

Программа
спортивного кружка «Спортивные и подвижные игры»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7»
г. Вышний Волочёк

Возраст учащихся: 12 до 13 лет

Место реализации: МБОУ «СОШ №7»

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Сроки реализации: с 01 июня 2026 – 14 июня 2025 г.

с 15 июня 2025 – 28 июня 2025 г.

с 01 июля 2025 – 14 июля 2025 г.

Автор составитель: Емельянова Светлана Владимировна,
учитель физической культуры

Содержание

Пояснительная записка	3
Содержание программы.....	4
Методическое обеспечение	5
Учебно-тематический план	5
Список литературы.....	9

Пояснительная записка

Программа кружка «Спортивные и подвижные игры» обеспечивает активный отдых и физическое развитие учащихся 6-7 классов в рамках лагеря общественно полезного труда.

Занятия позволяют:

- снять физическое и эмоциональное напряжение после трудовых заданий;
- укрепить здоровье детей;
- развить физические качества в игровой форме с учётом возрастных особенностей;
- сплотить коллектив через совместные спортивные мероприятия;
- сформировать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- стимулировать коммуникативные навыки и умение работать в команде.
- Цель: создание условий для активного отдыха и физического развития детей младшего школьного возраста через игровые формы занятий.

Задачи:

- укреплять здоровье и повышать двигательную активность;
- развивать ловкость, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;
- формировать навыки коллективных действий и взаимопомощи;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- создавать позитивный эмоциональный фон в коллективе;
- обучать простым правилам подвижных и спортивных игр;
- способствовать развитию внимания, памяти и пространственного мышления через игровые задания.

Содержание программы

Каждое занятие включает:

Вводную часть (5–7 мин):

- построение, приветствие;
- разминка (ходьба, бег на месте, наклоны, приседания, махи руками и ногами);
- инструктаж по технике безопасности.

Основную часть (35–40 мин):

- обучение базовым элементам выбранного вида спорта;
- игровые упражнения и эстафеты с использованием инвентаря;
- мини-игры и соревнования по упрощённым правилам;
- деление на команды, объяснение правил, демонстрация действий, распределение ролей (в т. ч. судей);
- постепенное усложнение заданий с учётом возраста и подготовленности подростков.

Заключительную часть (8–10 мин):

- игры малой подвижности («Море волнуется», «Тише едешь — дальше будешь»);
- подведение итогов занятия, обсуждение эмоций и тактики игр;
- рефлексия: «Что запомнилось?», «Что было сложно?», «В какую игру хотелось бы поиграть ещё?», «Кто проявил себя как лидер?»;
- прощание.

Методическое обеспечение

- баскетбольные мячи (3–4 шт.);
- волейбольные мячи (2–3 шт.);
- футбольные мячи (3–4 шт.);
- ракетки для бадминтона (4–6 шт.);
- воланчики (8–10 шт.);
- конусы или кегли (6–8 шт.);
- мел для разметки;
- свисток;
- флажки для разметки площадки;
- баскетбольное кольцо;
- волейбольная сетка;
- мини-футбольные ворота.

Методы работы:

- игровой;
- соревновательный;
- наглядный (показ);
- словесный (объяснение правил);
- групповой (работа в командах).

Оценка результатов

Формы контроля:

- наблюдение за активностью и вовлеченностью;
- оценка выполнения игровых заданий и соблюдения правил;
- устная рефлексия после каждого занятия;
- итоговое анкетирование («Какая игра понравилась больше всего?», «Что хотелось бы изменить?», «Кто проявил себя как лучший игрок?»);
- фото фиксация мероприятий.

Критерии успеха:

- регулярное посещение занятий;
- проявление интереса к играм и инициативы в их организации;
- умение соблюдать правила и работать в команде;
- положительная динамика в развитии физических качеств (ловкость, скорость, координация, сила);
- способность самостоятельно организовать знакомую игру во время свободного времени в лагере.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	День недели	Содержание	Количество часов
1	Знакомство. Баскетбол: основы и игровые упражнения	Вторник	«Снежный ком», разминка с мячом, ведение мяча на месте и в движении, передачи партнёру, броски в кольцо с близкого расстояния, упрощённая игра 3×3	1
2	Волейбол: базовые элементы и мини игры	Четверг	Разминка с волейбольным мячом, передача мяча сверху/снизу, подача снизу, игра через сетку по упрощённым правилам (разрешены 2 касания на команду)	1
3	Футбол и бадминтон: техника и взаимодействия	Вторник	Разминка с футбольным мячом, ведение и обводка конусов, передачи в парах; основы техники бадминтона (хватка ракетки, удары справа/слева, подача);	1

№	Тема занятия	День недели	Содержание	Количество часов
			мини матчи 4×4 на ограниченном поле	
4	Итоговое занятие. Спортивный фестиваль	Четверг	Эстафеты с элементами баскетбола (ведение и передачи), волейбола (передачи в движении), футбола (обводка конусов), бадминтона (передача волана в паре); мини турнир по круговой системе; награждение активных участников, рефлексия	1

Всего: 4 часов

Список литературы

1. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов».
2. Жуков М.Н. «Подвижные игры».
3. Ветков Н.Е. «Спортивные и подвижные игры».
4. Методические рекомендации по организации лагерей дневного пребывания.
5. Кузнецова Е.В.«Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 6–10 лет».
6. Картушина М.Ю. «Праздники и развлечения в начальной школе».