

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
14.03.2025 г.



Утверждаю
Директор ЦРТДиЮ
/ Керн И.Ю.
Приказ № 36 от 22.05.2025 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, 2025 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.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Вечерний стадион» является модульной. Деятельность по программе включает в себя физкультурно-оздоровительные мероприятия по видам 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. 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.

Адресат программы: дети и подростки в возрасте от 7 до 17 лет, не охваченные организованными формами отдыха в летний период, в том числе обучающиеся объединениям «Настольный теннис», «Баскетбол», «Бокс», «Футбол», «Шахматы», «Волейбол» и «Зендокай будо каратэ». Количество детей: 12-25 человек.

Форма проведения: профильный лагерь с дневным пребыванием, без питания.

По продолжительности программа является краткосрочной, реализуется в течение трёх летних месяцев.

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, настольный теннис, шахматы; техническим и тактическим приёмам в боксе, каратэ.

Программа «Вечерний стадион» состоит из семи модулей.

Модуль № 1 «Настольный теннис»

Модуль № 2 «Волейбол/пионербол»

Модуль № 3 «Баскетбол»

Модуль № 4 «Футбол»

Модуль № 5 «Бокс»

Модуль № 6 «Шахматы»

Модуль № 7 «Зендокай будо каратэ»

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

Модуль № 1 «Настольный теннис»

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1	1	-

2.	Основы теоретических знаний	4	2	2
2.1.	Правила игры.	2	1	1
2.2.	Первая мед. помощь при спортивных травмах	2	1	1
3.	Общая физическая подготовка	4	1	3
3.1.	Общая физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений.	1	1	-
3.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	3	-	3
4.	Подвижные игры (игры с теннисным мячом, с бегом, метанием, лазанием и ловлей)	7	1	6
5.	Настольный теннис	20	3	17
5.1.	Исходные положения (стойки) теннисиста. Способы передвижений. Способы держания ракетки. Понятие техники и тактики игры. Поддачи.	4	1	3
5.2.	Виды и разновидности ударов (срезка, топ-спин, подставка и т.п.).	6	1	5
5.3.	Учебные игры. Правила и судейство соревнований.	8	1	7
5.4.	Соревнования, эстафеты.	2	-	2
	Всего часов	36	8	28

Содержание

1. Вводное занятие – 1 ч.

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

2. Основы теоретических знаний – 4 ч.

2.1. Оборудование и инвентарь для игры в настольный теннис (особенности инвентаря). Правила игры. Особенности современной игры. Техника и тактика игры в настольный теннис.

2.2. Первая мед. 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 для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Упражнения для мышц ног (движения прямыми и согнутыми ногами, 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 - 7 ч.

Игры с бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки». Игры с прыжками: «Не попадись», «Удочка». Игры с лазанием: «Ловля обезьян», «Ловцы!», «Пожарные на учении», «Раз, два, три — беги!». Игры с метанием и ловлей: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Кто самый меткий?». Игры и упражнения с теннисным мячом. Упражнения для двух играющих (с теннисным мячом).

5. Настольный теннис – 20 ч.

5.1. Исходные положения (стойки) теннисиста: а) правосторонняя, б) нейтральная (основная), в) левосторонняя. Способы передвижений: а) бесшажный, б) шаги, в) прыжки, г) рывки. Способы держания ракетки: а) вертикальная хватка - «пером», б) горизонтальная хватка - «рукопожатие».

Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка, позиция и перемещения. Классическая подача в настольном теннисе.

5.2. Виды и разновидности ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Значение начальной расстановки игроков. Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку, контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

5.3. Двусторонние учебные игры на теннисном столе одним и двумя мячами. Правила и судейство соревнований.

5.4. Спортивные соревнования, эстафеты.

Учебный план Модуль № 2 «Волейбол/пионербол»

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1	1	-
2.	Основы теоретических знаний	2	2	-
2.1.	Правила игры в пионербол и волейбол.	1	1	-
2.2.	Первая мед. помощь при спортивных травмах	1	1	-
3.	Общая физическая подготовка	4	1	3
3.1.	Общая физическая подготовка. Особенности выполнения физических упражнений.	1	1	-
3.2.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	3	-	3
4.	Подвижные игры (игры с волейбольным мячом, с бегом, метанием, лазанием и ловлей)	4	-	4
5.	Пионербол	6	2	4
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.	Волейбол	10	1	9
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	4	-	4

	Поддачи: нижняя прямая, верхняя, боковая.			
6.3.	Тактика защиты и нападения. Нападающий удар. Прием мяча. Индивидуальные действия в защите и нападении.	4	-	4
7.	Учебные игры в пионербол и волейбол. Соревнования, эстафеты.	9	-	9
	Всего часов	36	7	29

Содержание

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 сверху 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 № 3 «Баскетбол»

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка.	4	1	3
3.	Специальная физическая подготовка	6	-	6
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
4.	Техническая и тактическая подготовка	10	1	9
5.	Игровая подготовка.	14	1	13
	Всего часов	36	5	31

Содержание

1. Введение – 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 руками 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).

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 № 4 «Футбол»

№ п/ п	Наименование темы (раздела)	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретические основы	3	3	-
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	-
2.	Общая физическая подготовка.	4	1	3
3.	Специальная физическая подготовка	5	-	5

4.	Техническая подготовка	5	-	5
5.	Тактическая подготовка	5	-	5
6.	Игровая подготовка. Соревнования. Практика судейства учебных игр и соревнований.	14	1	13
	Всего часов	36	5	31

Содержание

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 выручкой», 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 в нападении. 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 8х8, 5х5, 11х11, судейская практика. Соревнования по футболу 8х8, 5х5, 11х11. Эстафеты с элементами футбола.

Учебный план

Модуль № 5 «Бокс»

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

Содержание

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 3х10; 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.

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 виса на перекладине (кол-во раз).

Учебный план

Модуль № 6 «Шахматы»

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

Содержание

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 рокированного короля, фигурная атака. Контратака: контрудар 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.

Планируемые результаты.

Дети и подростки будут знать:

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

Будут уметь:

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

Модуль № 7 «Зендокай будо каратэ»

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретические основы	4	4	-
1.1	Техника безопасности. Первая мед. Помощь при спортивных травмах.	1	1	-
1.2.	Значение личной гигиены	1	1	-
1.3.	Питание юного спортсмена.	1	1	
1.4.	Опасность применения синтетических препаратов.	1	1	

2.	Общая физическая подготовка.	8	1	7
3.	Специальная физическая подготовка	10	1	9
4.	Техническая и тактическая подготовка	12	2	10
5.	Психологическая подготовка	2	1	1
	Всего часов	36	9	27

Содержание

1. Теоретические основы- 4 ч.

1.1 Техника безопасности во время тренировок. Понятие травмы, виды травм. Причины и последствия травм. Профилактика травматизма и первая медицинская помощь при спортивных травмах (ссадинах, ушибах, вывихах, переломах и растяжениях).

1.2. Значение личной гигиены. Особенности личной гигиены в летний период. Требование к одежде, обуви.

1.3. Питание юного спортсмена. Значение рационального питания. Польза сезонных овощей и фруктов. Вред спортивного питания: скрытые ингредиенты (гормоны, стимуляторы).

1.4. Опасность применения синтетических препаратов: гормонов и биологически активных добавок. Последствия приемов препаратов.

2. Общая физическая подготовка- 8 ч.

Комплексы общеразвивающих упражнений (без предметов и с предметами: гантелями, гимнастическими палками, скакалками, медицинскими мячами, фитнес-резинками), которые необходимы для развития отдельных физических качеств, необходимых каратисту. Общеразвивающие упражнения: укрепляющие плечевой пояс, наклоны, перегибы, вращение корпусом, выпрыгивания, приседы, перекаты с ноги на ногу, стрейчинг. Базовые акробатические элементы: кувырки и перекаты, рондат, колесо.

3. Специальная физическая подготовка- 10 ч.

Упражнения для формирования физических способностей в Зендокай будо каратэ. Выполнение силовых упражнений: отжимания от пола на кулаках и на ладонях, подтягивания, толчок и рывок гири (16кг), амплитудное вращение блина (10-15кг) над головой, подъем-спуск на канате с помощью и без помощи ног. Комплекс упражнений на развитие гибкости и растяжки. Выполнение имитационных упражнений ударной и борцовской техник: крестовые удары, бой с тенью, защита от прохода в ноги, маятник, выход из глубокого приседа с ударом ноги. Выполнение упражнений на развитие скорости и «взрывной» работы мышц: бёрпи, бабочка, книжка,

крокодил; выпрыгивания из упора лежа, подтягивание коленей к груди в упоре лежа.

4. Техническая и тактическая подготовка- 12 ч.

Техника движений в Зендокай будо каратэ. Постановка боевой и обратной стойки. Отработка ударной техники руками: прямые удары (чоку-цуки), боковые удары (Сэйкэн-Фури-Учи, Тэццуй-Коми-Ками-Учи, Тэццуиёкоути), кросс, бэкфист, апперкоты (Аге цуки); уклоны, нырки, блоки и уходы. Отработка ударной техники ногами: прямые/фронтальные удары ногами (Мае-гэри), круговые удары в корпус, в голову (Маваси-гэри), лоукики (Гэданмаваси-гэри), блоки, уходы. Отработка борцовской техники в стойке: самостраховка, захваты, вывод из равновесия, проход в корпус, проход за спину, сваливания, амплитудные броски, болевые и удушающие приемы в стойке; защита от проходов в корпус, за спину, в ноги, срыв захватов, защита от приемов. Борцовская техника в партере: проход за спину, боковое удержание, работа в топ-маунте, работа в гарде, отработка проведения и защиты болевых и удушающих приемов.

Тактическая подготовка ведения боя при защитных, атакующих и контратакующих действиях. Подготовка атаки и расчёт времени начала атаки. Проведение контр-атаки. Расчет оптимальной дистанции, ее выбор при ведении поединка: сокращение дистанции при атаке с переводом в партер, сохранение средней дистанции при ведении поединка в стойке с активным использованием ударной техники, разрыв дистанции и уход с линии атаки при защитных и контр-атакующих действиях.

5. Психологическая подготовка – 2 ч.

Развитие способности управлять своими эмоциями, критически оценивать свои возможности; воспитание уверенности в собственных силах и стремления к успеху. Дыхательная гимнастика. Самоконтроль в процессе занятий.

Условия реализации программы

Спортивный зал и уличная спортивная площадка ЦРТДиЮ, стадион.

Кадровое обеспечение	Педагоги дополнительного образования
Материально-техническое обеспечение	<u>Спортивный инвентарь и оборудование:</u> Модуль № 1 «Настольный теннис» 1. гимнастическая стенка – 2 пролета; 2. гимнастические скамейки – 3-4 штуки; 3. скакалки – 5 штук;

4. мячи набивные (масса 3 кг) – 2 штуки;
5. теннисные столы, ракетки – по 2 комплекта;
6. шарики теннисные – 10 штук;
7. дополнительный инвентарь для проведения эстафет и спортивных игр: баскетбольные и резиновые мячи, гимнастические палки, обручи, ракетки для бадминтона.

Модуль № 2 «Волейбол/пионербол»

1. сетка волейбольная – 1 штука;
2. стойки волейбольные – 2 штуки;
3. гимнастические маты и скамейки – по 3-5 штук;
4. резиновые амортизаторы – 5 штук;
5. мячи волейбольные – 8 штук;
6. свисток – 1 штука;
7. мячи набивные (масса 2 и 3 кг) – 2 штук;
8. дополнительный инвентарь для проведения эстафет и спортивных игр: баскетбольные, волейбольные и резиновые мячи, обручи, ракетки для бадминтона и настольного тенниса.

Модуль № 3 «Баскетбол»

1. резиновые амортизаторы – 5 штук;
2. мячи баскетбольные – 8 штук;
3. свисток – 1 штука;
4. мячи набивные (масса 2 и 3 кг) – 2 штуки;
5. дополнительный инвентарь для проведения эстафет и спортивных игр: баскетбольные, волейбольные и резиновые мячи, обручи, ракетки для бадминтона и настольного тенниса.

Модуль № 4 «Футбол»

1. мячи футбольные – 8 штук;
2. ворота для мини- футбола – 2 штуки;
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 № 5 «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 № 6 «Шахматы»

1. шахматная доска 8 штук;
2. наборы шахматных фигур - 8 штук;
3. шахматные часы - 8 штук;
4. бланки для записи партий;
5. демонстрационная шахматная доска;
6. ноутбук.

Модуль № 7 «Зендокай будо каратэ»

1. татами 10х10 метров 1 шт.;
2. боксерские мешки 4 шт.;
3. боксерские перчатки 12 пар;;
4. перчатки для Зендокай будо каратэ – 12 пар ;
5. закрытые защитные шлемы – 12 штук;
6. щитки голени чулочного типа – 12 штук;
7. защита паха -12 штук;
8. защита торса и груди – 12 штук;
9. макивары - 4 шт.;
- 10.«лапы» - 6 штук;
- 11.гантели – 12 пар.;
- 12.фитнес резинки – 12 штук;
- 13.медицинболы – 6 штук;
- 14.канаты – 2 шт.;
- 15.канат подвесной -1 шт.

Формы контроля: по итогам лагерной смены.

Формы представления результатов: соревнования.

Оценочные материалы: протоколы соревнований.

Список источников

Для педагога:

1. Аминов Р.Х. Квалификационный подход на этапе начальной подготовки юных боксеров 11-13 лет: Автореф. канд. дис. - Тюмень: ТюмГУ, 2001.- 24с.
2. Андреев. С.Н. Мини-футбол (Футзал). Упражнения по физической и технико-тактической подготовке. Учебное пособие. Издательство "Спорт": 2020 - 471 стр.
3. Буянов В.Н. Программа для системы дополнительного образования детей. Настольный теннис. - Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 20 с.
4. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/М.: Просвещение, 2011.-77с.: ил.- (Работаем по новым стандартам).
5. Литвинов, С. А. Каратэ : учебник для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 183 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08900-4.
6. Легран Л. Баскетбол: правила, техника, тактика, игра: мини-учебник по баскетболу: пер. с фр. /М., 2004. – 47 с.
7. Лях В.И., Зданович А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: Программы общеобразовательных учреждений/М.: Просвещение, 2011. – 128 с.
8. Прудникова Е.А., Волкова Е.И. Шахматы в школе (1-4). Физическая культура/ М.: Просвещение, 2023.-96 с.

Для обучающихся:

1. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Издательство: М.: АСТ, 2007. -37с.
2. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001.- 203 с.
3. Сортэл Ник. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. Издательство: М.: АСТ, 2005.- 240с.