

**Управление образованием администрации
муниципального образования «город Бугуруслан»**

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»
муниципального образования «город Бугуруслан»**

РАССМОТРЕНО

методическим советом
МАУДО ЦРТДЮ
Протокол № 5 от 06.05.2026г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО ЦРТДЮ

О.Е. Волчек
Приказ № 49 от 06.05.2026г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Так держать!»
Возраст детей: 7-15 лет
Срок реализации программы: одна лагерная смена**

Год разработки: 2026
Автор-составитель:
Фадеев Дмитрий Александрович
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Так держать!» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми основами разработки дополнительных общеобразовательных программ:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
 - Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
 - Приказом Минобрнауки России от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Уставом МАУДО ЦРТДЮ.

Актуальность. Летние каникулы – самая лучшая и незабываемая пора для развития творческих способностей и совершенствования физических возможностей ребенка, вовлечения детей в новые социальные связи, удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Вместе с тем, в этот период остро встает проблема организации детского и подросткового отдыха, так как у школьников появляется много свободного ничем незанятого времени. Для координации и управления детским досугом открываются летние детские площадки, лагеря дневного пребывания, загородные детские оздоровительные лагеря, деятельность которых заранее планируется. В этот период дети могут сделать свою жизнь полной интересных знакомств, полезных увлечений и занятий, с пользой провести свободное время.

Лето – наилучшая пора для общения с природой, постоянная смена впечатлений, встреча с неизвестными, подчас экзотическими уголками природы. Это время, когда дети имеют возможность снять психологическое напряжение, накопившееся за год, внимательно посмотреть вокруг себя и увидеть, что удивительное рядом.

Организация летнего отдыха – один из важных аспектов

образовательной деятельности. Организованная деятельность детей в летний период позволяет сделать педагогический процесс непрерывным в течение всего года.

Одной из организованных форм летнего отдыха является детский оздоровительный лагерь, который ведет спортивную и физическую подготовку спортсменов по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности.

Программа «Так держать!» в ДОЛ «Лесная сказка» направлена в первую очередь на сохранение тренировочного процесса, который позволяет обучающимся получить необходимые умения и навыки для участия в соревнованиях по футболу, легкой атлетике. А также получить необходимые знания по организации спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, расширение кругозора в области физической культуры и спорта. В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, ребята приобщаются к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Так держать!» в том, что занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Психологи утверждают, что практически все дети обладают творческим потенциалом, который эффективно развивается при систематических занятиях. В дальнейшем, приобретённые в течение лагерной смены творческие способности, навыки и умения дети эффективно перенесут на учебные предметы в школе, в повседневную жизнь, достигая при этом больших успехов.

Новизна программы – сочетание тренировок с игровыми мероприятиями.

Цель программы: воспитание сознательного отношения детей к укреплению своего здоровья.

Задачи программы:

- создание благоприятных условий для организованного отдыха;
- создание условий для повышения спортивного мастерства;
- укрепление здоровья детей и формирование навыков здорового образа жизни;
- приобщение ребят к творческим видам деятельности;
- формирование у ребят навыков общения и толерантности.

Отличительная особенность программы заключается в том, что программы, реализуемые тренерами-преподавателями в течение учебного года, больше внимания уделяется общей физической подготовке и

спортивной физической подготовке. Программа «Так держать!» спортивно-оздоровительного профильного отряда отличается тем, что тренировочные занятия проводят на свежем воздухе, так же добавляются ежедневно проводимые тренерами и вожатыми мероприятия игрового и познавательного характера.

Возраст детей: 7-15 лет.

Срок реализации программы: программа реализуется в течение одной лагерной смены.

Формы и режим занятий:

- теоретический и тренировочный процесс;
- участие в общелагерных мероприятиях;
- участие в соревнованиях.

Режим занятий:

Тренировочные занятия проводятся два раза в день:

- в утреннее время с 11.00 до 12.30;
- в вечернее время с 17.00 до 18.30.

Развлекательные мероприятия проводятся в дневное и вечернее время согласно режиму ДОЛ.

Ожидаемые результаты.

Главным результатом деятельности спортивно-оздоровительного отряда является развитие ребёнка.

Результатом успешной деятельности отряда должны быть показатели развития детей:

- ✓ общее оздоровление воспитанников, укрепление их здоровья, а так же физических и психических сил ребёнка;
- ✓ приобретение новых знаний и умений в области физической культуры и спорта, спортивное самосовершенствование;
- ✓ максимальное участие воспитанников во всех спортивно-массовых и культурных мероприятиях;
- ✓ получение индивидуальной и коллективной творческой и трудовой деятельности, социальной активности;
- ✓ укрепление дружбы и сплочённости в коллективе;
- ✓ повышение общей культуры воспитанников, привитие им социально-нравственных норм.

Формы подведения итогов реализации программы:

- подвижные и спортивные игры;
- малая спартакиада;
- соревнования (межлагерная встреча по футболу).

**Учебно-тематический план
ПРЕДМЕТ «ФУТБОЛ»**

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика
1.	Введение в программу. Инструктажи по технике безопасности.	1	-	1
2.	Совершенствование технического мастерства.	1	-	1
3.	Развитие быстроты в игровых упражнениях. Мини-футбол.	1	-	1
4.	Совершенствование индивидуального технического мастерства.	1	-	1
5.	Спортивные игры.	1	0,5	1,5
6.	Развитие ловкости.	1	-	1
7.	Совершенствование технического мастерства в игровых упражнениях. Мини-футбол	1	0,5	0,5
8.	Совершенствование технико-тактического мастерства. Удары по мячу ногой.	1	-	1
9.	Установка на игру.	1	-	1
10.	Товарищеская игра.	1	-	1
11.	Восстановительные мероприятия.	2	1	1
	Итого:	12	2	10

**Учебно-тематический план
ПРЕДМЕТ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика
1.	Введение в программу. Техника безопасности и профилактика травматизма	1	0,5	0,5
2.	Совершенствование силовых качеств. Специальная физическая подготовка	1	-	1
3.	Теоретическая подготовка. Специальная физическая подготовка	1	-	1
4.	Технико-тактическая подготовка. Специальная физическая подготовка	1	-	1
5.	Совершенствование скоростно-силовых качеств: - Общая физическая подготовка; - Специальная физическая подготовка,	1	-	1
6.	Технико-тактическая подготовка Специальная физическая подготовка	1	-	1
7.	Совершенствование скоростных качеств Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	1	-	1

8.	Технико-тактическая подготовка. Специальная физическая подготовка	1	0,5	0,5
9.	Совершенствование скоростно-силовых качеств Специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка	1	-	1
10.	Технико-тактическая подготовка Специальная физическая подготовка	1	-	1
11.	Восстановительные мероприятия	2	-	2
	Итого:	12	1	11

Содержание программы

Предмет «Футбол»

1. Введение в программу(1ч.)

Теория. Ознакомление с планом работы спортивно-оздоровительного отряда «Олимп», цель и задачи. Правила тренировок и поведения. Правила по технике безопасности. Решение организационных вопросов.

2. Совершенствование технического мастерства (1ч.)

Практика. Удары по воротам.

3. Развитие быстроты в игровых упражнениях (1ч.)

Практика. Мини-футбол.

4. Совершенствование индивидуального технического мастерства (90 мин.)

Практика. Остановка мяча бедром и грудью, удары по мячу, обманные движения, обводка соперника.

5. Теоретическое занятие (1ч.)

Теория. Тактика игры в защите.

Практика. Спортивные игры (волейбол ногами, вышибалы).

6. Развитие ловкости и выносливости (1ч.)

Практика. Элементы акробатики, подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения, двухсторонняя игра.

7. Изучение и совершенствование элементов тактики игры (1ч.)

Теория. Стандартные положения – вбрасывания из-за боковой линии, угловой удар, штрафной удар, удар от ворот.

Практика. Совершенствование технического мастерства в игровых упражнениях. Мини-футбол.

8. Совершенствование технико-тактического мастерства (1ч.)

Практика. Удары по мячу ногой, ведение мяча, передачи, обводка.

9. Установка на игру(1ч.)

Практика. Технико-тактическая подготовка в игровых упражнениях.

10. Товарищеская игра (1ч.)

Практика. Общелагерный турнир.

11. Восстановительные мероприятия (1ч.)

Теория. Педагогический анализ турнира. Итоги освоения программы

Практика. Баня, бассейн.

Прим. По утрам ежедневно проводится специализированная зарядка и тренировка по общей физической подготовке.

Предмет «Легкая атлетика»

1. Введение в программу (1ч.)

Теория. Ознакомление с планом работы спортивно-оздоровительного отряда «Олимп», цель и задачи. Правила тренировок и поведения. Правила по технике безопасности и профилактики травматизма. Решение организационных вопросов.

2. Совершенствование силовых качеств (1ч.)

Практика. СФП – общеразвивающие упражнения на развитие выносливости.

3. Теоретическая подготовка (1ч.)

Теория. Спортивная гигиена и закаливание.

Практика. СФП – специальные беговые упражнения.

4. Техничко-тактическая подготовка (1ч.)

Теория. Обучение технике прыжка в длину с одного шага, с трех шагов, с пяти шагов.

Практика. Специальные прыжковые упражнения.

5. Совершенствование скоростно-силовых качеств (1ч.)

Практика. ОФП – упражнения для развития физических качеств, СФП – специальные беговые упражнения (бег с ускорением, бег вниз по наклонной дорожке).

6. Техничко-тактическая подготовка (1ч.)

Практика. СФП – Специальные подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта).

7. Совершенствование скоростных качеств (1ч.)

Практика. ОФП – подвижные игры, эстафеты.

СФП - специальные прыжковые упражнения.

8. Техничко-тактическая подготовка (1ч.)

Теория. Обучение технике прыжка в длину с места.

Практика. СФП – специальные прыжковые упражнения.

9. Совершенствование скоростно-силовых качеств (1ч.)

Практика. СФП – специальные беговые упражнения (бег с

утяжелением, бег 20-30 метров с ходу),

ОФП – упражнения со снарядами (скакалка, гантели, эспандер)

10. Техничко-тактическая подготовка (1ч.)

Теория. Техника бега с высокого и низкого старта

Практика. СФП – специальные прыжковые упражнения, беговые упражнения.

11. Восстановительные мероприятия (1ч.)

Теория. Анализ освоения программы

Практика. Бассейн.

Прим. По утрам ежедневно проводится специализированная зарядка и тренировка по общей физической подготовке.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Методическое обеспечение:

- Программа «Так держать!», программа лагеря.
- Должностные инструкции всех участников процесса.
- Инструктивный семинар семинара для работников лагеря.
- Методические разработки спортивно-массовых мероприятий.
- Ежедневные планёрки и линейки.
- Разработка системы отслеживания результатов и подведения итогов.

Материально-техническое обеспечение:

- стадион (футбольное поле, беговые дорожки);
- спортивная площадка (волейбольная);
- медицинский кабинет;
- столовая;
- игровая площадка;
- игровая отрядная комната;
- средства художественной выразительности;
- игры настольные;
- спортивный инвентарь (скакалки, мячи футбольные и волейбольные);
- канцелярские принадлежности;
- ТСО (ноутбук с мультимедийной программой, видеопроектор).

Список литературы

1. Вяткин, Л.А. Туризм и спортивное ориентирование. – М. – 2021.
2. Годик, М.А., Бронзов, Г.А. Учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, школ олимпийского резерва. / [Н.В.Котенко и др.] – М.: Советский спорт. – 2017.
3. Иванова, Н.Д. Авторская дополнительная образовательная программа по лёгкой атлетике «К олимпийской медали через многоборье». – Оренбург. – 2022.
4. Лето. Каникулы. Лагерь / под ред. С.А.Шмакова. – Липецк. – 2022.
5. Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Программа. – М.: Советский спорт. – 2019.
6. Туристическая игротека. Игры, конкурсы, викторины. – М. – 2023.
7. Федин, С.Н. Весёлые игры и головоломки. – М. – 2018.

Календарно-тематический план

Дата	Утренняя тренировка 11.00-12.30	Наименование мероприятия	Вечерняя тренировка 17.00-18.30
День 1	День заезда «Будем знакомы»	Проведение инструктажей	Тренировка по ОФП. Пионербол
День 2	Тренировки: по лёгкой атлетике, по футболу	Учебная эвакуация	Подвижные и спортивные игры
День 3	Тренировки: по лёгкой атлетике, по футболу	Оформление отрядных уголков	Тренировка по ОФП Футбол, волейбол
День 4	Восстановительные мероприятия	Отрядные дела	Верёвочный курс «День России!»
День 5	Тренировки: по лёгкой атлетике и футболу	Отрядные дела	Спортивные игры: футбол, волейбол
День 6	Тренировки: по лёгкой атлетике и футболу	Отрядные дела	Подготовка к открытию смены
День 7	Тренировки: по лёгкой атлетике, по футболу	Викторина «Сказочный лес - поле чудес»	Соревнования по скиппингу
День 8	Тренировки: по лёгкой атлетике, по футболу	Отрядные дела	Подвижные игры
День 9	Тренировки: по лёгкой атлетике, по футболу	Открытие Спартакиады «Лесная сказка - 2025»	Малые Олимпийские игры

День10	Тренировки: по лёгкой атлетике, по футболу	Спартакиада-2025	Тренировка по ОФП
День11	Восстановительные мероприятия	Акция «Экватор»	Спортивные состязания «Весёлые старты»
День12	Тренировки: по лёгкой атлетике, по футболу	Конкурс рисунков на асфальте «Моя книга»	Подвижная игра «ВОЛЕФУТБОЛ»

Контрольное тестирование
Тестирование физической и технической подготовки детей
по легкой атлетике

№ п/п	Контрольное испытание	Юноши			А	Девушки	
		3 6	4 6	5 6		4 6	5 6
1.	Бег 30 м по движению	6Д	5,4	4,9	6,2	5,7	5,2
2.	Длина с места	175	185	195	160	170	180
3.	Подтягивание	7	8	9	2	4	6
4.	Поднимание туловища	30	32	35	25	27	30
5.	Сгибание/разгибание рук	12	15	18	7	10	13
6.	Бег 60 м с/с	9,9	9,5	9,1	10,5	10,2	9,9
7.	Бег 300 м/с	54,0	52,0	50,0	58,0	57,0	56,0

Тестирование физической и технической подготовки детей
по футболу

№ п/п	Контрольное испытание	Юноши 13-14 лет			Юноши 14-15 лет		
		3 6	4 6	5 6	3 6	4 6	5 6
1.	Бег 30 м	5,1	5,0	4,8	5,0	4,9	4,7
2.	Бег 400 м	70,0	66,0	64,0	66,0	65,0	64,0
3.	Длина с места	180	190	200	190	200	210
4.	Бег 30 м с в/мяча	5,9	5,7	5,6	5,7	5,6	5,5
5.	Удар по мячу на дальность (п+л)	45	50	55	50	55	60
6.	Бросок мяча руками на дальность	12	14	16	13	15	17