Государственное автономное учреждение Курганской области
«Содействие детскому отдыху»
Структурное подразделение санаторно-оздоровительный лагерь круглогодичного действия «Романтика»

КРАТКОСРОЧНАЯ ПРОГРАММА ОЗНАКОМИТЕЛЬНОГО УРОВНЯ

физкультурно-спортивной направленности

«Три мяча»

Возраст учащихся: 6-17 лет
Срок реализации: 14 дней

Автор – составитель:
Фомина Анжелика Анатольевна
педагог-организатор

Курган
2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы

1. Комплекс основных характеристик программы

   1.1. Пояснительная записка

   1.2. Цель и задачи программы

   1.3. Планируемые результаты

   1.4. Учебно-тематический план

2. Комплекс организационно-педагогических условий

   2.1. Условия реализации программы

   2.2. Формы и методы контроля

   2.3. Методические материалы

   2.3.1 Основные термины, используемые в программе

   2.3.2 Методическое обеспечение краткосрочной программы ознакомительного уровня, художественной направленности

3. Список литературы и источников (для педагога и учащихся)

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. автора-составителя	Фомина Анжелика Анатольевна
Учреждение	СП СОЛКД «Романтика»
Наименование программы	«Три мяча»
Объединение	-
Направленность	Физкультурно-спортивная
Возраст учащихся	6-17 лет
Срок обучения	14 дней
Объём часов	12 часов
Уровень освоения программы	Ознакомительный
Цель программы	Формирование основ физической культуры и интереса к спортивным играм с мячом (волейболу, футболу, баскетболу) через освоение базовых технических элементов и командного взаимодействия.
С какого года реализуется программа	2026

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Три мяча» (далее «программа») физкультурно-спортивной направленности рассчитана на детей, отдыхающих на базе СП СОЛКД «Романтика» и проявляющих интерес к спорту и таким его видам как: волейбол, футбол и баскетбол. Занятия спортивными играми - эффективный способ компенсировать дефицит движения, сформировать привычку к здоровому образу жизни и развить ключевые физические качества.

Программа способствует развитию мышления, ловкости, ответственности и навыкам командной работы, что важно для гармоничного развития личности.

Что реализуется в объединении:

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

- Разминка, бег, прыжковые и силовые упражнения.
- Развитие выносливости, координации, ловкости, быстроты реакции.
- Профилактика травм и обучение правильному восстановлению.

2. Волейбол

- Стойки и перемещения, подача, приём, передача.
- Нападающий удар, блок, командные расстановки.
- Правила игры, судейские жесты, тактика защиты и атаки.

3. Футбол

- Ведение мяча, передачи, удары, обводка, отбор.
- Игра вратаря, тактика защиты и нападения.
- Мини-футбол и товарищеские матчи.

4. Баскетбол

- Ведение, броски с разных дистанций, штрафные.
- Передачи, финты, защита, быстрый отрыв.
- Стритбол и командные взаимодействия.

5. Теория и безопасность

- Правила трёх видов спорта, жесты судьи.
- Гигиена, режим, первая помощь, спортивная этика.
- Умение играть честно и уважать соперника.

6. Соревновательная практика

- Внутриотрядные турниры и матчи между отрядами.
- «Олимпийская неделя», турниры по волейболу, футболу, баскетболу.
- Товарищеские встречи с вожатыми и другими объединениями.

Актуальность программы

Волейбол, футбол и баскетбол - одни из самых массовых и доступных игровых видов спорта. Они не требуют сложного дорогостоящего инвентаря, легко адаптируются под разные возрастные группы и площадки, а также обладают выраженным воспитательным потенциалом: учат взаимодействию, дисциплине, умению принимать решения в динамичной ситуации.

Именно поэтому объединение этих трёх видов в единую программу «Три мяча» отвечает актуальным запросам общества, государства и семьи: государство заинтересовано в укреплении здоровья подрастающего поколения и развитии массового спорта; регион - в создании доступных спортивных программ на базе лагерей и образовательных организаций; семья - в безопасном, полезном и увлекательном досуге ребёнка.

Адресат программы

Программа «Три мяча» адресована детям 6-17 лет. Занятие проводится для групп из 10-15 человек по возрастам (1 группа: 6-9 лет; 2 группа: 10-13 лет; 3 группа: 14-17 лет).

Объем и срок освоения программы, режим занятий

Срок реализации - 14 дней.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в день по 40 минут 6 дней в неделю для каждой возрастной группы.

Уровень сложности содержания Программы является **ознакомительным** так как в ходе освоения Программы учащимся предоставляется возможность попробовать себя в таких видах спорта как волейбол, футбол и баскетбол.

1.2. Цель и задачи программы. Планируемые результаты

Цель программы: формирование основ физической культуры и интереса к спортивным играм с мячом (волейболу, футболу, баскетболу) через освоение базовых технических элементов и командного взаимодействия.

Задачи программы:

Обучающие:

- Научить соблюдать правила техники безопасности при занятии спортом;
- Научить правилам игры в волейбол, футбол и баскетбол;

Развивающие:

- Развивать интерес к спорту (а именно к волейболу, футболу и баскетболу);

- Развивать психические процессы (речь, внимание, память, мышление и др.).

Воспитательные:

- Воспитывать морально-волевых качеств (целеустремленность, умение преодолевать трудности, воспитывать самодисциплину и др.);

- Формировать потребность учащихся к саморазвитию, умение работать в команде.

1.3. Планируемые результаты.

В конце обучения по программе «Три мяча» обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности при игре в волейбол, футбол и баскетбол;
- особенности таких видов спорта как волейбол, футбол и баскетбол и их правила.

Обучающиеся будут уметь:

- играть в волейбол, футбол и баскетбол.

1.3. Учебно-тематический план

Возраст 6-17 лет

№	***Название разделов***	***Количество часов***		
		теория	***практика***	***всего***
1	Введение в программу	1	-	1
2	Волейбол	1	2	3
3	Футбол	1	2	3
4	Баскетбол	1	2	3
5	Соревнования	-	1	1
6	Подведение итогов работы	-	1	1
	Итого	**4**	**8**	**12**

Содержание

1. Введение в программу 1/1/0

Теория 1 ч.: Знакомство. Знакомство с программой. Инструктаж. Техника безопасности. Правила поведения на поле.

2. Волейбол 3/1/2

   Теория 1 ч.: Правила игры, судейские жесты, тактика защиты и атаки.

   Практика 2 ч.: Обучение стойкам, перемещениям, подаче и приёму мяча, обучение нападающему удару, как сделать блок, как встать на поле. Соревнование.

3. Футбол 3/1/2

   Теория 1 ч.: Правила игры, судейские жесты, тактика защиты и атаки.

   Практика 2 ч.: Обучение ведению, передаче, обводке и другим действиям с мячом. Соревнование.

4. Баскетбол 3/1/2

   Теория 1 ч.: Правила игры, судейские жесты, тактика защиты и атаки.

   Практика 2 ч.: Обучение тому как правильно вести мяч, делать дальние броски с разных дистанций, штрафной бросок, как передать мяч и защитить его. Соревнование.

5. Соревнование 1/0/1

   Практика 1 ч.: Дружеские соревнования с другими командами.

6. Подведение итогов работы 1/0/1

   Практика 1 ч.: Обсуждение пройденных соревнований. Подведение итогов, чему научились, что узнали.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

Футбольные мячи - 10 шт;

Баскетбольные мячи - 10 шт;

Волейбольные мячи - 10 шт;

Футбольное, волейбольное и баскетбольное поле;

Сетки для футбольных ворот - 2 шт;

Сетка для волейбольного поля - 1 шт;

Сетка для баскетбольных колец - 2 шт.

Учебно-методическое обеспечение: программа, календарно-тематический план, учебные пособия.

2.2 Формы текущего контроля, промежуточной аттестации

Для отслеживания результативности реализации программы достижений обучающихся в программе предусмотрены следующие формы контроля:

Объектами контроля являются:

- знания, умения и навыки
- степень самостоятельности.

Методы отслеживания результативности контроля:

- педагогическое наблюдение;

При оценивании достижений обучающихся используется безотметочная система.

2.3. Методические материалы

2.3.1 Основные термины, используемые в программе

1. Спорт - это составная часть физической культуры: система физических упражнений, тренировок и соревнований, которая помогает развивать и укреплять организм, совершенствовать двигательные навыки и показывать свои достижения в состязаниях.

2. Волейбол - командный игровой вид спорта с мячом, в котором две команды,

разделённые сеткой, стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на площадке противника либо чтобы соперник допустил ошибку.

3. Подача - ввод мяча в игру игроком одной из команд из-за лицевой линии.

4. Аут - попадание мяча за пределы площадки или касание любого предмета вне игровой зоны.

5. Блок - защитный приём, при котором игроки у сетки руками преграждают путь мячу после атакующего удара соперника.

6. Пас (передача) - направленное действие, чтобы передать мяч партнёру для продолжения атаки.

7. Атакующий удар - удар по мячу кистью или рукой, направленный на сторону соперника с целью забить очко.

8. Сет (партия) - часть матча, которая ведётся до 25 очков (с преимуществом минимум в 2 очка).

9. Тай-брейк - укороченная партия (до 15 очков), играется при счёте 2:2 по партиям.

10. Либеро - специальный игрок защиты, который не может подавать и атаковать выше уровня сетки.

11. Связующий - игрок, организующий атаку команды, отдаёт вторую передачу под атакующий удар.

12. Диагональный - атакующий игрок, часто наносящий удары с задней линии.

13. Доигровщик - универсальный игрок, участвующий в приёме, атаке и блоке, обычно атакует с краёв сетки.

14. Центральный блокирующий - игрок, атакующий с центра сетки и активно участвующий в блоке.

15. Эйс - очко, выигранное непосредственно с подачи (мяч дошёл до пола или был отбит с ошибкой).

16. Планер (планирующая подача) - подача с неустойчивой траекторией полёта мяча.

17. Антенна - вертикальный стержень на сетке, обозначающий границу игровой зоны.

18. Баскетбол - командный игровой вид спорта, в котором две команды по 5 игроков стремятся забросить мяч в корзину соперника (на высоте 3,05 м) и не дать сопернику сделать то же самое на своей корзине.

19. Дриблинг (ведение мяча) - перемещение игрока с мячом, отбивая его рукой об пол.

20. Передача - направленное действие для передачи мяча партнёру.

21. Бросок - попытка забросить мяч в корзину.

22. Подбор - овладение мячом после неудачного броска (в нападении или защите).

23. Ассист (результативная передача) - передача, после которой игрок забивает мяч в корзину.

24. Блок-шот - блокировка броска соперника без нарушения правил.

25. Фол - нарушение правил (толчок, задержка, неправильный контакт).

26. Штрафной бросок - бросок с линии штрафных бросков (4,6 м от корзины), назначается после нарушения правил.

27. Трёхсекундная зона («краска») - зона под кольцом, где игрок нападения не может находиться более 3 секунд подряд.

28. Трехочковый бросок - бросок из-за линии дуги (6,75 м), за который даётся 3 очка.

29. Лей-ап - бросок из-под кольца в движении, обычно с одной руки.

30. Данк (слэм-данк) - бросок сверху, когда мяч забрасывается одной или двумя руками сверху вниз через кольцо.

31. Аллей-уп - комбинация, когда один игрок отдаёт навесную передачу, а другой забрасывает мяч в прыжке (часто данком).

32. Пробежка - нарушение, когда игрок делает более двух шагов с мячом без ведения.

33. Двойное ведение - нарушение, когда игрок после остановки дриблинга снова начинает вести мяч.

34. Футбол - командный игровой вид спорта, в котором две команды по 11 игроков стремятся забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела

(кроме рук) и при этом не допустить гола в свои ворота.

35. Пас - передача мяча партнёру ногой или головой.

36. Дриблинг - ведение мяча ногами с обводкой соперников.

37. Удар по воротам - попытка забить гол ударом по мячу в направлении ворот.

38. Гол - попадание мяча в ворота, засчитывается как очко.

39. Офсайд (положение «вне игры») - ситуация, когда атакующий игрок находится ближе к воротам соперника, чем предпоследний защитник, в момент передачи.

40. Угловой удар - ввод мяча с угла поля после того, как мяч ушёл за лицевую линию от защищающейся команды.

41. Вбрасывание из-за боковой линии - ввод мяча в игру руками после выхода за боковую линию.

42. Свободный удар - штрафной удар, назначаемый за некоторые нарушения правил; мяч нельзя забить напрямую в ворота.

43. Штрафной удар (пенальти) - удар с 11-метровой отметки, назначается за грубое нарушение в штрафной площади.

44. Жёлтая карточка - предупреждение игроку за нарушение.

45. Красная карточка - удаление игрока с поля за серьёзное нарушение или две жёлтые карточки.

46. Вратарь (голкипер) - игрок, имеющий право играть руками в пределах штрафной площади.

47. Отбор мяча - действие защитника, чтобы забрать мяч у соперника.

48. Финт - обманное движение, чтобы ввести соперника в заблуждение.

49. Контратака - быстрое нападение после отбора мяча у соперника.

2.3.2 Методическое обеспечение краткосрочной программы ознакомительного уровня, физкультурно-спортивной направленности

6-17 лет

№ п/п	Тема	Формы проведения занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, наглядность, ТСО	Форма подведения итого

1.	Вводное занятие (1 час)	Фронтальное обучение	Вводная беседа, техника безопасности, знакомство с программой и друг с другом, правила поведения на поле	Инструменты и оборудование, наглядное пособие	Устный опрос
2.	Волейбол. Правила игры, судейские жесты, тактика защиты и атаки (1 час)	Фронтальное обучение	Разбор правил игры в волейбол, судейских жестов, тактик защиты и нападения	Видеоролики	Устный опрос
3.	Обучение взаимодействию с мячом во время игры в волейбол (1 час)	Групповые, парные, индивидуальные	Разбор и наглядный показ стоек, перемещения, подачи и приёма мяча, обучение нападающему удару, как сделать блок, как встать на поле.	Волейбольные мячи	Самостоятельная работа
4.	Соревнование по волейболу (1 час)	Групповые	Проведение соревнования по волейболу	Волейбольный мяч	Соревнование
5.	Футбол. Правила игры, судейские жесты, тактика защиты и атаки (1 час)	Фронтальное обучение	Разбор правил игры в футбол, судейских жестов, тактик защиты и нападения	Видеоролики	Устный опрос
6.	Обучение взаимодействию с мячом во время игры в футбол (1 час)	Групповые, парные, индивидуальные	Разбор и наглядный показ ведения, передаче, обводке и другим действиям с мячом	Футбольные мячи	Самостоятельная работа
7.	Соревнования по футболу (1 час)	Групповые	Проведение соревнования по футболу	Футбольный мяч	Соревнование
8.	Баскетбол. Правила игры,	Фронтальное обучение	Разбор правил игры в баскетбол,	Видеоролики	Устный опрос

	судейские жесты, тактика защиты и атаки (1 час)		судейских жестов, тактик защиты и нападения		
9.	Обучение взаимодействию с мячом во время игры в баскетбол (1 час)	Групповые, парные, индивидуальные	Разбор и наглядный показ того, как вести мяч, делать дальние броски с разных дистанций, штрафной бросок, как передать и защитить мяч	Баскетбольные мячи	Самостоятельная работа
10.	Соревнования по баскетболу (1 час)	Групповые	Проведение соревнования по баскетболу	Баскетбольный мяч	Соревнование
11.	Соревнование	Групповое	Проведение соревнований между командами по волейболу, футболу и баскетболу	Футбольный, волейбольный и баскетбольный мячи	Соревнование
6.	Обобщение знаний. Подведение итогов работы (1 час)	Индивидуальные	Обсуждение пройденных соревнований. Подведение итогов, чему научились, что узнали.	-	Самостоятельная работа.

3. Список литературы и источников

Список литературы для педагога:

1. Организация физкультурно-спортивной работы в детском оздоровительном лагере: https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1790874701&tld
2. Методическое пособие «Летние оздоровительные лагеря школьников»: https://multiurok.ru/files/metodicheskoe-posobie-letnie-ozdorovitelnye-lageri.html?ysclid=mupslo72dk303513632
3. Теория и практика волейбола: https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=
4. Уроки баскетбола. Игровые упражнения и игры:

https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=

5. Футбол: https://docs.yandex.rmu/docs/view?t=

Список литературы для учащихся:

1. Теория и практика волейбола: https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=
2. Уроки баскетбола. Игровые упражнения и игры: https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=
3. Футбол: https://docs.yandex.rmu/docs/view?t=
4. История физической культуры: https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1790874993&tld=