

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

Возраст учащихся: 14 до 17 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

<b>Пояснительная записка .....</b>	<b>3</b>
<b>Содержание программы.....</b>	<b>4</b>
<b>Методическое обеспечение .....</b>	<b>5</b>
<b><u>Оценка результатов .....</u></b>	<b>6</b>
<b>Учебно-тематический план .....</b>	<b>7</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>9</b>

## Пояснительная записка

Программа кружка «Спортивные и подвижные игры» обеспечивает активный отдых и физическое развитие подростков 8 – 10 классов в рамках лагеря труда и отдыха.

**Актуальность.** Занятия позволяют:

- снять физическое и эмоциональное напряжение после трудовых заданий;
- укрепить здоровье подростков;
- развить физические качества в игровой форме с учётом возраста и подготовленности;
- сплотить коллектив через совместные спортивные мероприятия;
- сформировать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- дать возможность проявить лидерские качества и организаторские способности.

**Цель:** создание условий для активного отдыха и физического развития подростков через игровые формы занятий с учётом их возраста и уровня физической подготовленности.

**Задачи:**

- укреплять здоровье и повышать двигательную активность;
- развивать ловкость, быстроту, выносливость, координацию и силу;
- формировать навыки коллективных действий и взаимопомощи;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- создавать позитивный эмоциональный фон в коллективе;
- обучать правилам спортивных игр и основам судейства;
- совершенствовать технические и тактические навыки в игровых видах спорта.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся **по вторникам и четвергам, по 1 часу** во второй половине дня (после обеда и трудового десанта), в период с 13:00 до 14:00.

## Содержание программы

Каждое занятие включает:

### **Вводную часть (5–7 мин):**

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

### **Основную часть (35–40 мин):**

- отработка технических элементов выбранного вида спорта;
- игровые упражнения с повышением интенсивности;
- мини-игры и соревнования по правилам, адаптированным для возраста 8–10 классов;
- деление на команды, объяснение правил, демонстрация действий, распределение ролей (в т. ч. судей);
- тактические задания и разбор игровых ситуаций.

### **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?», «Чтобыло сложно?», «В какую игру хотелось бы поиграть ещё?», «Кто проявил себя как лидер/организатор?»;
- прощание.

## Методическое обеспечение

### Материально-техническое оснащение:

- 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);
- проблемно-поисковый (разбор тактических ситуаций).

## Оценка результатов

### Формы контроля:

- наблюдение за активностью и вовлечённостью;
- 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/капитан?»);
- 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;
- улучшение технических навыков в баскетболе, волейболе, футболе.

### Учебно-тематический план

№	Тема занятия	День недели	Содержание	Количество часов
1	Баскетбол: техника и тактика	Разминка с мячом, ведение мяча с изменением направления и скорости, передачи в движении, броски в кольцо с разных дистанций, 2-минутные отрезки игры 4×4 с акцентом на командные взаимодействия	Баскетбол: техника и тактика	Понедельник 1 час
2	Волейбол: совершенствование навыков	Разминка с волейбольным мячом, передачи сверху/снизу в движении, нападающие удары у сетки, подача сверху, игра по полным правилам 6×6 с упрощённым подсчётом очков (до 15)	Волейбол: совершенствование навыков	Среда – 1 час
3	Футбол: игровые комбинации	Разминка с футбольным мячом, обводка конусов на скорость, передачи в тройках, навесы и удары по воротам, мини-матчи 5×5 на ограниченном поле с тактическими заданиями (контроль мяча, быстрые контратаки)	Футбол: игровые комбинации	Понедельник 1 час

№	Тема занятия	День недели	Содержание	Количество часов
4	Итоговое занятие. Спортивный фестиваль	Комбинированные эстафеты с элементами баскетбола (ведение и передачи), волейбола (передачи в движении), футбола (обводка конусов), бадминтона (передача волана в паре); мини-турнир по круговой системе (каждая команда играет с каждой по 5 минут); награждение активных участников, рефлексия	Итоговое занятие. Спортивный фестиваль	Среда – 1 час

**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».