ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
«МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА ХЕРИТЕЙДЖ (НАСЛЕДИЕ) СОКОЛЬНИКИ»

Выписка из ДООП «Комплексная программа всестороннего развития детей», утвержденной приказом операционного директора «Международная школа Херитейдж Сокольники» № 15 от 26.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СЕКЦИИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

для детей 7-11 лет

Приложение к ДООП

«Комплексная программа всестороннего развития детей»

Срок реализации ДООП 1 год

Вводится в действие с 01.09.2026 года

Москва, 2026 год

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Физическое воспитание» разработана в соответствии со следующими основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Приказ Министерства труда России от 18 октября 2013 года № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог»»;
- Конвенция о правах ребенка от 20 ноября 1989 г.;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.06.2003 № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению программы дополнительного образования детей»;
- Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программе дополнительного образования детей».

Программа дополнительного образования детей «Физическое воспитание» разработана для обучающихся 7–11 лет и направлена на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств, двигательных навыков, координации, выносливости, силы, гибкости, быстроты, ловкости, а также на формирование устойчивой потребности в регулярной двигательной активности.

Содержание программы строится вокруг основных направлений физического развития младших школьников: общая физическая подготовка, подвижные и спортивные игры, гимнастика, упражнения на координацию и равновесие, элементы

легкой атлетики, командное взаимодействие, развитие двигательной культуры и представлений о здоровом образе жизни.

Актуальность программы определяется тем, что в возрасте 7–11 лет особенно важно создавать условия для гармоничного физического развития ребенка, укрепления опорно-двигательного аппарата, развития осанки, выносливости, двигательной уверенности и интереса к активному образу жизни. Регулярные занятия физическим воспитанием способствуют не только физическому развитию, но и формированию дисциплины, самоконтроля, настойчивости, ответственности, умения взаимодействовать с другими и достигать общего результата.

Содержание программы охватывает следующие основные линии:

- развитие основных движений: бег, прыжки, метание, ловля, перемещение, равновесие;
- развитие силы, гибкости, быстроты, ловкости, координации и выносливости;
- освоение гимнастических, игровых и легкоатлетических упражнений;
- развитие навыков командной работы, взаимодействия и соблюдения правил;
- освоение элементов подвижных и спортивных игр;
- развитие пространственной ориентации, двигательного контроля и уверенности в движении;
- формирование представлений о здоровье, физической активности, безопасности и самоконтроле;
- развитие умения оценивать собственный результат, замечать прогресс и стремиться к личному улучшению.

Отличительной особенностью программы является сочетание общефизической подготовки, игровых форм, координационных упражнений, двигательных заданий и командного взаимодействия. Обучающиеся не только выполняют упражнения и участвуют в подвижных играх, но и учатся координировать свои действия, соблюдать правила, взаимодействовать в коллективе, контролировать свои усилия и стремиться к постепенному улучшению результатов.

1.2. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей

Обучение детей 7–11 лет по секции «Физическое воспитание» имеет следующие особенности:

- высокая потребность в двигательной активности, смене видов деятельности и эмоционально насыщенной работе;
- активное развитие координации, силы, выносливости, быстроты, гибкости и двигательной уверенности;
- постепенный переход от простого выполнения движений по образцу к более осознанному управлению движением, соблюдению правил и использованию двигательных навыков в игровой и соревновательной ситуации;
- интерес к подвижным, командным и соревновательным формам работы;
- различия в уровне физической подготовки, выносливости, координации, темпе освоения движений, уверенности в себе и мотивации к занятиям.

Для обучающихся Year 3 особенно важно развитие базовых двигательных навыков, координации, чувства равновесия, быстроты реакции, умения выполнять упражнения по показу и участвовать в простых командных играх.

Для обучающихся Year 4 возрастает значимость более точного и уверенного выполнения движений, освоения игровых правил, согласованности действий в паре и группе, а также формирования представлений о технике выполнения упражнений.

Для обучающихся Year 5 важным становится развитие двигательной самостоятельности, умения применять освоенные навыки в играх и эстафетах, поддерживать темп работы, оценивать результат и стремиться к его улучшению.

Для обучающихся Year 6 особое значение приобретают выносливость, техника выполнения упражнений, тактическое взаимодействие, способность работать в команде, оценивать свои действия и демонстрировать более высокий уровень самоконтроля и физической подготовленности.

1.3. Цель и задачи реализации программы

Цель программы «Физическое воспитание» заключается в укреплении здоровья обучающихся, развитии двигательных способностей и физических качеств, формировании интереса к систематической физической активности, навыков безопасного поведения и положительного опыта участия в коллективной двигательной деятельности.

Задачи программы

Образовательные задачи:

1. Формировать представления о значении физической активности, движений и здорового образа жизни.
2. Развивать основные двигательные навыки: бег, прыжки, метание, ловлю, равновесие, координацию и перемещение в пространстве.
3. Формировать умение выполнять упражнения в соответствии с показом, инструкцией и правилами безопасности.
4. Осваивать элементы гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр.
5. Формировать навыки командного взаимодействия, соблюдения правил и честной игры.
6. Развивать умение сравнивать собственные результаты, замечать прогресс и стремиться к личному улучшению.

Развивающие задачи:

1. Развивать силу, выносливость, гибкость, быстроту, ловкость и координацию движений.
2. Развивать двигательную память, пространственную ориентировку, чувство темпа и ритма движения.
3. Формировать умение контролировать свои движения, усилия и темп работы.
4. Развивать самостоятельность, настойчивость, организованность и уверенность в собственных возможностях.
5. Развивать способность действовать в паре, группе и команде, согласовывать движения и принимать общее решение.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать интерес к физической культуре и регулярной двигательной активности.
2. Формировать дисциплинированность, ответственность и соблюдение правил безопасного поведения.
3. Развивать уважительное отношение к партнерам по игре, команде и результатам других обучающихся.
4. Воспитывать стремление к сотрудничеству, поддержке и честному взаимодействию.
5. Поддерживать положительное отношение к физическим усилиям, преодолению трудностей и достижению результата.

1.4. Прогнозируемые результаты освоения детьми программы

Планируемые результаты освоения программы определяются с учетом возрастных особенностей обучающихся 7–11 лет и направлены на развитие физических качеств, двигательных умений, навыков взаимодействия, самоконтроля и интереса к физической активности.

По итогам освоения программы обучающиеся должны продемонстрировать положительную динамику в следующих направлениях:

- интерес к участию в двигательной, игровой и спортивной деятельности;
- развитие основных физических качеств и двигательных навыков;
- формирование представлений о правилах, технике безопасности и культуре движения;
- развитие умения действовать индивидуально, в паре и в команде;
- способность замечать собственный прогресс и стремиться к улучшению результата.

Группа Year 3:

обучающийся активно участвует в подвижных играх и упражнениях, выполняет основные двигательные действия по образцу, соблюдает простые правила, развивает координацию, ловкость и быстроту реакции, умеет действовать в паре и небольшой группе.

Группа Year 4:

обучающийся более уверенно выполняет упражнения и двигательные комбинации, соблюдает правила игры и техники безопасности, проявляет согласованность действий в команде, участвует в упражнениях на координацию, выносливость и гибкость, замечает результаты своей работы.

Группа Year 5:

обучающийся способен применять двигательные навыки в игровых и соревновательных ситуациях, выполнять упражнения с большей точностью и самостоятельностью, взаимодействовать в команде, регулировать усилия и стремиться к улучшению физических показателей.

Группа Year 6:

обучающийся демонстрирует устойчивый интерес к физической активности, более высокий уровень организованности и самоконтроля, уверенно выполняет

двигательные задания, участвует в командных формах работы, анализирует собственные действия и проявляет стремление к достижению личного результата.

1.5. Сроки реализации программы

Программа рассчитана на один учебный год.

Продолжительность занятия во всех группах — 40 минут.

Занятия проводятся с периодичностью 1 раз в неделю в группах Year 3, Year 4, Year 5, Year 6.

Общий объём программы для каждой группы составляет 35 часов в год.

2. Содержательный раздел

2.1. Структура занятий

Каждое занятие имеет четкую структуру, обеспечивающую включение обучающихся в двигательную, тренировочную, игровую и рефлексивную деятельность. Занятие строится так, чтобы чередовать разминку, освоение и закрепление двигательных действий, игровую практику и подведение итогов, поддерживая устойчивый интерес детей к физической активности.

Структура занятия включает следующие этапы:

1. Организационный момент и эмоциональный настрой.
2. Разминка и подготовка организма к физической нагрузке.
3. Введение в тему и показ двигательного действия, упражнения или игрового задания.
4. Освоение, отработка и закрепление основных движений и упражнений.
5. Подвижная игра, командное задание, эстафета или практическое применение навыка.
6. Упражнения на восстановление, дыхание и снижение нагрузки.
7. Подведение итогов и краткая рефлексия.

При этом структура занятия может изменяться в зависимости от темы, возраста обучающихся, условий проведения, уровня подготовки группы, характера двигательной задачи и целей конкретного занятия. В отдельных случаях может быть усилен игровой, координационный, тренировочный, соревновательный или оздоровительный компонент при сохранении общей логики физического развития детей.

2.2. Принципы и методы реализации

Занятия строятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, их возможностей и направлены на физическое, эмоциональное, социальное и личностное развитие.

1. Принцип системности и последовательности.

Содержание программы выстраивается от освоения базовых движений и физических качеств к более сложным координационным, игровым, гимнастическим и легкоатлетическим действиям. Навыки и представления постепенно расширяются и усложняются от Year 3 к Year 6.

2. Принцип доступности.

Все упражнения, игры и двигательные задания соответствуют возрасту обучающихся 7–11 лет, уровню их физического развития и возможностям. Используются понятные инструкции, поэтапный показ, посильные нагрузки и разнообразные формы практической деятельности.

3. Принцип наглядности.

Освоение движений происходит через показ, демонстрацию, повторение, ориентиры, схемы, игровые образы и практическое воспроизведение. Это помогает обучающимся точнее выполнять двигательные действия и лучше понимать последовательность упражнений.

4. Принцип практической направленности.

Основное содержание занятий составляет активная двигательная деятельность обучающихся: разминка, бег, прыжки, упражнения на координацию и равновесие, гимнастические элементы, игровые упражнения, эстафеты и командные задания. Теоретические представления о движении, здоровье и безопасности формируются на основе практического опыта.

5. Принцип активности и самостоятельности.

Обучающиеся включаются в занятия как активные участники: выполняют упражнения, пробуют разные способы движения, соблюдают правила, принимают решения в игре, оценивают свои действия и стремятся к улучшению результата. Постепенно возрастает их самостоятельность в выполнении упражнений и организации собственных действий.

6. Принцип индивидуализации обучения.

Учитываются различия в уровне физической подготовки, координации, выносливости, темпе освоения движений и мотивации обучающихся. Одни и те же задания могут выполняться с разной степенью сложности, интенсивности и опоры на показ педагога.

7. Принцип прочности усвоения двигательных навыков.

Освоенные движения и физические умения регулярно повторяются в разных упражнениях, играх и двигательных ситуациях. Это помогает обучающимся закреплять навыки и использовать их более уверенно и осознанно.

Методы реализации программы:

- словесные методы: объяснение, инструктаж, беседа, вопросы, комментарий;
- наглядные методы: показ упражнений, демонстрация, схемы, сигналы и ориентиры;
- практические методы: выполнение упражнений, повторение, тренировка, подвижные игры, эстафеты;
- игровые методы: игровые задания, командные ситуации, соревновательные упражнения;
- методы самоконтроля и наблюдения: сравнение результатов, оценка собственного продвижения, анализ двигательных действий.

2.3. Формы и средства реализации программы

Обучение проводится в сочетании разминки, двигательных упражнений, игровых заданий, эстафет, командной работы и практического закрепления навыков. В процессе освоения программы используются разные формы организации деятельности, позволяющие развивать физические качества, двигательную культуру и интерес к активному образу жизни.

Формы организации занятий:

- фронтальная работа с группой;
- индивидуальная работа;
- работа в парах;
- работа в малых группах;
- практикумы;
- эстафеты;
- подвижные и командные игры;

- тренировочные и игровые занятия.

Средства, необходимые для реализации программы:

- мячи, обручи, скакалки, конусы, флажки и другой спортивный инвентарь;
- гимнастические коврики, скамейки, стойки, ориентиры и оборудование для двигательных упражнений;
- разметка пространства, сигнальные карточки и вспомогательные материалы;
- музыкальное сопровождение при необходимости;
- оборудование и материалы, обеспечивающие безопасную организацию подвижной деятельности.

2.4. Учебно-тематическое планирование

Группа Year 3

№	Тематический блок	Основное содержание	Часы
1	Основные движения и координация	Бег, прыжки, метание, ловля, равновесие, координационные задания	7
2	Подвижные игры и взаимодействие	Игровые правила, работа в паре и группе, командные задания	7
3	Гимнастика и гибкость	Упражнения на осанку, растяжку, равновесие, простые комбинации	7
4	Быстрота, ловкость и выносливость	Эстафеты, упражнения на скорость реакции и двигательную выносливость	7
5	Игровая практика и итоговые задания	Командные игры, повторение, спортивные задания, итоговое занятие	7
	Итого		**35**

Группа Year 4

№	Тематический блок	Основное содержание	Часы
1	Двигательные навыки и техника	Точность движений, координация, контроль, двигательные связки	7
2	Подвижные и спортивные игры	Элементы игровых видов деятельности, правила, взаимодействие	7
3	Гимнастические упражнения	Равновесие, гибкость, сила, последовательности движений	7
4	Легкая атлетика и физические качества	Бег, прыжки, метание, упражнения на быстроту и выносливость	7

5	Командная работа и итоговая практика	Эстафеты, игровые задания, соревнование с собой и в группе	7
	Итого		**35**

Группа Year 5

№	Тематический блок	Основное содержание	Часы
1	Физическая подготовка и самоконтроль	Разминка, основные физические качества, контроль усилий	7
2	Командные игры и тактика	Игровые ситуации, взаимодействие, правила, стратегия	7
3	Гимнастика, баланс и координация	Упражнения на силу, гибкость, устойчивость и последовательность	7
4	Атлетические упражнения и выносливость	Скорость, прыжки, метание, повторные двигательные задания	7
5	Практика, соревнование и итоговые задания	Эстафеты, игровые формы, анализ собственных результатов	7
	Итого		**35**

Группа Year 6

№	Тематический блок	Основное содержание	Часы
1	Техника движения и физическое развитие	Точность выполнения, самоконтроль, качество двигательного действия	7
2	Игровое взаимодействие и командная работа	Тактические задачи, сотрудничество, честная игра, ответственность	7
3	Сила, гибкость и координация	Комплексы упражнений, баланс, устойчивость, двигательные связки	7
4	Атлетика, выносливость и результат	Бег, прыжки, метание, темп, нагрузка, личный прогресс	7
5	Итоговая двигательная практика	Эстафеты, игровые задания, командные формы, итоговое занятие	7
	Итого		**35**

3. Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы «Физическое воспитание» представляет собой совокупность организационных, дидактических, наглядных и практических средств, необходимых для полноценной реализации содержания курса и физического развития детей 7–11 лет.

Методическое обеспечение программы включает:

- разработку рабочей программы и тематического планирования;
- подбор упражнений, подвижных игр, эстафет и двигательных заданий;
- подготовку схем, карточек, сигналов, ориентиров и инструктивных материалов;
- организацию разминок, тренировочных, игровых и итоговых форм работы;
- использование безопасного, доступного и возрастосообразного спортивного оборудования;
- мониторинг индивидуального физического продвижения обучающихся;
- взаимодействие с родителями по вопросам поддержки двигательной активности детей.

3.2. Демонстрационный материал

Демонстрационный материал включает:

- показ упражнений, двигательных действий и игровых приемов;
- схемы, ориентиры, сигнальные карточки и визуальные инструкции;
- спортивный инвентарь и оборудование для демонстрации способов выполнения упражнений;
- тематические материалы по здоровому образу жизни, безопасности и культуре движения;
- музыкальное сопровождение и дополнительные материалы при необходимости.

3.3. Формы контроля усвоения материала

Контроль усвоения материала носит развивающий, наблюдательный и практический характер и направлен на отслеживание динамики физического развития, двигательных навыков, активности, дисциплины и способности обучающихся участвовать в индивидуальной и командной деятельности.

Формы контроля включают:

- наблюдение за деятельностью обучающихся;
- выполнение двигательных упражнений и практических заданий;

- участие в подвижных играх, эстафетах и командных упражнениях;
- выполнение заданий на координацию, гибкость, ловкость, силу и выносливость;
- итоговые игровые и практические занятия.

Критерии оценки включают:

- интерес к физической активности и участие в занятиях;
- развитие основных двигательных навыков и физических качеств;
- соблюдение правил, инструкций и техники безопасности;
- участие в командной и индивидуальной двигательной работе;
- самостоятельность, старание, дисциплинированность и положительная динамика результатов.