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 16-17 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 16–17 лет. Программа направлена на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование устойчивой мотивации к регулярной двигательной активности, освоение основ личной физической подготовки и воспитание ответственного отношения к собственному физическому состоянию.

Актуальность программы определяется необходимостью поддержания двигательной активности обучающихся старшего школьного возраста, профилактики гиподинамии, укрепления общего физического состояния, развития выносливости,

координации, силы, гибкости и навыков безопасного участия в физических упражнениях и спортивных играх. В старшем возрасте особенно важно формировать осознанное отношение к здоровому образу жизни, самоконтролю физической нагрузки и выбору доступных форм физической активности для дальнейшей жизни.

Содержание программы охватывает основные линии физического воспитания: общую физическую подготовку, развитие двигательных качеств, подвижные и спортивные игры, упражнения на координацию, выносливость, силу и гибкость, элементы индивидуальной и групповой физической активности, основы самоконтроля, безопасного поведения и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отличительной особенностью программы является сочетание оздоровительной направленности, практической двигательной активности и формирования личной ответственности за физическое развитие. Обучающиеся не только выполняют упражнения и осваивают игровые действия, но и учатся анализировать свое физическое состояние, соблюдать правила безопасности, работать в команде, проявлять дисциплину, уважение к партнёрам и стремление к регулярной физической активности .

1.2. Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей

Обучение детей 16–17 лет по секции «Физическое воспитание» имеет следующие особенности:

- высокий уровень потребности в двигательной активности при выраженных индивидуальных различиях в уровне физической подготовки;
- возможность осознанно выполнять упражнения, регулировать интенсивность нагрузки и оценивать свое физическое состояние;
- возрастающую значимость самоконтроля, дисциплины, мотивации и личной ответственности за здоровье;
- необходимость сочетания оздоровительной, тренировочной, игровой и прикладной физической деятельности;
- выраженные индивидуальные различия в выносливости, координации, силе, гибкости, темпе освоения двигательных действий и отношении к физической активности;
- важность безопасной организации занятий, соблюдения техники выполнения упражнений и правил взаимодействия в группе.

Для обучающихся **Year 12** особенно важны адаптация к систематической двигательной нагрузке, укрепление общей физической подготовленности, развитие интереса к регулярным занятиям и формирование устойчивых навыков самоконтроля.

Для обучающихся **Year 13** возрастает значимость самостоятельного использования элементов личной физической подготовки, более осознанного выбора физкультурно-оздоровительных средств, повышения уровня выносливости, силы, координации и формирования устойчивой готовности к ведению активного и здорового образа жизни.

1.3. Цель и задачи реализации программы

Цель программы «Физическое воспитание» заключается в том, чтобы развить у обучающихся устойчивый интерес к физической культуре, укрепить здоровье, сформировать основные физические качества, двигательные умения и навыки, развить дисциплину, ответственность 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, гибкость, быстроту, ловкость и координацию.
3. Формировать умение выполнять упражнения общей физической подготовки и использовать их в личной практике.
4. Развивать навыки безопасного поведения на занятиях, соблюдения правил и техники выполнения упражнений.
5. Формировать умение участвовать в подвижных и спортивных играх, действовать по правилам и взаимодействовать в команде.
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 командных 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 12: обучающийся выполняет комплексы упражнений общей физической подготовки, соблюдает правила безопасности, участвует в подвижных и спортивных играх, демонстрирует развитие основных физических качеств, умеет регулировать интенсивность нагрузки, взаимодействует в паре и группе, проявляет дисциплину и интерес к регулярной физической активности .

Группа Year 13: обучающийся уверенно использует упражнения для поддержания физической формы, применяет навыки самоконтроля, осознанно регулирует нагрузку, демонстрирует более высокий уровень двигательной подготовленности, участвует в командных и индивидуальных формах физической активности, соблюдает правила

безопасности и проявляет готовность к самостоятельному использованию средств физического воспитания в повседневной жизни .

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 12 и Year 13.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Структура занятий

Каждое занятие имеет четкую структуру, обеспечивающую безопасное включение обучающихся в двигательную деятельность, постепенное повышение физической нагрузки, практическое освоение упражнений и организованное завершение занятия. Занятие строится таким образом, чтобы сочетать разминку, выполнение основных упражнений, игровые и тренировочные элементы, развитие физических качеств и рефлексию. Педагог создаёт рабочую, доброжелательную и безопасную атмосферу, в которой обучающиеся могут активно участвовать в упражнениях, соблюдать правила, взаимодействовать в группе и контролировать свое состояние.

Структура занятия включает следующие этапы:

1. Организационный момент и постановка задач занятия.

На данном этапе педагог организует внимание обучающихся, обозначает тему, задачи и ожидаемый результат занятия, напоминает правила безопасности и подготавливает группу к двигательной деятельности.

2. Подготовительная часть.

На этом этапе проводится разминка, включающая ходьбу, легкий бег, суставную гимнастику, упражнения на мобилизацию и подготовку основных мышечных групп к нагрузке.

3. Объяснение и показ упражнений.

Педагог объясняет технику выполнения, демонстрирует упражнения, игровые действия или тренировочные задания, обращает внимание на правильность движений, дыхание, координацию и соблюдение правил безопасности.

4. Основная двигательная деятельность.

Основная часть занятия посвящается выполнению упражнений общей физической

подготовки, развитию силы, выносливости, координации, гибкости, а также участию в подвижных и спортивных играх, эстафетах, парных и групповых заданиях.

5. Закрепление двигательных действий и игровая практика.

На этапе закрепления обучающиеся повторяют освоенные упражнения, применяют их в игровой или тренировочной ситуации, совершенствуют технику и взаимодействие в группе.

6. Заключительная часть.

Проводятся упражнения на восстановление дыхания, снижение нагрузки, растяжку, краткое подведение итогов занятия и рефлексия самочувствия.

Примерное распределение времени на занятии 40 минут:

- 3–5 минут — организационный этап и постановка задач;
- 7–8 минут — разминка и подготовительная часть;
- 5 минут — объяснение и показ упражнений;
- 15–17 минут — основная двигательная деятельность;
- 5 минут — закрепление, игровая практика;
- 3–5 минут — восстановление, подведение итогов и рефлексия.

В зависимости от темы и задач занятия структура может варьироваться. На занятиях оздоровительной направленности больше времени может отводиться на развитие двигательных качеств и индивидуальную работу, а на игровых занятиях — на взаимодействие, тактику и применение двигательных навыков в команде.

2.2. Принципы и методы реализации программы

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. Упражнения и двигательные задания подбираются поэтапно, от более простого к более сложному, с обязательной опорой на ранее освоенные движения и навыки.

2. Принцип доступности. Содержание занятий, уровень нагрузки и формы работы соответствуют возрасту обучающихся и их физическим возможностям.

3. Принцип безопасности. Все занятия организуются с обязательным соблюдением

правил техники безопасности, дозированием нагрузки и контролем самочувствия обучающихся.

4. Принцип практической направленности. Обучающиеся осваивают упражнения и способы двигательной активности, применимые в реальной жизни и личной физической практике.

5. Принцип активности и самостоятельности. На занятиях предусматриваются индивидуальные задания, элементы самоконтроля, участие в играх, упражнениях и командной работе.

6. Принцип индивидуализации обучения. Педагог учитывает различный уровень физической подготовки обучающихся, темп освоения упражнений и особенности здоровья.

7. Принцип прочности усвоения двигательных навыков. Повторение, тренировка и регулярное применение упражнений обеспечивают устойчивое развитие двигательных качеств.

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, эстафеты, 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 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

Учебно-тематическое планирование скорректировано с учетом продолжительности учебного года 35 недель. Годовой объем составляет 35 часов в год из расчёта 1 занятие в неделю по 40 минут для каждой возрастной группы.

Календарно-тематическое планирование

Группа Year 12

№	Раздел	Темы	Часы

1	Фитнес и ОФП	Разминка и техника безопасности; координация и двигательная подготовка; силовые упражнения с собственным весом; гибкость и мобильность; выносливость и восстановление	7
2	Баскетбол	Управление мячом; передача и ловля; бросок в кольцо; передвижение и игровые взаимодействия; учебная игра	6
3	Волейбол	Исходные стойки и перемещения; передача мяча сверху и снизу; подача; взаимодействие в команде; учебная игра	6
4	Футбол	Ведение мяча; передача мяча; удар по мячу; командное взаимодействие; учебная игра	5
5	Бадминтон	Стойка и передвижение; подача и прием; удары и направление волана; игровая практика	4
6	Круговая тренировка	Станции на силу; станции на выносливость; станции на координацию; станции на гибкость и восстановление	4
7	Подвижные командные игры	Эстафеты; игры на взаимодействие; итоговая командная игра	3
	Итого		**35**

Группа Year 13

№	Раздел	Темы	Часы
1	Функциональная подготовка	Техника безопасности и самоконтроль; координационные упражнения; силовая подготовка; скоростно-силовые упражнения; гибкость и мобильность; восстановительные упражнения	7
2	Волейбол	Перемещения и стойки; передачи мяча; подача; тактические взаимодействия; учебная игра	6
3	Баскетбол	Ведение и контроль мяча; передачи в движении; броски; тактика нападения и защиты; учебная игра	5
4	Футбол	Техника владения мячом; передача и приём; удары по воротам; игровые комбинации; учебная игра	5
5	Настольный теннис	Хватка и стойка; подача; приём и розыгрыш; игровая практика	4
6	Эстафеты и командные игры	Скоростные эстафеты; координационные игры; игры на командное взаимодействие; итоговая игра	4

7	Индивидуальная физическая подготовка	Подбор упражнений для личной практики; комплекс на силу и выносливость; комплекс на гибкость и осанку; контроль и оценка личного прогресса	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 разработаны 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.