

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
12.03.2026 г.



Утверждаю
Директор ЦРТДиЮ
Зерн И.Ю.
Приказ № 40 от 15.05.2026 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, 2026 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 неперемных 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: футбол, баскетбол, шахматы.

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

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением 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»;
- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных

общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. №09-3242);

–Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны (Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06);

- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае (Приказ Министерства образования и науки Хабаровского края от 27.05.2025 г. № 220П);

- Уставом ЦРТДиЮ.

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 «Баскетбол», «Футбол», «Шахматы». 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 баскетбол, футбол, шахматы.

Программа «Вечерний стадион» состоит из шести модулей.

Модуль № 1 «Баскетбол»

Модуль № 2 «Футбол»

Модуль №3 «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 Модуль № 1 «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 № 2 «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 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 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 8x8, 5x5, 11x11, судейская практика. Соревнования по футболу 8x8, 5x5, 11x11. Эстафеты с элементами футбола.

Учебный план

Модуль № 3 «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.

Условия реализации программы

Спортивный зал и уличная спортивная площадка ЦРТДиЮ, стадион.

Кадровое обеспечение	Педагоги дополнительного образования
Материально-техническое обеспечение	<p><u>Спортивный инвентарь и оборудование:</u></p> <p>Модуль № 1 «Баскетбол»</p> <ol style="list-style-type: none">1. резиновые амортизаторы – 5 штук;2. мячи баскетбольные – 8 штук;3. свисток – 1 штук;4. мячи набивные (масса 2 и 3 кг) – 2 штуки;5. дополнительный инвентарь для проведения эстафет и спортивных игр: баскетбольные, волейбольные и

	<p>резиновые мячи, обручи, ракетки для бадминтона и настольного тенниса.</p> <p style="text-align: center;">Модуль № 2 «Футбол»</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.). <p style="text-align: center;">Модуль № 3 «Шахматы»</p> <ol style="list-style-type: none"> 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.
--	--

Формы контроля: по итогам лагерной смены.

Формы представления результатов: соревнования.

Оценочные материалы: протоколы соревнований.

Список источников

Для педагога:

1. Андреев. С.Н. Мини-футбол (Футзал). Упражнения по физической и технико-тактической подготовке. Учебное пособие. Издательство "Спорт": 2020 - 471 стр.
2. Легран Л. Баскетбол: правила, техника, тактика, игра: мини-учебник по баскетболу: пер. с фр. /М., 2004. – 47 с.
3. ЛяхВ.И., Зданович А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов: Программы общеобразовательных учреждений/М.: Просвещение, 2011. – 128 с.
4. Прудникова Е.А., Волкова Е.И. Шахматы в школе (1-4). Физическая культура/ М.: Просвещение, 2023.-96 с.
5. И.К.Кан «От дебюта к миттельшпилю» «Физкультура и спорт» 1978 -136
6. Алексей Дреев «Приемы игры в эндшпиле» Москва, 2020,224с

Для обучающихся:

1. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Издательство: М.: АСТ, 2007. -37с.
2. Сортэл Ник. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. Издательство: М.: АСТ, 2005.- 240с.
4. 725 учебных матовых задач по шахматам Издательство «Калиниченко», 2023-175с.
- 5.Эндрю Солтис «365 способов быстро выигрывать в шахматы» Москва 2019г. 384 с.