

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
спортивная школа «Лидер»  
городского поселения «Рабочий посёлок Чегдомын»  
Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края



Утверждаю  
Директор СШ «Лидер»  
В.П. Шуранов  
29 апреля 2026 года.

## ПРОГРАММА Летнего лагеря «Вечерний стадион»

Разработал:  
Таран Эмилия Александровна  
Методист

рп. Чегдомын,  
2026г.

## Информационная карта

Наименование Программы	Программа школьной вечерней спортивной площадки <b>«Вечерний стадион»</b>
Цели и задачи Программы	<b>Цель:</b> обеспечение организованного активного досуга детей и подростков в каникулярный летний период <b>Задачи:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание оптимальных условий для укрепления здоровья, профилактики вирусных инфекций и организации досуга детей в каникулярное и внеурочное время.</li> <li>• Воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.</li> <li>• Приобщение детей к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.</li> </ul>
Адресная направленность	Дети и подростки от 7 до 17 лет.
Сроки реализации Программы	01.06.2026-28.08.2026г.г.
Краткое содержание Программы	Программа направлена на обучение и организацию досуговой занятости детей и подростков. Рассчитана на реализацию физкультурно-спортивных мероприятий и оздоровления детей и подростков по месту жительства.
Ожидаемый результат	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Создание условий для совмещения учебного, внеурочного и каникулярного времени и полноценного отдыха с укреплением здоровья детей и профилактики вирусных инфекций.</li> <li>• Воспитание волевых качеств: самостоятельность, настойчивость, самообладание, выдержка и воля к победе.</li> <li>• Воспитание коммуникативных качеств: ориентироваться в различных ситуациях общения, в сфере межличностного взаимодействия.</li> <li>• Создание потребности в систематических самостоятельных занятиях двигательной активностью.</li> <li>• Воспитания умения самостоятельной организации спортивной досуговой деятельности</li> </ul>

### Актуальность программы

Здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье человека на 60 процентов зависит от образа жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и в то же время защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться. Заниматься спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Влияние на здоровье свежего воздуха неоспоримо. Для нормальной жизнедеятельности важно движение, влажность и температура воздуха. Совокупность этих параметров и оказывает пользу для здоровья: укрепление памяти, улучшение работы систем организма, избавление от рассеянности и депрессии, нормализация работы сосудов, ЖКТ, легких и сердца, излечение некоторых заболеваний; увеличение продолжительности жизни.

Двигательная активность на свежем воздухе – это один из способов закаливания. Свежий воздух в сочетании с активными физическими упражнениями и играми влияет на организм особенно благотворно. Это эффективное средство укрепления здоровья, снижения заболеваемости и повышения уровня работоспособности детей. При систематическом

воздействии солнца и воздуха повышается устойчивость организма к меняющимся погодным условиям (холод, дождь, жара и др.).

«Делу – время, потехе – час» - гласит мудрая народная поговорка. Ребята привыкли отдавать свой досуг веселым развлечениям, увлекательным спортивным играм. Здоровый человек нуждается в деятельном отдыхе. Тем более в этом нуждается ребенок, для которого спорт – это возможность проявить свою творческую активность, свои растущие силы.

Присущая детям жажда деятельности часто находит свое выражение в спорте, заменяющей ребенку необходимый для него труд.

В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий.

Спортивные игры содействуют развитию социально-коммуникативных навыков у детей.

Спортивные и подвижные игры укрепляют крупные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий.

Хорошая творческая спортивная игра требует от играющих различного рода усилий, направленных на достижение целей, то есть на преодоление возникших в ходе игры препятствий. Всякая спортивная игра приучает участников к согласованным действиям, к точности и своевременности перед командой или группой, за которые они играют. В добровольном подчинении правилам игры, без которых она перестает быть организованным действием, утверждается и крепнет социальная дисциплина играющих. Наконец в спортивной игре, чаще всего, представляющей собой индивидуальные или групповые соревнования, воспитываются многие волевые качества: самостоятельность, настойчивость, самообладание, выдержка, воля к победе – все то, без чего немислим успех. А ведь наличие этих условий составляет основу всякого плодотворного труда.

#### **Пояснительная записка**

Дети открывают мир и себя в этом мире, осваивают пространство времени, пытаются узнать что-нибудь новое, абсолютно добровольно, и всегда с удовольствием. Поэтому СШ «Лидер» планирует проведение уроков физической культуры и мероприятий на спортивных площадках, где будут созданы условия для отдыха и восстановления здоровья детей.

Программа позволит создать благоприятные возможности для роста каждой отдельной личности. Она направлена на воспитание и формирование у детей и подростков таких качеств, как товарищеская взаимопомощь, физическое развитие, осознание ответственности перед коллективом за свои поступки и поведение, сочетание личных интересов с общественными.

#### **Цель Программы**

Организация уроков физической культуры и активного отдыха детей и подростков, через популяризацию различных видов спорта.

Формирование социальной активности и спортивного потенциала детей и подростков путем организации развивающего и безопасного досуга по месту жительства в летний период на территории вечерней площадки.

#### **Задачи Программы**

Создание оптимальных условий для укрепления здоровья и организации досуга детей во внеурочное и каникулярное время. Воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Приобщение детей к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Формирование позитивных сообществ детей и подростков по месту жительства.

Самоорганизация развивающего и позитивного досуга на дворовых площадках по месту жительства.

Профилактика асоциального поведения детей и подростков по месту жительства.

Привлечение детей и подростков к занятиям спортом на дворовых площадках и в спортивных клубах по месту жительства.

Организация массовых физкультурно-спортивных мероприятий.

#### **Основное содержание Программы**

Реализация Программы рассчитана на проведение физкультурно-спортивных мероприятий для оздоровления детей и подростков по месту жительства. Для полноценной работы все спортивные площадки будут оснащены спортивным и игровым инвентарём.

Программа является комплексной, её работа строится по следующим направлениям: физкультурное, профилактическое, оздоровительное.

Для реализации направлений программы в работе площадок будут использованы следующие формы работы: тренировки по греко-римской борьбе, боксу, веселье старты, эстафеты, спортивные и подвижные игры на свежем воздухе, силовое самосовершенствование.

#### **Участники Программы**

В данной программе принимают участие дети и подростки в возрасте от 7 до 17 лет. Особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, детей-сирот, а также детей, находящимся в трудной жизненной ситуации.

#### **Сроки реализации Программы**

По продолжительности программа является краткосрочной. Реализуется на территории стадиона Фокот, Фок в течение трех месяцев.

#### **Этапы реализации Программы**

Подготовительный этап (Май 2026г.) включает в себя:

разработка программы деятельности спортивной площадки;  
подготовка методического материала для тренеров-преподавателей работы на спортивных площадках;

составление необходимой документации для деятельности площадки (план-сетка, положение, должностные обязанности, инструкции т.д.).

Организационный этап (в течение 2-3 дней в начале смены):

знакомство с правилами жизнедеятельности и безопасности пребывания на спортивной площадке.

Основной этап (июнь-август 2026г.):

реализация программных мероприятий;  
вовлечение детей и подростков в различные виды спортивной деятельности.

Заключительный этап (Август 2026 г.)

подготовка анализа реализации Программы;  
подведение итогов работы спортивных площадок.

#### **Режим работы спортивной площадки:**

Работа спортивных площадок будет осуществляться с июня по август, (согласно графику работы).

Условия работы спортивных площадок

При неблагоприятных метеоусловиях дождь, ветер мероприятия, запланированные на открытых площадках, будут проводиться в спортивных залах.

#### **Программные мероприятия:**

Реализация Программы осуществляется согласно расписанию занятий и графика мероприятий. Проведение мероприятий осуществляется различными формами и методами. Реализацию программных мероприятий осуществляют тренеры-преподаватели.

Материально-техническое обеспечение:

Материально-техническая база	Применение
Спортивный зал	Проведение тренировок по физической культуре и спортивно – развлекательных соревнований
Многофункциональная спортивная площадка	Проведение спортивных и подвижных игр на воздухе, приём. Основной акцент делается на работу с собственным весом, развитие силы и выносливости

#### **Ожидаемые результаты Программы:**

Создание условий для каникулярного времени, полноценного отдыха с укреплением здоровья детей и профилактики вирусных инфекций;

Привитие к здоровому образу жизни;

Воспитание волевых качеств: самостоятельность, настойчивость, самообладание, выдержка и воля к победе.

Воспитание коммуникативных качеств: ориентироваться в различных ситуациях общения, в сфере межличностного взаимодействия.

Создание потребности в систематических самостоятельных занятиях двигательной активностью.

Воспитания умения самостоятельной организации спортивной досуговой деятельности

#### **Личностные результаты:**

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

формирование ответственного отношения к учению

формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения.

#### **Метапредметные результаты:**

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений.

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе.

формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

умение самостоятельно определять цели своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

#### **Предметные результаты:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга,

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий,

приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**План деятельности вечерней спортивной площадки**  
**«Вечерний стадион»**

**Июнь. Пн., Ср., Пт. 17.00-20.00.**

**Тематическая площадка «Баскетбол».**

Дата	Мероприятие
01 июня 2026г.	Открытие площадки. Инструктаж по ТБ. Общие основы баскетбола. Правила игры.
03 июня 2026г.	Стойка баскетболиста Правила игры.
05 июня 2026г.	Ходьба, бег баскетболиста. П.И. «Охотники и утки»
08 июня 2026г.	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. П.И. «Хвостики»
10 июня 2026г.	Передвижения в защитной стойке. Игры с ведением мяча
15 июня 2026г.	Прыжки толчком 2-х ног. П/и «Салки с мячом»
17 июня 2026г.	Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Передачи мяча двумя руками от груди. П/и. «Передачи мяча в парах»
19 июня 2026г.	Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Передачи мяча двумя руками от груди. П/и. «Передачи мяча в парах»
22 июня 2026г.	Прыжки толчком 1-й ноги. П/и «Передачи мяча в колоннах».
24 июня 2026г.	Остановки: прыжком, 2-мя шагами.
26 июня 2026г.	Ловля мяча двумя руками («высокого мяча»). Игра по упрощенным правилам баскетбола
29 июня 2026г.	Ведение мяча с изменением направления движения, обводкой препятствий. Игра по упрощенным правилам баскетбола

Июль. Пн., Ср., Пт. 17.00-20.00.

**Тематическая площадка «Футбол».**

Дата	Мероприятие
01 июля 2026г.	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент. Основные правила игры в футбол
03 июля 2026г.	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы
06 июля 2026г.	Ведение мяча Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема
08 июля 2026г.	Удар носком
10 июля 2026г.	Удар серединой лба на месте
13 июля 2026г.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии
15 июля 2026г.	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника
17 июля 2026г.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника
20 июля 2026г.	Обманные движения (финты)
22 июля 2026г.	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы
24 июля 2026г.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
27 июля 2026г.	Обманные приёмы (финты) и дриблинг
29 июля 2026г.	Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма, средней и внешней частью подъёма, носком)
31 июля 2026г.	Современные тенденции в футболе: влияние технологий, изменения в правилах, развитие клубного футбола

Август. Пн., Ср., Пт. 17.00-20.00.

**Тематическая площадка «Волейбол».**

Дата	Мероприятие
03 августа 2026г.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б
05 августа 2026г.	Правила игры в волейбол. Учебная игра.
07 августа 2026г.	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.
10 августа 2026г.	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.
12 августа 2026г.	Правила игры в волейбол. Учебная игра
14 августа 2026г.	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.
17 августа 2026г.	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.
19 августа 2026г.	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра
21 августа 2026г.	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.
24 августа 2025г.	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра
26 августа 2025г.	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.
28 августа 2026г.	Закрытие площадки. Подведение итогов.



