МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ Г. ПЕВЕК»

Подписано цифровой подписью: Богатырева Елена Александровна
DN: cn=Богатырева Елена Александровна, o=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр образования г.Певек", ou, email=centr42@rambler.ru, c=RU
Дата: 2026.08.31 15:46:23 +03'00'

"Согласовано» Т.Е. Евдокимова, заместитель директора по ВР «30» августа 2026 г.	РЕКОМЕНДОВАНО к утверждению Протокол методсовета № 1 от «31» августа 2026 г.	УТВЕРЖДЕНО приказом директора МБОУ Центр образования г.Певек от «31» августа 2026г. № 02-02/650

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯПРОГРАММА

«Историческая реконструкция»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 64ч.
Объем программы: 64ч.
Возрастная категория: 11-17 лет
Состав группы: 15 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная

Автор составитель:
Аничкин Никита Александрович,
педагог - психолог

г. Певек.
2026г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Историческая реконструкция» является основным документом определяющим направленность и содержание дополнительного образования МБОУ Центр образования г. Певек в группах спортивно-оздоровительного этапа.

Программа разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, внесенными Федеральным законом от 3 августа 2018 года № 317 – ФЗ);
2. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. №1644, от 31.12.2015 №1577;
3. Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413, с изменениями от 29.12.2014г., 31.12.2015г., 29.06.2017г.);
4. Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования г. Певек» (утверждён постановлением Администрации городского округа Певек от 18.01.2021 г. № 7);
5. Учебным планом МБОУ Центр образования г.Певек на 2021-2022 уч. год с учетом Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-2О "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения";
6. Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, курсам, в том числе внеурочной деятельности МБОУ Центр образования г.Певек, утвержденным приказом директора от 05.05.2018 г. № 02-02/320.
7. Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
8. Национальным проектом «Образование».

Физическая культура, как неотъемлемая часть общей и профессиональной культуры, является важной составляющей частью решения проблемы преобразования человека, его отношения ко многим явлениям общественной жизни, подготовке здоровой молодежи к труду. В настоящее время большое значение приобретает индивидуально-личностное и физическое развитие личности, которое реализуется на основе личностно-развивающих и воспитательно-образовательных технологий. Актуальной задачей остается – воспитание духовно богатой, творческой, активной гармонично развитой личности. Огромное значение в формировании личности человека способствует физическая культура. Она помогает выработать устойчивую мотивацию на здоровье и формирование практических навыков ведения здорового образа жизни.

Для формирования личностных качеств ребёнка важно знакомство со спортом, который поможет стать основой для формирования и сохранения особенностей быта и поведения людей, как предшествующего, так и будущего поколения.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, объединяя в себе формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в фехтовании.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- Привлечение максимально возможного числа детей;
- Содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- Развитие познавательных психических процессов: восприятие, воображение, внимание, память, мышление и т.д.;
- Воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств спортсменов;
- Развитие физических качеств фехтовальщиков: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей.

Содержание Программы характеризуется, прежде всего, последовательным усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальной информации по этапам тренировки. При распределении изучаемых средств фехтования по квалификационным возрастным категориям учитывается необходимость постоянного повторения базовых действий оружием и приемов передвижений, освоения терминов и тактических умений. Занятия должны проводиться в группах с определенными для каждого возраста, объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на преимущественном использовании средств специальной тренировки.

НАЗНАЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Программа по фехтованию предусматривает реализацию следующих видов и компонентов, входящих в содержание спортивной подготовки фехтовальщиков:

- Физическая подготовка — общеразвивающие упражнения, способствующие повышению общей дееспособности; специальные упражнения направленно совершенствуют качества, необходимые фехтовальщику: силу, быстроту, ловкость, прыгучесть, выносливость, простую и сложную реакцию, чувство дистанции;
- Техническая подготовка — овладение навыками выполнения и применения различных фехтовальных действий, умение не только выполнять приемы, но и применять их в условиях соревновательного боя;
- Психологическая подготовка — базовая (психологическое развитие, образование и обучение), к тренировкам (формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным требованиям и нагрузкам), к соревнованиям (формирование состояния «боевой готовности», способности к сосредоточенности и мобилизации);
- Тактическая подготовка — имеет своей целью поддержать и совершенствовать имеющиеся тактические навыки и умения прививать новые, исправлять стойкие недостатки, расширять и углублять репертуар боевых действий;
- Теоретическая подготовка — лекционная, в ходе практических занятий, самостоятельная (приобретение системы специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в фехтовании);
- Соревновательная подготовка — соревнования, боевая практика, модельные тренировки, прикидки (приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений).

АКТУАЛЬНОСТЬ И ПЕРСПЕКТИВНОСТЬ

Актуальность создания данной общеразвивающей программы обусловлена ростом интереса среди детей и молодежи к средневековым боевым искусствам разных народов, в особенности к исконным славянским и русским боевым традициям, а также к европейским школам фехтования, которые, в отличие от восточных, не так масштабно популяризируются. Спортивный мечевой бой (далее СМБ) представляет собой вид спортивного единоборства с использованием безопасного вооружения — «спортивного

меча» и «спортивного щита», изготовленных по специальной технологии из полимерных материалов. СМБ как вид спорта призван формировать потребность в здоровом образе жизни, осуществлять гармоничное развитие личности, способствовать физическому совершенствованию спортсменов.

Особенность современного мечевого боя, как вида единоборств в том, что он способствует развитию воли к победе, целеустремленности и умению соревноваться по правилам, не поощряя агрессивность. Занятия современным мечевым боем позитивно воздействуют на формирование таких личностных качеств занимающихся, как активная жизненная позиция, поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этикой. СМБ обладает огромным потенциалом с точки зрения педагогики и патриотического воспитания. В основу тренировочного и соревновательного процесса заложен принцип взаимного уважения спортсменов.

Возрастная группа обучающихся, на которых ориентированы занятия. Дополнительная общеразвивающая программа «Историческая реконструкция» адресована детям школьного возраста (12 – 18 лет).

Заниматься по программе могут мальчики и девочки на добровольной основе, без специального отбора и предварительной подготовки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель программы – формирование устойчивой мотивации к освоению техник современного мечевого боя, освоение учащимися базовых знаний, умений и навыков о средневековой культуре, искусстве фехтования.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**.

Обучающие:

- расширить кругозор в направлении средневековой культуры, быта и оружия, актуализировать знания о фехтовании как об искусстве жизни и всестороннего развития человека;
- научить владению навыками фехтования в категориях меч - меч, меч - баклер, меч –щит;
- совершенствовать практические навыки фехтования для получения обучающимися спортивных разрядов различных категорий;
- мотивировать детей к самостоятельному изучению учебной литературы по реконструкции средневековья;
- сформулировать у детей потребность в изучении исторических справок для более точного воспроизведения реконструкции;
- закрепить в самостоятельной деятельности умение фехтования и изучения новых тактик и стратегий боя на мечах;
- дать возможность применить на практике полученные знания о реконструкции и фехтовании в целом;
- закрепить знания полученные на практических и теоретических занятиях в рамках соревнований и фестивалей.

Развивающие:

- начать работу по развитию специализированных навыков фехтования;
- продолжать развивать выносливость, формировать патриотическое отношение к своей стране и ратному делу, совершенствовать силу ловкость и специальные умения в области реконструкции;
- развивать познавательный интерес к историческому прошлому своей странны;
- развивать самостоятельность в тренировочном процессе;
- формировать умение анализировать, распознавать, выделять и решать различные задачи обучающего процесса;
- создать условия для всестороннего развития личности;

- способствовать развитию специализированных навыков фехтования (логического мышления, пространственного воображения, памяти, наблюдательности, умения правильно обобщать данные и делать выводы, сравнивать, умения составлять план и пользоваться им, и т. д.);

- развивать умения высказывать свою точку зрения.

Воспитательные:

- содействовать воспитанию личности ребенка как здорового умного и доброго патриота своей страны;

- воспитывать умение сопереживать, добиваться назначенных целей, адекватному поведению во время проведения тренировок, турниров, и других мероприятий и т.д.;

- обеспечить высокую творческую активность при выполнении практических задач реконструированы предметов быта;

- создать условия, обеспечивающие воспитание спортивно ориентированной молодежи;

- развивать инициативу творчества на теоретических занятиях по СМБ; - воспитывать уважение к старшим, родителям, учителям и окружающему миру;

- формировать ценностные ориентиры: активной жизненной позиции, доброты, любви, семьи, верности и трудолюбию;

- средствами занятия приобщать детей к искусству, науке, здоровому образу жизни и культуре общения.

Предметные результаты:

Ученик будет:

- иметь базовые знания о тактиках и стратегиях СМБ;

- уметь выполнять различные специализированные элементы фехтования;

- знать исторические данные о быте жизни и развитии оружия средневековой эпохи;

- понимать воздействие средневековой культуры на развитие различных государств мира;

- применять полученные знания на практике для получения спортивных разрядов, а так же участие в различных фестивалях и турнирах.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Ученик научится :

- организовывать полученный материал во время практических и теоретических занятий;

- планировать свои действия направленные на максимальное получение знаний;

- определять цель занятие и выстраивать план для ее достижения;

- соотносить с учебным материалом, картины изображающие средневековье;

- оценивать спарринг для уточнения ошибок и их устранения.

Познавательные УУД:

Ученик научится:

- предполагать влияние исторических событий на жизнь человека;

- анализировать, сравнивать, группировать знания средневековой жизни;

- находить ответы на поставленные педагогом задачи;

- представлять информацию изученную самостоятельно по справочникам военной – исторической реконструкции;

- передавать содержание прочтенного материала в энциклопедиях.

Коммуникативные УУД:

Ученик научится:

- участвовать в диалоге со сверстниками и преподавателем;

- оформлять свои мысли в решение поставленных задач;

- отвечать на вопросы по средневековой истории;

- слушать и понимать информацию, терминологию СМБ и реконструкции;
- участвовать в паре в различных тренингах при изучении технике фехтования;
- уметь обосновывать свои действия во время практических занятий и спаррингах, а так же свои выводы по историческим данным.

Личностные результаты:

У ученика будут сформированы:
- мотивация к изучению различных тактик, стратегий и приемов СМБ;
- познавательный интерес к изучению истории своей странны;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство товарищества, целеустремленности, дружбы, доброты;
- ориентация на результат в области СМБ;
- самооценка и обеспечит разумную уверенность в себе
- позиция всесторонне развитой личности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА. ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Введение. Инструктаж по ТБ. Техника безопасности на тренировках по СМБ. Входящая диагностика.

Теория. Постановка целей и задач. Знакомство с понятием спортивный мечевой бой. Инструктаж по правилам дорожного движения, пожарной безопасности; работа с колющими и режущими предметами, действия в случае возникновения ЧС; правила поведения учащихся в ЦДТ. Техника безопасности на тренировках по СМБ. Входящая диагностика.

2. Краткие сведения об эволюции оружия и доспехов, развития техники боя на мечах в разные эпохи

Теория. Эволюция оружия и доспехов различных народов в различные эпохи. Краткие сведения развития фехтования в России и за рубежом. Эволюция техники, тактики и судейства соревнований в наше время. История появления и развития Федерации СМБ и Современного мечевого боя, как спортивной дисциплины.

3. Обучение технике СМБ и ее совершенствование.

Практика. Общеразвивающие и специальные упражнения для развития физических качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, координации.

Развитие физических качеств средствами фехтования (поединки, игровые упражнения, подвижные игры со спортивными мечами и щитами, отработка приемов, групповые боевые упражнения).

Подготовительные, подводящие и специальные упражнения в обучении технике фехтования. Стойки: низкая, средняя, высокая. Перемещения: различные типы шагов, выпады, бег, прыжки, падения. Зоны поражения: правая, левая; верхняя, средняя, нижняя – 7 секторов атаки. Удары: рубящие, колющие, режущие; возвратные, проносные. Удары: диагональные прямые (сверху вниз), диагональные обратные (снизу вверх), вертикальные и горизонтальные. Защиты: простые, скользящие, уступающие, сбивом, переводом, универсальная защита, веерная защита.

Методика обучения технике. Требования к показу боевого приема для создания представления. Назначение боевого приема. Последовательность в обучении. Подводящие и игровые упражнения для овладения боевым приемам. Определение ошибок и методика их исправления. Возрастные особенности и совершенствование.

4. Обучение тактике в СМБ и ее совершенствование.

Практика. Тактика нападения. В поединке: Серии ударов. Удары без пауз, с паузами. Виды активной силовой работы щитом («толчок», «удар», «наложение», «зацеп»). Комбинации атакующих действий мечом и щитом. Имитация атаки для сбоя в ритме движений противника. Отвлекающие действия при подготовке атаки Ложные удары и «промахи». Техника внезапного изменения сектора атаки с помощью «переводов» и «тюльпанов». Способы перекрывания обзора противнику. Контроль атакующей руки противника. «Раздергивание» противника по уровням и секторам.

В командном бою: Командные тактические действия. Обезоруживание. Затруднение передвижений противников. Обходы по флангам. «Заход» в тыл. Силовые приемы работы щитом в массовом бою.

Тактика защиты. В поединке: «Глухая» защита. Защита перемещением. Комбинированная защита щитом, мечом, перемещениями. Смена ритмов атаки и защиты.

В командном бою: Командные тактические действия. «Правильное» расположение на площадке. Строй (плюсы и минусы). Перестроения. Круговая оборона. «Выключение» лидера. Выполнение тактических задач боевыми парами, тройками. Обход строя по флангам.

Методика обучения тактике. Последовательность в изучении тактических действий и взаимодействий в нападении и защите. Игровые упражнения для овладения тактическими комбинациями в защите и нападении. Вариативность в тактике ведения боя в зависимости от особенностей и ТТХ конкретного противника

5. Правила соревнований и судейства

Теория. Место и оборудование для проведения турнира. Подготовка Площадки для соревнований. Права и обязанности тренеров, спортсменов, секундантов, судей, организаторов и технического персонала. Подготовка к турниру и ход соревнований. Запрещенные действия и ошибки. Судьи и порядок судейства. Судейская бригада. Официальная процедура и жесты судей. Ознакомление с содержанием протокола. Ведение протокола на учебных турнирах.

6. Организация и проведение турниров

Практика. Практикум по спортивному совершенствованию проводится в форме внутригрупповых и межгрупповых турниров, направленных на повышение спортивного мастерства и совершенствование тактических знаний и навыков.

7. Промежуточная и итоговая аттестация

Уровень освоения знаний, умений, навыков, учащихся проверяют в течение всего периода обучения на основании результатов сдачи зачетов, предусмотренных учебным планом. В зачетные требования (в объеме пройденной программы) входят:

Теория. Знание теории и истории фехтования.

Практика. Выполнение зачетных упражнений по технике боя; владение техникой.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п\п	Название темы, раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Введение. Инструктаж по ТБ. Техника безопасности на тренировках по СМБ. Входящая диагностика.	1		1
2.	Краткие сведения об эволюции оружия и доспехов, развития техники боя на мечах в разные эпохи.	1		1
3.	Обучение технике СМБ и ее совершенствование	1	3	4
3.1	Обучение базовым стойкам и перемещениям, виды хватов меча и дистанций боя. Управление дыханием, упражнения на развитие выносливости	2	4	6
3.2	Обучение атакующим действиям. Сектора атаки, классификация видов ударов	4	8	12
3.3	Постановка правильной техники ударов, силы и скорости ударов на различных видах манекенов	2	6	8
3.4	Обучение защитным действиям (базовые защиты мечом, щитом и мечом,		8	8

	специфические виды защит)			
3.5	Обучение технике выполнения отвлекающих действий при «подготовке» атаки	3	5	8
3.6	Виды активной, силовой работы щитом в СМБ		2	2
3.7	Специфические приемы в СМБ: уклонения, рипосты, батманы, приемы обезоруживания противника	1	2	3
4.	Обучение тактике в СМБ и ее совершенствование		2	2
4.1	Комбинации атакующих и защитных действий		3	3
4.2	Обучение выстраиванию и своевременной смене тактики в бою		2	2
4.3	Стратегия и тактика командных боев в СМБ		2	2
5.	**Правила соревнований и судейства**	1		1
6.	**Организация и проведение турниров**	1		1
7.	**Промежуточная и итоговая аттестация**		4	4
8.	**Резервное занятие**		2	
ИТОГО:				**70**