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 11-15 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».

Образовательная программа «Физическое воспитание» является развивающей и предназначена для обучающихся 11–15 лет. Программа направлена на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование устойчивой мотивации к регулярной двигательной активности, освоение двигательных умений и навыков, развитие культуры безопасного поведения и положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом.

Актуальность программы определяется необходимостью поддержания двигательной активности обучающихся среднего школьного возраста, профилактики

гиподинамии, укрепления общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и быстроты, а также формирования у обучающихся готовности к ведению активного и здорового образа жизни. В этом возрасте особенно важно развивать не только физические качества, но и умение работать в команде, соблюдать правила игры, проявлять дисциплину, уважение к партнёрам и стремление к достижению личного результата.

Содержание программы охватывает основные линии физического воспитания: общую физическую подготовку, упражнения на развитие двигательных качеств, командные и индивидуальные спортивные игры, нетбол и сеточные игры, игры на точность и взаимодействие, гимнастические и координационные упражнения, элементы легкой атлетики, фитнес-направления, восстановительные упражнения и основы самоконтроля физической нагрузки.

Отличительной особенностью программы является сочетание оздоровительной направленности, игровой деятельности и практического освоения спортивных навыков. Обучающиеся не только выполняют упражнения и участвуют в играх, но и учатся осознанно относиться к физической нагрузке, анализировать своё состояние, соблюдать правила безопасности, взаимодействовать в команде и использовать доступные формы физической активности в повседневной жизни.

1.2. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей

Обучение детей 11–15 лет по секции «Физическое воспитание» имеет следующие особенности:

- возрастает потребность в двигательной активности и проявлении себя в игровой и соревновательной деятельности;
- развивается способность осознанно выполнять двигательные действия, координировать движения и регулировать физическую нагрузку;
- усиливается значение командного взаимодействия, дисциплины, ответственности и соблюдения правил;
- наблюдаются индивидуальные различия в уровне физической подготовки, выносливости, силе, гибкости, координации и темпе освоения двигательных действий;
- возрастает интерес к спортивным играм, фитнесу, соревнованию и достижению личного прогресса;

- особое значение приобретает формирование безопасного поведения на занятиях и навыков самоконтроля.

Для обучающихся **Year 7 – Year 9** особенно важны развитие общей двигательной подготовленности, координации, уверенности в движении, освоение базовых навыков различных игр и формирование положительного отношения к регулярной физической активности.

Для обучающихся **Year 10 – Year 11** возрастает значимость совершенствования техники, тактики, физической выносливости, умения самостоятельно регулировать нагрузку, оценивать личный прогресс и использовать физические упражнения для поддержания здоровья и работоспособности.

1.3. Цель и задачи реализации программы

Цель программы «Физическое воспитание» заключается в том, чтобы развить у обучающихся устойчивый интерес к физической культуре и спорту, укрепить здоровье, сформировать основные физические качества, двигательные умения и навыки, развить дисциплину, ответственность, командное взаимодействие и готовность к самостоятельной физической активности.

Задачи программы

Образовательные задачи:

1. Формировать представления о значении физической культуры, двигательной активности и здорового образа жизни.
2. Развивать основные физические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, гибкость и координацию.
3. Формировать умение выполнять упражнения общей физической подготовки и использовать их в личной практике.
4. Развивать навыки участия в командных и индивидуальных спортивных играх, соблюдения правил и использования элементарной тактики.
5. Формировать навыки безопасного поведения на занятиях, соблюдения правил и техники выполнения упражнений.
6. Учить использовать простейшие способы самоконтроля физической нагрузки, самочувствия и личного прогресса.
7. Формировать готовность к самостоятельному выбору доступных форм физической

активности.

8. Развивать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и ответственное отношение к собственному здоровью.

Развивающие задачи:

1. Развивать физическую работоспособность, общую выносливость, координацию движений и двигательный опыт.

2. Развивать способность согласовывать движения, быстро ориентироваться в игровой и двигательной ситуации.

3. Развивать умение планировать усилия, регулировать нагрузку и оценивать собственное физическое состояние.

4. Формировать навыки самоконтроля, самоорганизации и двигательной дисциплины.

5. Развивать умение работать самостоятельно, в паре и в группе при выполнении упражнений и участии в игровых формах деятельности.

6. Поддерживать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой.

Воспитательные задачи:

1. Формировать ответственное отношение к занятиям, своему здоровью и физическому развитию.

2. Воспитывать дисциплину, аккуратность, настойчивость и организованность.

3. Развивать уважение к партнерам, умение взаимодействовать, поддерживать и корректно вести себя в игровой и спортивной среде.

4. Формировать положительное отношение к физической культуре как к важной части общей культуры и повседневной жизни.

5. Поддерживать готовность к волевому усилию, преодолению трудностей и достижению личного результата.

1.4. Прогнозируемые результаты освоения детьми программы

Группа Year 7: обучающийся выполняет базовые упражнения общей физической подготовки, соблюдает правила безопасности, участвует в подвижных и спортивных играх, демонстрирует развитие основных двигательных качеств, умеет взаимодействовать в паре и группе, проявляет интерес к регулярной физической активности.

Группа Year 8: обучающийся уверенно выполняет комплексы упражнений,

использует базовые игровые действия в командных и индивидуальных видах активности, регулирует нагрузку на доступном уровне, соблюдает правила и демонстрирует положительную динамику физических качеств.

Группа Year 9: обучающийся применяет двигательные навыки в различных игровых и тренировочных ситуациях, использует простейшие тактические решения, проявляет самостоятельность, соблюдает технику безопасности, оценивает собственный прогресс и демонстрирует устойчивую мотивацию к занятиям.

Группа Year 10: обучающийся уверенно использует упражнения для поддержания физической формы, совершенствует технику движений, использует элементы тактики и взаимодействия, регулирует физическую нагрузку, проявляет дисциплину и ответственность в спортивной деятельности.

Группа Year 11: обучающийся системно применяет двигательные умения и навыки, демонстрирует развитые физические качества, использует элементы самоконтроля, участвует в командных и индивидуальных формах деятельности, осознанно использует физические упражнения для поддержания здоровья и работоспособности.

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 7, Year 8, Year 9, Year 10, Year 11.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Структура занятий

Каждое занятие имеет четкую структуру, обеспечивающую безопасное включение обучающихся в двигательную деятельность, постепенное повышение нагрузки, освоение двигательных действий и организованное завершение занятия. Занятие строится таким образом, чтобы сочетать разминку, выполнение основных упражнений, игровую деятельность, развитие физических качеств и рефлексию.

Структура занятия включает следующие этапы:

1. Организационный момент и постановка задач занятия.
2. Подготовительная часть и разминка.
3. Объяснение и показ упражнений или игровых действий.
4. Первичное закрепление в совместной деятельности.

5. Основная двигательная деятельность.

6. Закрепление и игровая практика.

7. Заключительная часть, восстановление и рефлексия.

В зависимости от темы занятия, уровня подготовки обучающихся, состояния группы, погодных условий и используемого оборудования структура занятия может варьироваться. На занятиях, направленных на развитие физических качеств, больше времени может отводиться на тренировочную и двигательную практику, а на занятиях игровой и обучающей направленности — на объяснение, показ, отработку техники, взаимодействие в парах и командах, а также на закрепление правил и тактических действий.

2.2. Принципы и методы реализации

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

Основные принципы и методы реализации программы следующие:

1. Принцип системности и последовательности

Занятия выстраиваются в логически связанный курс: упражнения и игры подбираются так, чтобы от простых элементов двигательной техники переходить к более сложным, от общей подготовки — к более специализированным навыкам. Каждое новое упражнение опирается на уже освоенные движения, а группы упражнений повторяются и усложняются, чтобы сформировать целостную систему физического развития, а не набор случайных активностей.

2. Принцип доступности

Физическая нагрузка, сложность упражнений и содержание игр соответствуют возрасту, состоянию здоровья и уровню физической подготовки детей. Педагог дозирует нагрузку, учитывает индивидуальные ограничения, постепенно повышает требования, избегая перегрузки. Новые упражнения вводятся через простые варианты и постепенное усложнение, чтобы каждый ребёнок мог включиться в работу и почувствовать успех.

3. Принцип наглядности и моделирования

Техника движений демонстрируется наглядно: показом педагогом, учениками, видео- или графическими материалами. Используются опорные точки, схемы движений,

отметки на площадке, простые ориентиры (линии, конусы, круги), которые помогают лучше понять траекторию, направление, положение тела. При необходимости используются упрощенные модели движения (движение без мяча, в замедленном темпе, по частям), чтобы ребёнок «увидел» и почувствовал правильное выполнение.

4. Принцип практической направленности

Основное внимание уделяется реальному выполнению упражнений и участию в играх: дети не только слушают объяснение, но большую часть времени активно двигаются. Задачи урока связаны с практическими умениями: уверенно бегать, прыгать, метать, взаимодействовать в команде, соблюдать правила и безопасно выполнять движения. Формируется привычка применять освоенные упражнения и игровые форматы в жизни: на переменах, во дворе, в секции, для поддержания физической формы.

5. Принцип активности и самостоятельности

Занятие строится так, чтобы каждый ребенок был активно включен в работу: индивидуальные задания, работа в парах и малых группах, ротация ролей в командах, элементы самоконтроля (оценка самочувствия, фиксация личного результата). Педагог создает ситуации выбора: темпа выполнения, роли в команде, варианта упражнения, стимулирует инициативу (предложить упражнение, придумать комбинацию, организовать команду), развивая самостоятельность и ответственность за собственную физическую активность.

6. Принцип индивидуализации обучения

Учитываются различия детей по уровню физической подготовленности, здоровью, мотивации и темпу освоения движений. Одни и те же упражнения предлагаются в нескольких вариантах (облегченный, базовый, усложненный), в играх распределяются роли с учетом возможностей (кто больше бегает, кто чаще передаёт мяч, кто отвечает за защиту). Педагог дает персональные рекомендации: кому снизить нагрузку, кому добавить усложнение, на что обратить внимание в технике, поддерживает тех, кому сложно, и развивает тех, кто готов к более высоким требованиям.

7. Принцип прочности усвоения двигательных навыков

Освоенные движения регулярно повторяются и используются в разных формах: в разминке, в игровых заданиях, в эстафетах, в сочетании с новыми элементами. Возвращение к ключевым упражнениям происходит на протяжении года, чтобы навык закрепился и автоматизировался. Применяются упражнения на отработку техники,

работа над ошибками, постепенное усложнение условий (скорость, расстояние, смена партнёров, правила игры), чтобы ребенок не только «мог сделать один раз», но выполнял движение устойчиво, безопасно и уверенно в разных ситуациях.

Методы реализации программы:

- словесные методы: объяснение, инструктаж, обсуждение, подведение итогов;
- наглядные методы: показ упражнений, демонстрация техники, использование схем и ориентиров;
- практические методы: выполнение упражнений, двигательные задания, игровые и тренировочные формы работы;
- проблемно-поисковые методы: выбор способа действия в игровой ситуации, поиск эффективного двигательного решения;
- методы самоконтроля и контроля: наблюдение, самооценка самочувствия, контроль техники выполнения, фиксация личного прогресса.

2.3. Формы, методы и средства реализации программы

Обучение проводится в сочетании объяснения, показа, практической двигательной деятельности, игровых форм и элементов самоконтроля. В процессе освоения программы используются разные формы организации деятельности, позволяющие развивать физические качества, двигательные навыки и навыки взаимодействия.

Формы организации занятий:

- фронтальная работа с группой;
- индивидуальная работа;
- работа в парах;
- работа в малых группах;
- практикумы;
- эстафеты и подвижные игры;
- элементы спортивных игр;
- занятия по повторению, закреплению и самоконтролю.

Средства, необходимые для реализации программы:

- спортивный зал или оборудованная площадка;
- спортивный инвентарь и оборудование;
- коврики, скакалки, мячи, конусы, обручи, ракетки и другое вспомогательное

оборудование;

- карточки и схемы упражнений;

- секундомер, измерительные средства и материалы для самоконтроля;

- музыкальное сопровождение при необходимости;

- аптечка и средства обеспечения безопасности.

Работа с родителями:

- консультации;

- информирование о содержании программы и результатах обучения;

- обсуждение индивидуального продвижения обучающихся;

- рекомендации по поддержанию двигательной активности вне занятий.

2.4. Учебно-тематическое планирование

Группа Year 7

№	Тематический блок	Основное содержание	Часы
1	Вводный блок и безопасность	Организация занятий, правила безопасности, основы самоконтроля, разминка	1
2	Общая физическая подготовка	Упражнения на координацию, быстроту, силу, гибкость и выносливость	5
3	Игры на владение мячом и взаимодействие	Игровые действия, передачи, ловля, ведение мяча, взаимодействие в паре и группе	5
4	Сеточные и парные игры	Базовые навыки игры через сетку, координация, точность, перемещение, соблюдение правил	5
5	Подвижные игры и эстафеты	Игры на скорость, внимание, реакцию, взаимодействие и развитие двигательных качеств	5
6	Гимнастические и координационные упражнения	Баланс, осанка, растяжка, простые связки движений, контроль тела	5
7	Легкоатлетические упражнения	Бег, прыжки, метание, развитие общей двигательной подготовленности	5
8	Итоговое повторение и игровая практика	Повторение, командные задания, контроль личного прогресса	4
	Итого		**35**

Группа Year 8

№	Тематический блок	Основное содержание	Часы
1	Организация занятий и самоконтроль	Техника безопасности, самочувствие, личная ответственность, правила разминки	1
2	Фитнес и общая физическая подготовка	Комплексы упражнений на силу, выносливость, гибкость, координацию и мобильность	5
3	Командные игры с мячом	Передачи, перемещения, элементы тактики, взаимодействие и выполнение игровых ролей	5
4	Индивидуальные и парные игры	Реакция, точность, координация, правила, счёт и игровая дисциплина	5
5	Игры на тактику и взаимодействие	Командные задания, принятие решений, ориентирование в игровой ситуации	5
6	Гимнастика и упражнения на контроль движений	Упражнения на равновесие, растяжку, силу корпуса и координацию	5
7	Легкая атлетика и двигательная подготовка	Беговые упражнения, прыжки, ускорения, метательные задания	5
8	Итоговые игровые задания и закрепление	Повторение, игровые ситуации, оценка индивидуального прогресса	4
	Итого		**35**

Группа Year 9

№	Тематический блок	Основное содержание	Часы
1	Безопасность и организация деятельности	Правила, самоконтроль, распределение нагрузки, подготовка к занятиям	1
2	Развитие физических качеств	Комплексы на выносливость, силу, координацию, быстроту и гибкость	5
3	Командные спортивные игры	Игровые действия, взаимодействие, простейшие тактические решения, спортивная этика	5
4	Сеточные и ракеточные игры	Передвижение, точность, прием, подача, координация и соблюдение правил	5
5	Игровые форматы на скорость и	Эстафеты, задания на реакцию,	5

	тактику	взаимодействие и принятие решений	
6	Упражнения на гибкость, осанку и координацию	Растяжка, контроль положения тела, мобильность и устойчивость	5
7	Легкоатлетические и скоростно-силовые упражнения	Бег, ускорения, прыжковые задания, метание, развитие двигательной мощности	5
8	Итоговый практикум	Комбинированные задания, командная практика, самооценка результатов	4
	Итого		**35**

Группа Year 10

№	Тематический блок	Основное содержание	Часы
1	Самоконтроль и безопасная активность	Оценка состояния, правила безопасности, организация личной физической нагрузки	1
2	Функциональная подготовка	Упражнения на силу, выносливость, мобильность, устойчивость и координацию	5
3	Командные игры и игровая тактика	Игровые взаимодействия, распределение ролей, элементы тактики и командной ответственности	5
4	Индивидуальные и сеточные виды активности	Точность, координация, техника, правила и тактические решения в парной игре	5
5	Игры на стратегию и сотрудничество	Быстрое принятие решений, командная поддержка, взаимодействие и игровая дисциплина	5
6	Гимнастические и восстановительные упражнения	Баланс, осанка, растяжка, упражнения на восстановление и профилактику утомления	5
7	Легкая атлетика и двигательная выносливость	Беговые и прыжковые упражнения, ускорения, упражнения на выносливость	5
8	Итоговые практические задания	Комбинированные игровые и двигательные задания, анализ личного прогресса	4
	Итого		**35**

Группа Year 11

№	Тематический блок	Основное содержание	Часы
1	Активность и личная ответственность	Самоконтроль, безопасность, планирование собственной двигательной активности	1
2	Общая и специальная физическая подготовка	Комплексы упражнений на силу, выносливость, координацию, гибкость и устойчивость	5
3	Командные игры и тактические действия	Тактика, взаимодействие, игровые решения, командная работа и соблюдение правил	5
4	Парные и индивидуальные спортивные игры	Координация, реакция, точность, техника и игровая практика	5
5	Игровые задания на сотрудничество и результат	Эстафеты, игровые комбинации, распределение ролей, достижение общей цели	5
6	Восстановительные и профилактические упражнения	Растяжка, дыхательные упражнения, мобильность, упражнения на восстановление	5
7	Легкая атлетика и функциональная выносливость	Бег, прыжки, скоростно-силовые задания, контроль личного результата	5
8	Итоговое повторение и контроль прогресса	Повторение, практические задания, самооценка и анализ физических достижений	4
	Итого		**35**

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Методическое обеспечение

Методическое обеспечение для реализации программы «Физическое воспитание» включает в себя следующие компоненты:

- разработку рабочей программы и календарно-тематического планирования;
- подбор комплексов упражнений, игровых заданий и дидактических материалов;
- подготовку карточек, схем упражнений, инструкций и материалов для самоконтроля;
- использование методических рекомендаций по организации двигательной активности и безопасного проведения занятий;
- организацию мониторинга и оценки результатов обучения;
- консультационную поддержку педагогов в процессе реализации программы;

- взаимодействие с родителями по вопросам физического развития обучающихся.

3.2. Демонстрационный материал

Демонстрационный материал для реализации программы «Физическое воспитание»:

- схемы и карточки упражнений;
- образцы комплексов разминки и восстановления;
- игровые и тренировочные задания;
- материалы для визуализации техники выполнения упражнений и правил безопасности.

3.3. Формы контроля усвоения материала

Формы контроля усвоения материала:

- наблюдение за деятельностью обучающихся на занятиях;
- контроль техники выполнения упражнений;
- выполнение нормативных и тренировочных заданий в доступной форме;
- участие в игровых и командных формах деятельности;
- самоконтроль и самооценка самочувствия и личного прогресса;
- итоговые практические задания.

Для оценки успешного развития обучающихся учитываются следующие **критерии**:

- уровень сформированности двигательных умений и навыков;
- развитие основных физических качеств;
- соблюдение техники безопасности и дисциплины на занятиях;
- умение взаимодействовать в группе и команде;
- способность к самоконтролю, регулированию нагрузки и оценке собственного состояния;
- активность, организованность и устойчивость мотивации к физической активности.