинаций ударов, работа в команде. Акцент на умении договариваться.
15–17 лет: Приобретение опыта социально значимых действий. Углубленное изучение техник, судейство, помощь педагогу в обучении младших. Профориентационный аспект.

Образовательный процесс строится по принципу «от простого к сложному». Основная задача педагога создать ситуацию успеха для каждого ребенка, независимо от его начальной физической формы. Необходимо создавать атмосферу рыцарского уважения и взаимопомощи, настраивать ребенка на преодоление себя, а не только на победу над соперником.

Занятие включает теоретическую (техника безопасности, история, объяснение приема) и практическую часть (разминка, отработка, поединки). Для стимулирования познавательного интереса используются образцы оружия, исторические иллюстрации.

Вывод:
Программа по историческому фехтованию в летнем лагере актуальна, поскольку она закрывает потребность ребенка в физической активности, приключениях и признании, потребность родителей в безопасном и здоровом отдыхе, и потребность педагогического коллектива в инструменте для сплочения и воспитания дисциплины. При правильной организации

программа становится центром притяжения, формирующим у детей культуру безопасного боя, уважение к истории и навыки командного взаимодействия.

1.2. Цель, задачи программы

Цель программы: Создание условий для физического развития, нравственного воспитания и самореализации детей через вовлечение в систематические занятия историческим фехтованием на безопасном оружии (тямбарах) в условиях временного детского коллектива.

Задачи программы:

1. Обучающие задачи (знания и умения)

Познакомить детей с историей фехтования.

Обучить правилам безопасного обращения с тренировочным оружием (тямбарой), технике безопасности на занятиях и в поединке.

Сформировать практические навыки владения мечом: базовые стойки, защиты, удары, передвижения в фехтовальной стойке.

Научить основам тактики ведения поединка «один на один» и командного боя.

Обучить правилам судейства поединков и уважительного отношения к сопернику.

2. Развивающие задачи

Развивать физические качества: координацию движений, ловкость, скорость реакции, общую выносливость.

Стимулировать развитие тактического мышления, способности анализировать действия соперника и быстро принимать решения в условиях боя.

Развивать навыки самоконтроля и управления своим эмоциональным состоянием.

3. Воспитательные задачи

Воспитывать дух честного соперничества, рыцарского отношения к противнику и умение достойно принимать поражение и победу.

Формировать навыки самоорганизации, дисциплины и личной ответственности.

Создавать ситуации успеха, способствуя повышению самооценки и преодолению страхов.

Способствовать сплочению временного детского коллектива через совместные тренировки, командные состязания и общие цели.

4. Оздоровительные задачи

Обеспечить высокую двигательную активность на свежем воздухе для укрепления здоровья и профилактики гиподинамии.

Создать психологически комфортную атмосферу, способствующую снятию эмоционального напряжения и агрессии через их безопасный «выхлоп» в занятии.

1.3 Содержание программы

Концепция: Ребята попадают в фехтовальный клуб, где им предстоит пройти путь от новичка до адепта. Каждый этап - это освоение нового умения и получение нашивки. В конце смены - посвящение в Рыцари и Большой Турнир.

Учебно-тематический план смены (14 дней)

№ п/п	Темы занятий	Теория (ч.)	Практика (ч.)	Всего (ч.)	Формы аттестации / контроля
	ЭТАП 1: (Дни 1–5)Задачи: сплочение, ТБ, базовая техника				

№ п/п	Темы занятий	Теория (ч.)	Практика (ч.)	Всего (ч.)	Формы аттестации / контроля
1.1	День 1. Введение. ТБ. Первый контакт с оружием	0.5	0.5	1	Беседа-инструктаж, наблюдение
1.2	День 2. Боевая стойка, хват, передвижения	0.25	0.75	1	Коррекция, упражнение «Зеркало»
1.3	День 3. Базовые удары: рубящий, колющий	0.25	0.75	1	Оценка техники на мишени
1.4	День . Защиты: блоки и уходы. Первая парная работа	0.25	0.75	1	Контроль педагога в парах
1.5	День 5. «Круг посвящения». Спарринг-игра с заданиями.	0.25	0.75	1	Игровой мини-турнир
	Итого по этапу	**1.5**	**3.5**	**5**	
	ЭТАП 2: (Дни 6–10)Задачи: тактика, образ, командный бой				
2.1	День 6. Финты и комбинации ударов	0.25	0.75	1	Решение тактических задач
2.2	День 7. Поединок 1×1. Правила честного боя и судейства	0.5	0.5	1	Судейская практика, анализ боя
2.3	День 8. Создание стенда фехтовального клуба	0.5	0.5	1	Презентация, творческая работа

№ п/п	Темы занятий	Теория (ч.)	Практика (ч.)	Всего (ч.)	Формы аттестации / контроля
2.4	День 9. Основы тактики командного боя	0.25	0.75	1	Тактическая игра «Захват знамени»
2.5	День 10. Отработка сценария турнира	0.25	0.75	1	Зачетные поединки
	Итого по этапу	**1.75**	**3.25**	**5**	
	ЭТАП 3: (Дни 11–14)Задачи: проведение турнира, рефлексия, награждение				
3.1	День 12. «Предтурнир». Дружеский турнир внутри группы, последние наставления	0	1	1	Внутренний турнир
3.2	День 13. **«Большой рыцарский турнир»** (итоговое событие)	0.25	0.75	1	**Итоговый открытый турнир**
3.3	День 14. «Круг равных». Подведение итогов. Вручение сертификатов. Прощальный круг	0.25	0.75	1	Рефлексия, награждение
	Итого по этапу	**0.5**	**2.5**	**3**	
	ИТОГО	**3.75**	**9.25**	**13**	

Содержание учебно-тематического плана

ЭТАП 1: (Дни 1–5)

1. День 1. Стальной приказ.Теория (0.5 ч): Что такое Школа. Мягкий меч - не игрушка, а тренажер. Железные правила ТБ (стойка ожидания, команда «Стоп-бой», зоны поражения). Ритуал приветствия. Практика (0.5 ч): Инструктаж с росписью. Игры на знакомство. Выдача оружия, хват, махи вне строя для ощущения баланса. Первое построение и команда «Вольно!».
2. День 2. Наука стоять. Теория (0.25 ч): Почему бойца видно по стойке. Центр тяжести. Практика (0.75 ч): Разучивание боевой стойки. «Фехтовальный шаг» (вперед/назад). «Король дистанции» и «Пятнашки в стойке».
3. День 3. Теория (0.25 ч): Траектории ударов: (сверху), (сбоку), (прямой колющий).Практика (0.75 ч): Медленная отработка на месте, затем в движении. Нанесение ударов по неподвижной мишени (стойка, набивной мешок). Упор на правильность, не на скорость.
4. День 4.Теория (0.25 ч): Защита - искусство не пропустить удар. Блоки и уход как универсальная защита. Практика (0.75 ч): Парная работа. Напарник обозначает атаку, обучающийся ставит блок или делает шаг назад. Упражнение «Парад-рипост» с медленным нарастанием темпа.
5. День 5..Теория (0.25 ч): Правила игрового спарринга: «Бой до 3-х касаний». Уважение: поклон до и после. Контроль силы удара. Практика (0.75 ч): Спарринг-игра «Круг посвящения». Каждый проводит 2–3 коротких боя по заданиям (например, «атакуй только ударом сверху»). Торжественная выдача цветных темляков на меч как символа прохождения первого этапа.

ЭТАП 2: ВИТЯЗИ (Дни 6–10)

6. День 6.Теория (0.25 ч): Что такое финт. Комбинации: «двойной удар», «обман-удар». Практика (0.75 ч): Отработка комбинаций на снарядах и в парах.
7. День 7. Теория (0.5 ч): Кодекс мечника. Дистанция и уважение. Роль судьи: жесты, подсчет очков, остановка боя. Практика (0.5 ч): Учебные

поединки 1×1. Дети по очереди выступают в роли бойцов и судей. Обязательный анализ каждого боя судьей.

8. День 8. Теория (0.5 ч): История рыцарей: зачем воину имя и герб. Практика (0.5 ч): Мастерская. Создание стенда.
9. День 9. Теория (0.25 ч): Основы командного боя. Команды: «Строй», «Атака», «Держать фланги». Практика (0.75 ч): Командные тактические игры «Стенка на стенку» и «Захват знамени».
10. День 10. Генеральная репетиция. Теория (0.25 ч): Регламент Большого турнира. Номинации. Практика (0.75 ч): Полный прогон турнира: парад, жеребьевка, бои по сетке, финал. Отработка действий судей и секундантов.

ЭТАП 3: МАСТЕРА (Дни 11–14)

Примечание: День 11 - день общелагерных мероприятий и отдыха.

11. День 12. Предтурнир. Теория (0 ч): Только короткий брифинг о настрое и дыхании. Практика (1.0 ч): Дружеский турнир внутри группы в максимально боевых, но товарищеских условиях. Выявление и исправление последних ошибок. Получение допуска к главному событию.
12. День 13. БОЛЬШОЙ РЫЦАРСКИЙ ТУРНИР (итоговое событие). Теория (0.25 ч): Торжественное открытие, представление участников. Практика (0.75 ч): Открытое мероприятие для зрителей. Дуэльные поединки и командная битва. Яркое и динамичное шоу.
13. День 14. Круг равных. Теория (0.25 ч): Подведение итогов. Слово мастера. Практика (0.75 ч): Торжественное построение «Круг равных». Вручение сертификатов «Рыцарь Гильдии» и наград по номинациям. Прощальный ритуал. Сбор обратной связи.

1.4 Планируемые результаты

По окончании смены участники «Школы исторического фехтования» должны знать:

1. Правила безопасного поведения на занятиях по фехтованию и в поединке.
2. Историю происхождения и назначение основных видов холодного оружия (меч, щит, копье).
3. Базовые термины: стойка, выпад, удар (рубящий, колющий), защита, блок, дистанция, финт.
4. Принципы честного боя и рыцарского кодекса (уважение к сопернику, приветствие).
5. Основы судейства поединка (зоны поражения, подсчет очков).
6. Элементы личной гигиены после физической нагрузки на свежем воздухе.

Участники должны уметь:

1. Принимать правильную боевую стойку и передвигаться в ней («фехтовальный шаг»).
2. Наносить базовые удары (рубящий сверху, сбоку, колющий) по мишени и в паре.
3. Выполнять 2–3 вида базовых защит (блоков).
4. Проводить учебный поединок с соблюдением правил и техники безопасности.
5. Тактически мыслить: выбирать момент для атаки и сохранять безопасную дистанцию.
6. Работать в команде: выполнять простые тактические задачи в групповом бою.
7. Анализировать свои действия и действия соперника после поединка.
8. Представить свой образ (имя, герб) и продемонстрировать свои умения на публике.

9. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Условия реализации программы

2.1.1 Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы в условиях загородного лагеря необходимо:

1. Место проведения занятий

Основная площадка: ровная, чистая травяная лужайка или открытая спортивная площадка достаточного размера (минимум 10×10 м на группу), вдали от окон и проходов.

Запасной вариант: крытая веранда или спортивный зал на случай дождя.

2. Снаряжение и оборудование

Тренировочное оружие:

- Тямбары (мягкие мечи) - 15–16 штук (1 на ребенка + 1–2 запасных).
- Мягкие щиты (тямбара-щиты) - 5–6 штук для вариантов боя «щит и меч».

Спортивный инвентарь:

- Конусы разметочные, фишки - 10–15 шт.
- Секундомер.
- Свисток.

Материалы для мастерской:

- Фанера
- Краски и кисти

2.1.2 Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий специализированную подготовку в области фехтования, спортивных единоборств или исторической реконструкции, либо прошедший специальный инструкторский семинар по работе с мягким оружием и обеспечению безопасности на занятиях. Обязательно наличие навыков оказания первой доврачебной помощи.

2.2 Формы аттестации

Аттестация проходит в игровой и соревновательной формах:

- «Боевой круг» (промежуточная, середина смены): игровой спарринг с ограниченными заданиями.
- «Рыцарский турнир» (итоговая аттестация): открытое мероприятие с приглашением зрителей, вручением сертификатов и присвоением звания «Рыцарь Гильдии».

2.3 Методическое обеспечение

Методические советы для педагога:

1. Безопасность - абсолютный приоритет. Занятие начинается и заканчивается проверкой исправности снаряжения. Правило «Стоп-бой» (поднятая вверх рука или свисток) должно быть усвоено с первого дня и выполняться мгновенно и беспрекословно.
2. От простого к сложному. Первые дни - только имитация и медленная работа. Никаких быстрых поединков, пока не будет усвоена техника защиты и контроля удара.
3. Снаряд - мишень. Чтобы снизить страх и повысить точность, большую часть первой недели удары отрабатываются на неподвижных мишенях (конус, дерево, манекен).

4. Акцент на защите. Воспитывайте культуру «защиты», а не «драки». Умение красиво уходить с линии атаки ценится выше, чем бездумный натиск.

5. Ритуалы. Введите обязательный ритуал: приветствие оружием перед боем и рукопожатие или поклон после. Это задает тон уважения.

6. Мотивация через истории. Рассказывайте короткие истории о реальных исторических персонажах, их смекалке и храбрости, чтобы придать упражнениям глубокий смысл.

2.4 Список литературы

1. Кондратьев К. В. Современное мечевое фехтование. Методика обучения. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2018.

2. Мишенев С. В. Историческое фехтование: от ремесла к искусству. - М.: Вече, 2020.

3. Кастл Э. Школы и мастера фехтования. Благородное искусство владения клинком / пер. с англ. - М.: Центрполиграф, 2017.

4. Методические рекомендации по организации занятий спортивным мечевым боем (СМБ) в детских и молодежных объединениях. — М.: Федерация СМБ России, 2021.

5. Интернет-ресурс: сайт Федерации современного мечевого боя России (раздел «Библиотека»).