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 РАЗВИТИЕ»

для детей 3-5 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

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования детей «Физическое развитие» (далее-Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа разработана в соответствии со следующими основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции).
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 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 18.10.2013 № 544н «Об утверждении профессионального стандарта “Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)”.

Программа предназначена для детей от 3 до 5 лет.

Срок реализации программы: 1 год

Актуальность программы "Физическое развитие" заключается в необходимости поддержания здоровья, профилактики заболеваний, формирования правильных привычек и улучшения качества жизни.

Новизна программы "Физическое развитие" может принести значительные выгоды как для физического, так и для умственного развития учащихся, а также способствовать формированию здорового образа жизни на протяжении всей их жизни.

Отличительная особенность программы "Физическое развитие" - это акцент на развитие физических качеств и спортивных навыков учащихся, а также формирование

здорового образа жизни. В рамках этой программы учащиеся занимаются физическими упражнениями, занимаются спортом, участвуют в спортивных соревнованиях и мероприятиях. Кроме того, важным компонентом физического воспитания является развитие координации движений, выносливости, силы и гибкости учащихся.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с психологическими, возрастными и индивидуальными особенностями детей. В ходе занятий широко применяется практика личностно-ориентированного подхода в обучении, что позволяет оптимизировать образовательный процесс и сделать его наиболее эффективным. В процессе освоения программы ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно- исследовательской деятельности; ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми; ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения.

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей

Обучение детей дошкольного возраста (3 - 5 лет) имеет свои особенности. Начиная работу с детьми, педагогу очень важно знать, что уровень развития детей еще недостаточен для самостоятельного решения ими многих задач, возникающих в процессе их деятельности (игровой, продуктивной, речевой и др.). Самостоятельность формируется у ребенка постепенно под руководством взрослого. В это время в педагогической литературе рекомендуется применять при обучении детей приемы, обеспечивающие повышение работоспособности детей, развитие умственной активности и любознательности, формирование элементов целенаправленного внимания, произвольной памяти и воображения, начальных форм осознанного управления своим поведением. Дети 3 - 5 лет обладают хорошим речевым слухом и цепкой языковой памятью. У них также сильно развито эмоционально-образное восприятие языка. здоровья, профилактики заболеваний, формирования правильных привычек и улучшения

качества жизни.

Цель и задачи реализации программы

Цель программы: развитие физических способностей, координации движений, основных навыков и умений, а также формирование здорового образа жизни и привитие любви к занятиям спортом и физическим упражнениям. Такие занятия помогают детям развивать моторику, укреплять мышцы, улучшать выносливость, координацию и гибкость, а также повышать иммунитет и общее физическое состояние. Кроме того, физические упражнения способствуют социализации детей, развитию коммуникативных навыков, трудовой дисциплине и сотрудничеству.

Образовательные задачи:

- повышение физической активности учащихся и развитие их физических способностей;
- обучение учащихся основам здорового образа жизни, правильного питания и заботы о своем теле;
- формирование у учащихся навыков сотрудничества, командной работы и уважения к партнерам;
- развитие координации, баланса, силы и выносливости учащихся;
- ознакомление с различными видами спорта и активного отдыха, а также с правилами и техникой их проведения;
- поддержание и улучшение физического и эмоционального здоровья учащихся;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование у учащихся постоянной потребности в занятиях физической активностью;
- развитие самоорганизации, самодисциплины и упорства у учащихся через выполнение физических упражнений и заданий;
- воспитание чувства ответственности за свое здоровье и благополучие;
- обучение учащихся правильной технике выполнения упражнений и спортивных движений.

Развивающие задачи:

- игры на развитие координации движений: ходьба по линиям, бег с преодолением препятствий, перебрасывание мяча в течение минуты и т.д.;
- упражнения на развитие гибкости: упражнения йоги для детей, позы "котенок", "цветок", растяжка мышц и суставов;

- упражнения на развитие силы: подтягивание на перекладине, отжимания, поднимание тяжестей (для старших дошкольников);
- игры на развитие баланса: ходьба по брусьям, прыжки через скакалку, стояние на одной ноге;
- упражнения на развитие выносливости: бег по месту, прыжки вдоль линии, ходьба на месте с колена вверх;
- развивающие игры с мячом: мяч бросим кольцам, мяч прокатим по линии, мяч прыжком катим в корзину.

Воспитательные задачи:

- развитие моторики и координации движений;
- формирование правильной осанки и равновесия;
- укрепление мышц и суставов;
- развитие спортивных навыков и умений;
- формирование умения соблюдать правила занятий физической активностью;
- повышение выносливости и силы организма;
- развитие чувства ответственности за свое здоровье и благополучие.

Прогнозируемые результаты освоения детьми программы

- Улучшение координации движений: дети научатся контролировать свое тело и выполнять разнообразные физические упражнения более легко и точно.
- Развитие физической выносливости и силы: дети станут более выносливыми и сильными благодаря выполнению специальных физических упражнений.
- Развитие моторики и гибкости: занятия физическим воспитанием помогут детям развить свою моторику, гибкость и ловкость.
- Повышение уровня активности: дети будут более подвижными и активными, что положительно скажется на их общем здоровье.
- Формирование навыков взаимодействия: занятия физическим воспитанием способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействия с другими детьми.
- Повышение самооценки и уверенности: успешное освоение программы физического воспитания поможет детям почувствовать себя увереннее и повысить свою самооценку.
- Привитие здорового образа жизни: занятия физическим воспитанием помогут

детям понять важность здорового образа жизни и регулярных физических упражнений.

Таким образом, результаты освоения программы "Физическое развитие" для детей дошкольного возраста будут способствовать их общему физическому и психическому развитию, а также помогут им приобрести необходимые навыки и умения для здорового образа жизни.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Структура занятий

Каждое занятие имеет свою структуру, оно должно быть интерактивным, увлекательным и адаптированным к возрасту детей. Важно создавать дружелюбную и поддерживающую атмосферу, где каждый ребенок будет чувствовать себя комфортно и заинтересованно участвовать.

1. Начало занятия:

- Приветствие

- Организационные моменты

- Разминка - проведение разминки для разогрева мышц и суставов, выполнение простых упражнений для улучшения координации и гибкости.

2. Основная часть занятия:

- Игровые упражнения - организация игр, направленных на развитие моторики, ловкости, баланса и силы у детей.

- Учеба элементарным видам спорта - знакомство детей с основами футбола, баскетбола, волейбола или других видов спорта. Развитие основных навыков и умений, таких как удары, броски, передачи.

- Развитие физических навыков - проведение упражнений на развитие баланса, ловкости, гибкости и силы тела через игры, упражнения на специальных тренажерах и снарядах.

3. Заключительная часть занятия:

- Расслабление и растяжка мышц с целью предотвращения травм и уменьшения утомления.

Принципы и методы реализации программы

Занятия строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей,

возможностей ребенка и направлена на всестороннее развитие детей. Вот некоторые принципы и методы их реализации:

- игровой подход. Детям дошкольного возраста интересно играть, поэтому программа «Физическое развитие» основывается на играх, развлечениях и забавных упражнениях;
- разнообразие упражнений. Дети быстро устают от монотонных упражнений, поэтому им предлагаются разнообразные виды физической активности, такие как бег, прыжки, игры с мячом и др.;
- вовлечение всех детей. Программы «Физическое развитие» организована таким образом, чтобы все дети могли участвовать и получать удовольствие от занятий;
- поддержка самостоятельности и инициативы. Дети дошкольного возраста имеют возможность самостоятельно выбирать упражнения и игры, вырабатывать свои способности и развивать собственные интересы;
- безопасность. Важной особенностью программы «Физическое развитие» является обеспечение безопасности детей во время занятий физическим воспитанием, предупреждение возможных травм и обучение правилам безопасного поведения;
- поддержка активности и двигательного развития. Программа «Физическое развитие» способствует развитию двигательных навыков, координации движений, силы и выносливости у детей;
- позитивный подход. Детей поощряют за их усилия и достижения, создавая атмосферу доброжелательности и поддержки;
- систематичность и планирование. Занятия «Физическое развитие» регулярны и систематически, с учетом планирования занятий и последующей оценки результатов;

Обучение по предмету «Физическое развитие» в дошкольном учреждении представляет собой игровую и развлекательную форму занятий. Детям предлагаются различные физические упражнения, игры и задания, которые способствуют развитию координации движений, гибкости, силы и выносливости. Занятия проводятся как в помещении, так и на улице, в зависимости от погодных условий.

Курс "Физическое развитие" имеет характер комплексного обучения, охватывающего различные аспекты физической активности и здорового образа жизни. Он включает в

себя не только упражнения и тренировки, но и теоретические знания о физиологии человеческого организма, методиках тренировок, правилах безопасности и т. д. Курс также направлен на формирование правильных привычек и умений для поддержания здоровья и физической формы на протяжении жизни.

Программа строится на следующих принципах:

- игрового метода обучения, чтобы дети могли учиться через игру и весело проводить время на уроках;
- индивидуализации подхода к каждому ребенку, учитывая его физические возможности и особенности развития;
- развития всех основных видов двигательной активности, включая бег, прыжки, упражнения на гибкость и силу;
- стимуляции познавательной активности детей через физические упражнения и игры;
- поддержания здоровья и физической активности у детей, формирования привычки к здоровому образу жизни;
- проведения занятий с использованием специального оборудования и материалов, способствующих эффективному развитию физических навыков детей.

В целом программа построена на общепринятых **педагогических принципах:**

- *системности и последовательности*;
- *индивидуализации* - при проведении занятий учитывается возраст детей и рациональная нагрузка;
- *доступности* - планируя занятия, учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка, его интересы и возможности. Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения детей со сверстниками и педагогом;
- *творческой направленности*, результатом которой является понимание детьми теоретического материала и осмысление практических действий;
- *наглядности* - принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается детьми при словесном задании, проверяется наглядно при использовании целого комплекса приемов и средств, которые обеспечивают формирование ясного и четкого восприятия знаний

Режим занятий: предлагаемая программа рассчитана на один год обучения

дошкольников 3 - 5 лет. Учебные занятия проводятся в групповой форме численностью от 5 до 22 человек.

Сроки реализации программы - 1 год.

Режим занятий — 1 раз в неделю, по 15 - 20 минут.

Формы, методы и средства реализации программы

Форма обучения:

- занятия в игровой форме. Дети занимаются физическими упражнениями и играми под руководством педагога. На занятиях используются специальные игровые комплексы, мячи, скакалки и другие спортивные приспособления;
- уличные занятия. Дети проводят время на свежем воздухе, занимаясь физическими упражнениями и играми на специально оборудованных площадках. Во время уличных занятий дети учатся координации движений, развивают гибкость и силу;
- тематические занятия. Педагог может организовывать занятия по различным темам, таким как "Спорт", "Здоровье", "Правила безопасности при занятиях спортом". На таких занятиях дети узнают о важности физической активности, правильного питания и соблюдения правил безопасности;
- участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях. Дети могут принимать участие в спортивных мероприятиях, таких как спортивные праздники, легкие атлетические соревнования, спортивные игры и т.д. Это помогает детям развивать соревновательный дух, умение работать в команде и стремиться к достижению цели.

Методы обучения:

- игровые занятия;
- физкультурные комплексы;
- физические упражнения;
- занятия на свежем воздухе;
- массовые мероприятия.

Формы организации занятий

- групповая;
- подгрупповая.

Средства, необходимые для реализации программы:

- спортивные инвентарь;
- спортивная одежда и обувь для детей;
- средства для проведения занятий по физической культуре и спорту;
- программное обеспечение для планирования и отслеживания результатов занятий;
- мебель и оборудование для занятий;
- медицинские принадлежности для оказания первой помощи при возможных травмах;
- помещения для проведения занятий;
- обучающие пособия и методические материалы для педагогов.

Работа с родителями:

- консультации;
- оформление информационного стенда;
- посещение занятий родителями;
- проведение открытых занятий.

Учебно-тематическое планирование

№	Разделы	Количество часов
Nursery	Веселье и игры	34
Reception	Гимнастика и танец	34

Календарно-тематическое планирование

Группа Nursery (3-4 года)

№	Наименование раздела,темы	Количество часов
1	**Веселые игры**	
	Метание мяча	5
	Ловля мяча	5
	Катание мяча	5
	Боулинг	5
	Отскок мяча	5
	Управление мячом	5
	Передача мяча	5
	Итого	**35**

Группа Reception (4-5 лет)

№	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	***Гимнастика***	
	Использование пространства	4
	Работа ногами	3
	Осознание частей тела	3
	Направления	3
	Пространство	3
	Итого	*16*
2	**Танец**	
	Действия	3
	Части тела	3
	Формы	3
	Траектории	4
	Домашние животные	3
	Игрушки	3
	Итого	*19*
	Итого:	**35**

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Методическое обеспечение

1. Планы занятий.
2. Методические материалы.
3. Спортивный зал.
4. Специальная одежда детям.
5. Оценочные средства.
6. Система мониторинга и отчетности.

Демонстрационный материал

1. Оборудование и инвентарь.
2. Демонстрационные наглядные пособия.

3. Музыкально-песенный материал по темам, аудио и видеозаписи

Формы контроля усвоения материала

Программа подразумевает текущий вид контроля — текущий и итоговый.

Текущий контроль происходит во время выполнения заданий, игр, устного общения с ребенком и группой. Итоговый проходит по итогам обучения.

Проведение итогового тестирования освоения программы осуществляется с помощью мониторинга, основными методами которого являются:

– наблюдения педагога за учащимися во время занятий по физическому воспитанию, оценка их активности и умения выполнять различные физические упражнения;

– проведение тестирования детей по физическим показателям (например, бег на короткие дистанции, подтягивание на перекладине, прыжки в длину), для оценки их физической подготовленности;

– индивидуальные беседы с детьми и опросы для выявления их понимания и усвоения теоретических знаний в области физической культуры;

– проведение различных игр и упражнений, направленных на проверку практических навыков учащихся в области физической активности;

– организация спортивных мероприятий и соревнований среди детей для стимулирования активности и интереса к физическому воспитанию.

Для оценки успешного развития обучающихся разработаны следующие критерии:

– двигательные умения и навыки с учетом индивидуальных особенностей;

– спортивная активность воспитанника.