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 5-7лет

Приложение к ДООП

«Комплексная программа всестороннего развития детей»

Срок реализации ДООП 1 год

Вводится в действие с 01.09.2026 года

Москва, 2026 год

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Физическое воспитание» 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)”.

Образовательная программа «Физическое воспитание» является развивающей и предназначена для дошкольников 5 - 7 лет.

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

Новизна программы "Физическое воспитание" 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 воспитание" - 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.

1.2. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей

Обучение детей дошкольного возраста (5 - 7 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 5 - 7 лет обладают хорошим речевым слухом и цепкой языковой памятью. У них также сильно развито эмоционально-образное восприятие языка.

1.3. 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.

Задачи программы

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.

1.4. 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 воспитание" 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.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год. Продолжительность занятия в группах с детьми 5 - 6 лет - 25 и 6 - 7 - 30 минут соответственно. Занятия проводятся с периодичностью 1 раз в неделю.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. 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.

2.2. 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 воспитание» 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 воспитание» 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 воспитание» является обеспечение безопасности детей во время занятий физическим воспитанием, предупреждение возможных травм и обучение правилам безопасного поведения.
- Поддержка активности и двигательного развития. Программа «Физическое воспитание» 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 воспитание» регулярны и систематически, с учетом планирования занятий и последующей оценки результатов.

Обучение по предмету «Физическое воспитание» 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 воспитание" 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.

Режим занятий: предлагаемая программа рассчитана на один год обучения дошкольников 5 - 7 лет. Учебные занятия проводятся в групповой форме аудиторных

занятий численностью от 5 до 22 человек.

Сроки реализации программы - 1 год.

Режим занятий — 1 раз в неделю, по 25 - 30 минут.

2.3. Формы, методы и средства реализации программы

Форма обучения по программе "Физическое воспитание" организована следующим образом:

- 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;
- Приглашение специалистов (тренеров, физкультурников) для проведения дополнительных занятий и мастер-классов.

Работа с родителями:

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

2.4. Учебно-тематическое планирование

Возрастная группа	Содержание	Кол-во часов
Year 1	Разделы: Легкая атлетика, футбол, баскетбол, гимнастика, тег-регби, гандбол	35
Year 2	Разделы: Ориентирование, доджбол, фрисби, нетбол, волейбол, крикет	35

Календарно-тематическое планирование

Группа Year 1 (5-6 лет)

№	Наименование раздела, темы	Количество часов
1	**Легкая атлетика. (7 часов)**	

	Координация и движение	2
	Бег	1
	Прыжки	1
	Метание	2
	Длинная дистанция	1
2	**Футбол (6 часов)**	
	Координация и движение	2
	Управление мячом	2
	Дриблинг	1
	Передача мяча	1
3	**Баскетбол (6 часов)**	
	Управление мячом	2
	Прицеливание	2
	Передача, метание и ловля	2
4	**Гимнастика (6 часов)**	
	Основные формы	1
	Движение	2
	Балансирование	1
	Связующие формы	2
5	**Тег-регби (5 часов)**	
	Развитие передачи	2
	Передача и простые тактики	1
	Развитие понимания игры	2
6	**Гандбол (5 часов)**	
	Управление мячом	1
	Передача - ловля	2
	Передача - метание	2
	Итого:	**35 часа**

Группа Year 2 (6-7 лет)

№	**Наименование раздела, темы**	**Количество часов**
1	**Ориентирование. (11 часов)**	
	Основная задача	2
	Игры с парашютом	2
	Поиск Сокровищ	2
	Компас и направление	2
	Полоса препятствий	2

	Ориентирование по картинке	1
2	**Доджбол (5 часов)**	
	Управление мячом	2
	Прицеливание	2
	Метание, ловля, передача	1
3	**Фрисби (4 часа)**	
	Координация и движение	2
	Подача	2
4	**Нетбол (5 часа)**	
	Управление мячом	3
	Прицеливание	2
5	**Волейбол (5 часов)**	
	Управление мячом	2
	Прицеливание	2
	Передача, метание и ловля	1
6	**Крикет (5 часов)**	
	Управление мячом	2
	Прицеливание	2
	Передача, метание и ловля	1
	Итого:	**35 часа**

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Методическое обеспечение

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

3.2. Демонстрационный материал

1. Оборудование и инвентарь.
2. Демонстрационные наглядные пособия.
3. Музыкально-песенный материал по темам, аудио и видеозаписи.

3.3. 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.