

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

Возраст учащихся: 6 до 11 лет

Место реализации: МБОУ «СОШ №7»

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Сроки реализации: с 01 июня 2026 – 21 июня 2025 г.

с 29 июня 2025 – 19 июля 2025 г.

Автор составитель: Емельянова Светлана Владимировна,
учитель физической культуры

Содержание

Пояснительная записка	3
Содержание программы.....	4
Методическое обеспечение	5
Учебно-тематический план	7
Список литературы.....	10

Пояснительная записка

Программа кружка «Спортивные и подвижные игры» обеспечивает активный отдых и физическое развитие учащихся 1–5 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 (7–10 мин):

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

Основную часть (25–30 мин):

- обучение простым игровым действиям и правилам;
- подвижные игры и эстафеты с использованием инвентаря;
- командные задания с постепенным усложнением;
- объяснение правил, демонстрация действий, распределение ролей;
- чередование интенсивных и малоподвижных игр для профилактики переутомления.
- Заключительную часть (5–8 мин):
- игры малой подвижности («Замри», «Тише едешь — дальше будешь»);
- подведение итогов занятия, обсуждение эмоций;
- рефлексия: «Что запомнилось?», «Что было сложно?», «В какую игру хотелось бы поиграть ещё?»;
- прощание.

Методическое обеспечение

Материально-техническое оснащение:

- мячи разного размера (5–6 шт.);
- обручи (6–8 шт.);
- кегли (10–12 шт.);
- скакалки (6–8 шт.);
- мел для разметки;
- свисток;
- флажки для разметки площадки;
- мягкие модули или конусы для полосы препятствий (4–6 шт.).

Методы работы:

- игровой;
- соревновательный;
- наглядный (показ);
- словесный (объяснение правил простыми словами);
- групповой (работа в малых группах по 4–5 человек).
- оценка результатов

Формы контроля:

- наблюдение за активностью и вовлечённостью;
- оценка выполнения игровых заданий и соблюдения правил;
- устная рефлексия после каждого занятия;
- итоговое анкетирование с помощью картинок или смайликов (для младших классов);
- фотофиксация 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);
- способность повторить знакомые игры самостоятельно во время свободного времени в лагере.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	День недели	Содержание	Количество часов
1	Знакомство. Подвижные игры с элементами бега	Вторник	Игра «Найди свой цвет», разминка с ходьбой и бегом, эстафеты с обручами, игры малой подвижности («Море волнуется»), знакомство с правилами безопасности	1
2	Игры с мячом и координация	Четверг	Разминка с мячом, передача мяча в кругу, броски в цель (обруч), игры «Ловишка с мячом», «Горячая картошка», упражнения на равновесие и координацию	1
3	Эстафеты и командные игры	Вторник	Полоса препятствий (прыжки, пролезание, бег змейкой), командные эстафеты с предметами	1

№	Тема занятия	День недели	Содержание	Количество часов
			(кегли, мячи, скакалки), игра «Совушка»	
4	Игры на развитие ловкости и внимания	Четверг	Игры «Удочка», «Классики», эстафеты с прыжками через скакалку, упражнения на внимание («Запрещённое движение»), игры с изменением направления движения	1
5	Командные игры с элементами спорта	Вторник	Упрощённые игры с элементами баскетбола (ведение мяча, передачи), мини-футбол (ведение и передачи мяча), игры «Перестрелка», «Вышибалы»	1
6	Итоговое занятие.	Четверг	Комбинированные эстафеты (бег, прыжки, передача мяча), любимые	1

№	Тема занятия	День недели	Содержание	Количество часов
	Спортивный праздник		игры детей по их выбору, награждение активных участников, рефлексия, вручение символических грамот	

Всего: 6 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».