

Управление образования администрации Верхнебуреинского муниципального  
района Хабаровского края

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр развития творчества детей и юношества  
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»  
Верхнебуреинского муниципального района  
Хабаровского края

Рассмотрено  
на заседании НМС  
Протокол № 3  
15.03.2024 г.

Утверждаю  
Директор ЦРТДиЮ  
Керн И.Ю.  
Приват № 1 от 15.03.2024 г.  
МП



**Программа летнего лагеря  
«Вечерний стадион»**

физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей: 7 - 17 лет

Срок реализации: 12 дней

Автор-составитель:  
Переверзева Татьяна Геннадьевна,  
педагог дополнительного образования

п. Чегдомын, 2024 г.

## Пояснительная записка

Одним из основополагающих условий обеспечивающих здоровье детей и подростков является систематическая двигательная активность. Летние каникулы - самая лучшая и незабываемая пора для развития и совершенствования возможностей ребенка, удовлетворения индивидуальных интересов и физических потребностей. В это время происходит разрядка накопившейся за год напряженности, восстановление израсходованных физических и моральных сил и здоровья. Положительный эмоциональный настрой – одно из неперенных условий работы с детьми и подростками в летний период.

Данная программа предлагает организацию активного отдыха посредством занятий физкультурой и спортом. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Вечерний стадион» является модульной, включает в себя разноплановую физкультурно-оздоровительную деятельность и разные виды спорта: настольный теннис, футбол, бокс, баскетбол, пионербол и волейбол.

Программа физкультурно-спортивной направленности «Вечерний стадион» отвечает социальным запросам обучающихся и их родителей, так как направлена на самореализацию учащихся. Разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"(далее – ФЗ).

2. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

3. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).

4. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с 1 марта 2023 г. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»).

5. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

6. Положение о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П)

7. Устава ОУ.

Основной состав участников – дети и подростки в возрасте от 7 до 17 лет, не охваченные организованными формами отдыха в летний период, в том числе обучающиеся объединений «Баскетбол», «Бокс», «Футбол», «Шахматы» и «Волейбол». По продолжительности программа является краткосрочной, реализуется в течение трёх летних месяцев. Программа «Вечерний стадион» рассчитана на занятия групп с единовременной пропускной способностью 12-25 человек.

Цель: обеспечение организованного активного досуга детей и подростков в летний период.

Задачи:

- развить интерес у детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом;
- создать оптимальные условия для социализации личности детей и подростков;
- научить базовым приёмам игры в волейбол/пионербол, баскетбол, футбол, шахматы; техническим и тактическим приёмам в боксе.

#### Ожидаемые результаты.

дети и подростки будут знать:

- правила техники безопасности;
- правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах;
- основные приёмы и правила игры в баскетбол, футбол, волейбол, пионербол, бокс и шахматы.

Будут уметь:

- оказывать первую медицинскую помощь при ссадинах, ушибах, растяжениях;
- играть по правилам в пионербол, волейбол, футбол, баскетбол, шахматы.

**Программа «Вечерний стадион» является модульной.** Её содержание разбито на пять модулей.

**Модуль № 1 «Волейбол/пионербол»**

**Модуль № 2 «Баскетбол»**

**Модуль № 3 «Футбол»**

**Модуль № 4 «Бокс»**

**Модуль № 5 «Шахматы»**

Курс одного модуля составляет 36 часов. Модули, включенные в данную программу, представляют собой самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любой из летних месяцев. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 учебных часа. Педагог сам определяет количество реализуемых модулей в зависимости от учебной нагрузки.

#### Учебный план

#### Учебный план

#### Модуль № 1 «Волейбол/пионербол»

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Общее кол-во уч. часов	Количество часов	
			Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие. Правила техники безопасности.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
<b>2.</b>	<b>Основы теоретических знаний</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
2.1.	Правила игры в пионербол и волейбол.	1	1	-
2.2.	Первая мед.помощь при спортивных травмах	1	1	-
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
3.1.	Общая физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений.	1	1	-
3.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	3	-	3
<b>4.</b>	<b>Подвижные игры (игры с волейбольным мячом, с бегом, метанием, лазанием и ловлей)</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
<b>5.</b>	<b>Пионербол</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
5.1.	Расстановка игроков, перемещения, правила игры.	2	1	1

5.2.	Подводящие упражнения Перемещения и стойки. Подача мяча. Техника ловли и передачи мяча. Передачи и ловли мяча в парах и тройках.	4	1	3
6.	<b>Волейбол</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
6.1.	Расстановка игроков, перемещения, правила игры. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2	1	1
6.2.	Подводящие упражнения Перемещения и стойки. Передачи в парах, тройках, над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее Поддачи: нижняя прямая, верхняя, боковая.	4	-	4
6.3.	Тактика защиты и нападения. Нападающий удар. Прием мяча. Индивидуальные действия в защите и нападении.	4	-	4
7.	<b>Учебные игры в пионербол и волейбол. Соревнования, эстафеты.</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>9</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>36</b>	<b>7</b>	<b>29</b>

### Содержание разделов программы

#### 1. Вводное занятие. Правила техники безопасности – 1 ч.

Правила поведения во время занятий; правила техники безопасности и противопожарной безопасности.

#### 2. Основы теоретических знаний – 2 ч.

2.1. Правила игры в пионербол и волейбол (особенности, жесты судьи).

2.2. Первая медицинская помощь при спортивных травмах(ссадинах, ушибах, растяжениях).

#### 3. Общая физическая подготовка – 4 ч.

3.1. Общая физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

3.2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Правила и техника выполнения упражнений. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа. Упражнения выполняются без предметов и с предметами); прыжки в высоту с прямого разбега через планку (веревочку). Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Упражнения для мышц ног.

Специальная разминка волейболиста (последовательность выполнения и интенсивность упражнений).

Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении. Упражнения на внимание, ловкость и координацию движения.

#### 4. Подвижные игры - 4 ч.

Игры с бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки». Игры с прыжками: «Не попадись», «Удочка».

### **5. Пионербол- 6 ч.**

5.1. Расстановка игроков, перемещения, правила игры.

5.2. Подводящие упражнения. Перемещения и стойки. Подача мяча. Техника ловли и передачи мяча. Передачи и ловли мяча в парах и тройках.

### **6. Волейбол - 10 ч.**

5.1. Волейбол, расстановка игроков. Подготовительные упражнения на развитие основных физических качеств волейболиста. Толчки набивного мяча вперед-вверх из исходного положения вверху над лицом - индивидуально (в стену) и с партнером. То же, но с изменением расстояния, траектории и направления. То же, но в ответ на зрительные сигналы партнера. В парах и тройках. Толчки двумя руками набивного мяча вперед-вверх в прыжке. Передачи набивного мяча на расстояние 20-30 см. (над собой или в стену). Передачи баскетбольного мяча на расстояние 1 м.

5.2. Подводящие упражнения. Имитация передачи мяча двумя руками сверху на месте и после передвижения. Обучение расположению кистей и пальцев рук, на мяче. Передачи мяча вперед-вверх, подвешенного на шнуре. Передачи мяча вперед-вверх после собственного набрасывания. То же, но мяч набрасывает партнер. Передача мяча в стену.

Перемещения и стойки. Передачи (передачи сверху двумя руками: в стену стоя, сидя, лежа, с изменением высоты и расстояния, в сочетании с перемещениями; чередование по высоте и расстоянию; из глубины площадки к сетке: в зонах 2-4,4-2,6-4,6-2 (расстояние 4 м), 5-2, 6-4 (расстояние 6 м); стоя спиной в направлении передачи; с последующим падением и перекатом на бедро; вперед вверх в прыжке на месте и после перемещения; отбивание кулаком у сетки стоя и в прыжке). Отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее (стоя на площадке и в прыжке, после перемещения). Подачи: нижняя прямая (боковая); (нижние подачи- соревнования на точность попадания в зоны по 10-15 попыток, на точность в правую, левую, дальнюю и ближнюю половину площадки, соревнования - на количество, на точность; верхняя боковая подача).

5.3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов (броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м).

### **7. Учебные игры в пионербол и волейбол. Соревнования, эстафеты – 9 ч.**

Учебные игры в пионербол и волейбол по правилам. Судейство игр, судейская практика.

Соревнования по пионерболу, волейболу, эстафеты с элементами волейбола.

## **Учебный план Модуль № 2 «Баскетбол»**

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Общее кол-во уч. часов	Количество часов	
			Теория	Практика

<b>1.</b>	<b>Основы игры. Техника безопасности при игре в баскетбол. Первая мед.помощь при спортивных травмах. Правила игры.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
3.1.	Упражнения для развития быстроты	2		2
3.2.	Упражнения для развития специальной прыгучести	2		2
3.3.	Эстафеты с разными мячами	2		2
<b>4.</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
<b>5.</b>	<b>Игровая подготовка.</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>36</b>	<b>5</b>	<b>31</b>

## Содержание разделов программы

### 1. Основы игры. Техника безопасности при игре в баскетбол.

#### Первая мед.помощь при спортивных травмах. Правила игры – 2 ч.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Профилактика травматизма и первая медицинская помощь при спортивных травмах(ссадинах, ушибах, растяжениях).

Правила игры в баскетбол, судейская жестикуляция и терминология.

### 2. Общая физическая подготовка – 4 ч.

Упражнения для рук плечевого пояса, ног, шеи, туловища. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей». Упражнения для развития быстроты, ловкости, прыгучести.

### 3. Специальная физическая подготовка- 6 ч.

3.1. Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

3.2. Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

3.3. Эстафеты с разными мячами.

### 4. Техническая и тактическая подготовка- 10 ч.

Техническая подготовка: передвижение в стойке баскетболиста, техника остановок прыжком и двумя шагами, прыжки толчком двух ног и одной ноги, повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева,

справа, с отскоком от щита, в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.

Броски двумя руками от груди с двух шагов и в движении.

Тактическая подготовка:

- нападение (выход для получения мяча на свободное место; обманный выход для отвлечения защитника; розыгрыш мяча короткими передачами; атака кольца; наведение своего защитника на партнера.

- защита (противодействия: получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаке кольца). Подстраховка. Система личной защиты.

### **5. Игровая подготовка – 14 ч.**

Основные приемы техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. Соревновательная деятельность в соответствии с правилами баскетбола.

## **Учебный план Модуль № 3 «Футбол»**

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Общее кол-во часов	Количество часов	
			Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Теоретические основы</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>
1.1	Техника безопасности при игре в футбол. Первая мед.помощь при спортивных травмах.	1	1	-
1.2.	Правила игры в футбол. Жесты судьи.	1	1	-
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>5</b>
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>5</b>
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>5</b>
<b>6.</b>	<b>Игровая подготовка. Соревнования. Практика судейства учебных игр и соревнований.</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>36</b>	<b>5</b>	<b>31</b>

### **Содержание разделов программы**

#### **1. Теоретические основы- 3 ч.**

1.1 Техника безопасности при игре в футбол. Профилактика травматизма и первая медицинская помощь при спортивных травмах(ссадинах, ушибах, растяжениях). Транспортировка пострадавшего.

1.2. Правила игры в футбол. Обязанности и жесты судьи. Замечания, предупреждения и удаления игроков поля.

#### **2. Общая физическая подготовка- 4 ч.**

Изучение комплексов физических упражнений с предметами и без них. Выполнение физических упражнений на различные группы мышц с гантелями, мячами, гимнастическими палками. Выполнение строевых упражнений, подтягивании на перекладине, подъем с переворотом.

Разные виды бега: 30 м, 60 м, 100 м, кросс 1,5 км, бег в медленном темпе 15-20 минут, бег с изменением скорости и направления. Виды прыжков: в длину с места и с разбега, в высоту, прыжки на двух ногах и с ноги на ногу.

Проведение подвижных игр: «Мяч капитану», «Борьба за мяч», «Прыжок за прыжком», «Перебежка с вырубкой», эстафеты с предметами.

### **3. Специальная физическая подготовка- 5 ч.**

Упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости и ловкости. Челночный бег, бег с изменением направления на различные дистанции. Прыжки и прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной и двух ногах. Метание мяча на дальность, на точность. Специальная разминка футболиста.

### **4. Техническая подготовка- 5 ч.**

Техника передвижения игроков. Ведение мяча в шаге. Передача мяча в движении, в одно касание. Удары по мячу ногой: носком, внутренней стороной стопы, подъемом, внешней стороной стопы. Остановка мяча: подошвой, внутренней стороной стопы. Обманные движения- финты. Отбор мяча в подкате. Вбрасывание мяча.

Техника игры вратаря: выбор места, ловля мяча в прыжке.

### **5. Тактическая подготовка- 5 ч.**

Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры внападении. Атакующие комбинации. Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Тактика отбора мяча. Обучение тактическим приемам вратаря.

### **6. Игровая подготовка. Соревнования.**

#### **Практика судейства учебных игр и соревнований – 14 ч.**

Игры в футбол по правилам. Судейство игр 8x8, 5x5, 11x11, судейская практика. Соревнования по футболу 8x8, 5x5, 11x11. Эстафеты с элементами футбола.

#### **Учебный план Модуль № 4 «Бокс»**

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Общее кол-во часов	Количество часов	
			Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Теоретические основы</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
1.1	Техника безопасности. Первая мед.помощь при спортивных травмах.	1	1	-
1.2.	Гигиена юного спортсмена.	1	1	-
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>5</b>
<b>4.</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
<b>5.</b>	<b>Контрольные нормативы. Спарринги</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>5</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>36</b>	<b>5</b>	<b>31</b>

#### **Содержание разделов программы**

## **1. Теоретические основы- 2 ч.**

1.1 Техника безопасности во время тренировок. Понятие травмы, виды травм. Травмы в боксе их причины. Профилактика травматизма и первая медицинская помощь при спортивных травмах(ссадинах, ушибах, вывихах и растяжениях).

1.2.Гигиена юного спортсмена.Требование к одежде, обуви.

## **2. Общая физическая подготовка- 4 ч.**

Комплексы общеразвивающих упражнений (без предметов и с предметами: гантелями, гимнастическими палками, скакалками), которые необходимы для развития отдельных физических качеств, необходимых боксеру: силовой и скоростной выносливости, быстроты, ловкости, координации, точности движений и др.

2.1. *Беговые упражнения:*разминочный бег;челночный бег 3x10,; бег 30м, 60м, 100м;кроссовый бег 1км.

2.2. *Прыжковые упражнения:*прыжки в длину с места (одиночные и серии); многоскоки на одной и двух ногах.

2.3. *Гимнастические упражнения без предметов:*общеразвивающие упражнения в разминке (на месте и в движении);сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (на ладонях, на кулаках, с переносом веса тела, с хлопком), ходьба на руках (партнёр держит за ноги); поднимание туловища из положения лёжа (ноги согнуты); приседания, ходьба в приседе («гусиный шаг»).

2.4. *Упражнения на гимнастических снарядах:* на перекладине – подтягивание, поднимание ног, подъём переворотом, подъём силой, комбинации элементов;на гимнастической стенке - лазание, поднимание ног, вис углом.

2.5. *Упражнения в растягивании:*наклоны в положении сидя;наклоны в положении стоя, положив одну ногу на перекладину гимнастической стенки;махи ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

2.6. *Акробатические упражнения:*кувырки (вперёд, назад);стойки на лопатках (с помощью и без помощи);гимнастический мост.

2.7. *Упражнения в расслаблении мышц и дыхательные упражнения:*спокойная ходьба по периметру зала – остановка - глубокий вдох, руки вперёд-вверх – длинный выдох одновременно с наклоном, руки через стороны вниз, расслабить мышцы; лёжа на спине – поднять ноги, потрясти ими, расслабив мышцы; лёжа на спине – выполнять «брюшное» дыхание, расслабив мышцы.

## **3. Специальная физическая подготовка- 5 ч.**

*Упражнения со скакалкой.* Используются разные варианты подскоков (на двух ногах, на одной ноге), вращения скакалки (один оборот – один подскок, «восьмёрка»)

*Простые имитационные упражнения-*удары, защиты – на месте и свободно передвигаясь по залу.

## **4. Техническая и тактическая подготовка- 20 ч.**

Техника как система движений боксера.Классификация элементов техники (боевая стойка, удары, защиты, передвижения, боевые дистанции). Развитие координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении. Обучение технике и тактике одиночных ударов, их практическое применение в бою. Защита от них подставками с одиночными ответными прямыми ударами в голову и туловище.

Техника ударов, защит, контрударов и ложных действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Короткие удары и защиты от них. Особенности техники боксеров-левшей. Боевые положения на маневренность, блокировка действий партнера. Индивидуальные варианты техники бокса. Анализ техники бокса сильнейших и зарубежных мастеров ринга.

Элементы тактики: разведка, принятие и проведение решений, страховка от неожиданностей и случайности. Планирование боя. Атака двумя последующими ударами в разных сочетаниях на дальней и средней дистанциях. Применение усвоенных защит и контратак одиночными и двойными ударами. Техника и тактика ведения боя на ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее. Боевые положения на маневренность, блокировка действий партнера, короткие удары и защиты от них.

Атаки одиночными, двумя и тремя последующими ударами (прямыми, боковыми и снизу в разных сочетаниях). Встречные контратаки одиночными и двумя последующими ударами.

### **5. Контрольные нормативы. Спарринги- 5 ч.**

Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 15 секунд, 1 и 2 минуты (кол-во раз). Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (кол-во раз). Подтягивание из вися на перекладине (кол-во раз).

### **Учебный план Модуль № 5 «Шахматы»**

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Общее кол-во уч. часов	Количество часов	
			Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Основы игры. Правила игры в шахматы.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Интеллектуальная подготовка</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
<b>3.</b>	<b>Специальная подготовка</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
3.1	Дебюты	2		2
3.2.	Миттельшпиль	2		2
3.3.	Эндшпиль	2		2
<b>4.</b>	<b>Техническая и тактическая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
<b>5.</b>	<b>Игровая подготовка.</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>

### **Содержание разделов программы**

#### **1. Основы игры. Правила игры в шахматы – 2 ч.**

Правила игры в шахматы и шахматная терминология.

#### **2. Интеллектуальная подготовка – 4 ч.**

Интеллектуальные игры: «Ход конем», викторина «Морской бой», «Расставь фигуры», «Магараджа»,.

#### **3. Специальная подготовка- 6 ч.**

3.1. Дебют: испанский, сицилианская защита, ферзевый гамбит, защита Каро-Канн, четырех коней.

3.2. Миттельшпиль: решение задач: связка, двойной удар, сквозной удар, отвлечение, завлечение.

3.3.Эндшпиль: решение задач мат в один ход, мат в два хода, мат в три хода.

#### 4. Техническая и тактическая подготовка - 10 ч.

Техническая подготовка: мобилизация сил в дебюте и миттельшпиле, правила сражающих фигур, взаимодействие фигур, ценность фигур, слабые поля, атака на слабые поля, захват пункта, перекрытие, использование диагоналей для атаки

Тактическая подготовка:

- нападение (атака на слабый пункт, атака на не рокировавшего короля, фигурная атака.

Контратака: контудар в центре, уничтожение опасных атакующих фигур путем размена или жертвы.

- защита (освобождение пространства (поля или линии), перезагрузка фигур. промежуточный ход, перекрытие, блокирование полей).

#### 5. Игровая подготовка – 14 ч.

Соревновательная деятельность в соответствии с правилами шахмат: блиц, рапид, классические.

#### Условия реализации программы

Кадры	Педагоги дополнительного образования
Материально-техническое обеспечение	<p data-bbox="676 949 1294 987" style="text-align: center;"><u>Спортивный инвентарь и оборудование:</u></p> <p data-bbox="791 1021 1321 1059" style="text-align: center;"><b>Модуль № 1 «Волейбол/пионербол»</b></p> <ol data-bbox="485 1066 1493 1473" style="list-style-type: none"><li>1. сетка волейбольная – 1 штука</li><li>2. стойки волейбольные – 2 штуки</li><li>3. гимнастические маты и скамейки – по 3-5 штук</li><li>4. резиновые амортизаторы – 5 штук</li><li>5. мячи волейбольные – 8 штук</li><li>6. свисток – 1 штука</li><li>7. мячи набивные (масса 2 и 3 кг) – 2 штук</li><li>8. дополнительный инвентарь для проведения эстафет и спортивных игр: баскетбольные, волейбольные и резиновые мячи, обручи, ракетки для бадминтона и настольного тенниса.</li></ol> <p data-bbox="863 1559 1249 1597" style="text-align: center;"><b>Модуль № 2 «Баскетбол»</b></p> <ol data-bbox="475 1603 1525 1883" style="list-style-type: none"><li>1. резиновые амортизаторы – 5 штук</li><li>2. мячи баскетбольные – 8 штук</li><li>3. свисток – 1 штука</li><li>4. мячи набивные (масса 2 и 3 кг) – 2 штуки</li><li>5. дополнительный инвентарь для проведения эстафет и спортивных игр: баскетбольные, волейбольные и резиновые мячи, обручи, ракетки для бадминтона и настольного тенниса.</li></ol> <p data-bbox="887 1939 1225 1977" style="text-align: center;"><b>Модуль № 3 «Футбол»</b></p> <ol data-bbox="475 1984 1018 2054" style="list-style-type: none"><li>1. мячи футбольные – 8 штук</li><li>2. ворота для мини - футбола – 2 штуки</li></ol>

3. свисток – 1 штука
4. мячи набивные (масса 2 и 3 кг) – 2 штуки
5. дополнительный инвентарь для проведения эстафет и спортивных игр (щиты, резиновые мячи, стойки для обводки, кольца-мишени ит. п.).

#### **Модуль № 4 «Бокс»**

1. уплотнительные маты 1м х 2м – 4 штуки;
2. брусья – 1 штука,
3. гимнастические скамейки 3-4 штуки,
4. шведская стенка – 2 штуки,
5. боксерские груши- 3 штуки,
6. боксерский мешок- 2 штуки;
7. грифы для штанги- 2 штуки,
8. тренерские «лапы»- 4 штуки;
9. защитные шлемы- 6 штук,
10. боксерские перчатки- 12 пар,
11. гантели- 4 штуки,
12. скакалки- 12 штук,
13. дополнительный инвентарь для проведения эстафет и спортивных игр мячи (теннисные, футбольные, баскетбольные, резиновые для подвижных игр).
14. средства судейства: гонг, таймер по 1 штуки.

#### **Модуль № 5 «Шахматы»**

1. шахматная доска 8 штук
2. шахматные фигуры 8 штук
3. шахматные часы 8 штук
4. бланки для записи
5. демонстрационная шахматная доска
6. ноутбук

Помещение	Спортивный зал и уличная спортивная площадка ЦРТДиЮ, стадион "Шахтёр", учебный кабинет.
-----------	---

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Для педагога:

1. Аминов Р.Х. Квалификационный подход на этапе начальной подготовки юных боксеров 11-13 лет: Автореф. канд. дис. - Тюмень: ТюмГУ, 2001.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
3. Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2011г.
5. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 2013.
6. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», М, Просвещение, 2004
7. Мини-футбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Андореев С.Н., Алиев Э.Г., Л. – М.: Советский Спорт, 2010.
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008.
9. Архипов С. Чехов В. «Программа подготовки шахматистов 4 – 2 разрядов» Москва 2007 г.

### Для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2012г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2014г.
3. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
4. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007