

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №226 комбинированного вида»
Кировского района г.Казани**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №2 от «26» 09. 2023г.

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ №226
_____ Павлова Ж.В.
«_29_» 09. 2023г.

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Маугли» с элементами киокушинкай каратэ.
для детей 3-7 лет**

Срок реализации программы – 1 год

Автор-составитель – Шакиров Раил Ильнурович

Казань 2023г.

Содержание

1

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель Программы.....	4
3. Задачи Программы.....	4
4. Специфика организации обучения.....	5
5. Количественный состав группы.....	5
6. Структура системы многолетней подготовки.....	5
8. Нормативная часть.....	8
8.1 Учебный план.....	8
8.2 Максимальные объемы тренировочных нагрузок.....	9
8.3 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для работы по программе.....	10
8.4 Обеспечение спортивной экипировкой индивидуального пользования	10
9. Система контроля и зачетные требования.....	11
10. Информационное обеспечение.....	15

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта «Маугли» (далее Программа) рассчитана на срок обучения детей в возрасте от 3 до 11 лет и соответствует спортивно-оздоровительному этапу многолетней спортивной подготовки в течение всего периода своего действия. Максимальный срок реализации программы 7 лет.

При составлении Программы использованы нормативные документы

- «Концепция развития дополнительного образования детей», утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ;

- «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125);

- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008.

Стратегическими целями Программы являются:

- увеличение числа здоровых детей, снижение заболеваемости;
- воспитание у детей интереса к занятиям физической культурой потребности в них.

Программа основана на выполнении стандартизованных комплексов строго регламентированных физических упражнений в форме круговой тренировки проводимой в достаточно высоком темпе с кратковременными паузами для отдыха, и включает основной комплекс, комплексы для направленного развития физических качеств блок подвижных игр:

- 1) Основной (разминочный) комплекс.
- 2) Комплекс для развития мышц живота, спины и плечевого сустава.

3) Комплекс для развития прыгучести.

4) Комплекс для развития гибкости

5) Комплекс «Акробатика».

6) Подвижные игры.

Главным требованием Программы и ее специфичной чертой является стандартизация — повторение на каждом учебно-тренировочном занятии одних и тех же комплексов упражнений (состоящих в очередь, из одних и тех же упражнений) в одной и той же последовательности. При этом также стандартизуется техника и применяемые команды и терминология.

2. Цель Программы

1) Увеличение числа детей, имеющих хорошее физическое развитие, крепкое здоровье, способных успешно справляться с учебными и бытовыми нагрузками, ведущих активный здоровый образ жизни.

2) Улучшение функциональной подготовленности дошкольников и младших школьников для успешной сдачи нормативов комплекса ГТО.

3. Задачи Программы

1) На тренировочных занятиях, посредством целенаправленного выполнения стандартизованных, строго регламентированных упражнений, достижение оптимальных физиологических сдвигов в организме ребенка для наиболее эффективного развития основных физических качеств.

2) Посредством выполнения физических упражнений в режиме проявления максимальных мышечных усилий достижение определенной степени утомления с последующей фазой суперкомпенсации (сверхвосстановления) для формирования долговременной адаптации органов и систем организма к физическим нагрузкам.

3) Обучение технике выполнения упражнений.

- 4) Обучение спортивной терминологии и командам.
- 5) Обучение подвижным играм.
- 6) Обучение правилам поведения и технике безопасности на тренировке, воспитание дисциплинированности.

4. Специфика организации обучения.

Тренировочный процесс по Программе ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

К занятиям допускаются дети от 3 лет, имеющие разрешения врача-педиатра и письменное согласие родителей (законных представителей).

5. Количественный состав группы

Минимальная наполняемость группы	Рекомендуемый количественный состав группы	Максимальный количественный состав группы
10	12	14

6. Структура системы многолетней подготовки

Этапы освоения программы

Освоение программы можно начинать как в дошкольном (3-6 лет), так и младшем школьном (7-8 лет) возрасте. Следует отметить, что успешное овладение программой (адаптация к физическим нагрузкам, умение проявлять максимальные мышечные усилия, качественное освоение технических элементов) зависит прежде всего не от возраста детей, а от

наследственных данных и стартового состояния здоровья.

Этапы освоения программы отражают степень адаптации детей к выполнению требований программы.

На первом этапе подготовки разминочный комплекс составляет основную часть занятий. На последующих этапах он выполняет роль разминочного, а основная часть занятий отводится для выполнения

комплексов для развития силы, прыгучести, гибкости и акробатических упражнений.

1-й этап. Начальная степень адаптации.

критерии:

- а) умение выполнять основные команды;
- б) знание названий основных упражнений;
- в) умение выполнять строевые упражнения;
- г) выполнение в повторном режиме вместе с тренером базовых упражнений на месте (общеразвивающие упражнения, отжимания, перекаты, приседания, наклоны);
- д) умение выполнять основные виды передвижения (спортивная ходьба, обычный бег, разновидности бега), сохраняя дистанцию, нужное направление

Темп выполнения невысокий, с незначительными ускорениями, Продолжительность 1-го этапа-2-3 месяца регулярных занятий.

2-й этап. Средняя степень адаптации.

Критерии:

- а) безошибочное выполнение основных команд построения;
- б) умение выполнять базовые упражнения на месте и движения без и грубых технических ошибок;
- в) знание названия и техники выполнения каждого элемента;
- г) знание последовательности элементов в каждом комплексе;
- д) выполнение отдельных комплексов программы без сопровождающего показа тренера;
- е) выполнение отдельных специализированных гимнастических элементов (кувырок вперед, «обезьянка» и т.п.) без грубых технических ошибок.

Темп выполнения в основном средний, отдельные упражнения выполняются с проявлением максимальных мышечных усилий. Характерны более резкие переходы от невысокого темпа выполнения упражнений к среднему, от среднего к высокому.

Важнейшим признаком достижения занимающимися средней степени адаптации к физическим нагрузкам является проявление адаптационных

процессов в виде:

- способности выдерживать средний темп выполнения упражнений всего занятия;
- способности выполнять отдельные кратковременные задания с высоким темпом выполнения упражнений;
- способности технически грамотно, «автоматически» (не думая) выполнять базовые элементы на месте и в движении.

Достижение занимающимися средней степени адаптации позволяет сократить время выполнения основного комплекса в два раза. Благодаря этому появляется возможность приступить к выполнению отдельных комплексов для развития силы, прыгучести, гибкости.

Продолжительность 2-го этапа 3-4 месяца.

3-й этап. Высокая степень адаптации.

Критерии:

- а) выполнение базовых упражнений на месте без ошибок и с высокой скоростью исполнения;
- б) возможность проявления максимальных мышечных усилий в стойку на руках, кувырок, стойка на каждом упражнении («обезьянка» руках махом у стены);
- в) выполнение базовых упражнений с заданным темпом и максимальным количеством повторений, то есть столько раз, сколько определяет тренер;
- г) умение выполнять весь базовый комплекс самостоятельно без тренера-преподавателя с высоким темпом выполнения:

д) овладение техникой гимнастических и акробатических элементов (ходьба на руках, шпагат, перекаты, мостики).

Характерной особенностью адаптации на 3-м этапе являются морфофизиологические сдвиги, проявляющиеся в изменении структур организма и параметров их функционирования. У детей с высокой степенью адаптации налицо «хорошая тренированность» — явное преобладание строения тела мышечного типа, с хорошей осанкой, увеличенная подвижность («непоседливость»), желание ежедневно выполнять физические упражнения (появление зависимости от тренировочных занятий). Уровень развития основных физических качеств приближается к уровню «Супер».

Другой характерной особенностью адаптации на 3-м этапе является повышенная сопротивляемость к заболеваниям.

Продолжительность 3-го этапа для достижения высокой степени адаптации 2-3 месяца.

После освоения занимающимися 3-го этапа программы проводится тестирование их физического развития в соревновательной форме итоговой Спартакиады.

8. Нормативная часть

8.1 Учебный план

	Виды поджготовки	Количество учебных часов в зависимости от возраста занимающихся							
		От 3 до 5 лет	От 5 до 6 лет	От 6 до 7 лет	От 7 до 8 лет	От 8 до 9 лет	От 9 до 10 лет	От 10 до 11 лет	
1	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	

2	Физическая подготовка (выполнение комплексов)	31,8	42,2	52,6	89	89	89	89	
3	Участие в соревнованиях	6	6	6	6	6	6	6	
4	Тестирование физического развития	4	4	4	4	4	4	4	
5	Медицинское обследование	2	2	2	2	2	2	2	
Всего часов в год		46,8	57,2	67,6	104	104	104	104	

8.2 Максимальные объемы тренировочных нагрузок

	Возраст занимающего						
	От 3 до 5 лет	От 5 до 6 лет	От 6 до 7 лет	От 7 до 8 лет	От 8 до 9 лет	От 9 до 10 лет	От 10 до 11 лет
Количество тренировочных занятий в неделю	2	2	2	2	2	2	2
Продолжительность одного тренировочного занятия (акад. часы)	0,45 (20 мин)	0,55 (25 мин)	0,65 (30 мин)	1	1	1	1
Количество тренировочных часов в неделю (акад. часы)	0,9	1,1	1,3	2	2	2	2
Количество тренировочных недель в год (акад. часы)	52	52	52	52	52	52	52

Всего тренировочных часов в год (акад. часы)	46,8	57,2	67,6	104	104	104	104
--	------	------	------	-----	-----	-----	-----

8.3 Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для работы по программе

	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во
1	Напольное покрытие	Комплект	1
2	Мат гимнастический	штук	4-6
3	Скамейка гимнастическая	штук	2
4	Гимнастическая стенка	Секция	6
5	Турник навесной на шведскую лестницу	штук	6

8.4 Обеспечение спортивной экипировкой индивидуального пользования (на одного занимающегося)

	Наименование спортивной экипировки	Кол-во
1	Форма для занятий в помещении (футболка, шорты, носки)	1 комплект
2	Формам для занятий на улице (футболка, шопрты, спортивный костюм, носки, кроссовки, головной убор)	1 комплект

9. Система контроля и зачетные требования

Основными методами контроля физического развития являются:

- инструкторское наблюдение;
- тестирование физической подготовленности;
- проведение Спартакиад;
- совместный анализ инструктором и детьми результатов тестирования и выступления на Спартакиадах;
- методы задания объема и интенсивности физической нагрузки по количеству повторений упражнений, темпу выполнения упражнений, продолжительности пауз для отдыха;
- методы контроля фактической интенсивности физической нагрузки по ЧСС, частоте дыхания, потоотделению, другим внешним проявлениям степени утомления, по субъективным ощущениям детей;
- хронометраж заданий и пауз отдыха;
- подсчет суммарных объемов работы;
- врачебные методы контроля;
- опросы и беседы с воспитанниками и их родителями;
- анкетирование.

Тестирование физической подготовленности

Тестирование физической подготовленности проводится в начале каждого учебного года по методике профессора Ю. Н. Вавилова «Проверь себя: методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности».

Условные обозначения:

Р – результат соответствующего теста

НВП – норматив из таблицы, соответствующий тесту, возрасту и полу

ОУФК – общий уровень физической кондиции

Тест № 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Исходное положение: упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, разгибание

– до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Выполняется одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Формула для вычислений:

Отжимание в упоре лежа: $O = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$

Тест № 2. Прыжок в длину с места на гимнастический мат

Исходное положение: встать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку. Отталкивание выполняется двумя ногами с махом руками. Выполняется три попытки. Длина измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания мата ногами испытуемого.

Формула для вычислений:

Прыжок в длину с места: $\Pi = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$

Тест № 3. Поднимание туловища лежа на спине

Исходное положение: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполняемых упражнений в одной попытке за 30 сек.

Формула для вычислений:

Поднимание туловища: $C = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$

Тест № 4. Удержание тела в виси на перекладине

Тестируемый принимает положение вися так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого включается секундомер. Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается.

Формула для вычислений:

Вис на перекладине: $B = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$

Тест № 5. Наклон вперед из положения сидя

Исходное положение: сидя на полу, прямые ноги вперед, ступни вертикальны и разведены на

20-30 см, руки вытянуты вперед. Тестируемый устанавливает стопы вплотную к обозначенной

на полу линии, перпендикулярного вытянутым ногам (нулевая линия).

Допускается устанавливать на полу деревянные упоры, в которые тестируемый упирается

стопами. Выполняются три разминочных наклона вперед, затем зачетный четвертый наклон, в котором

тестируемый в течение 5 секунд фиксирует максимально согнутое положение с касанием пола пальцами вытянутых рук, сгибание ног в коленях не допускается. На мерной линии, проходящей по оси ног тестируемого, регистрируется расстояние от кончиков пальцев рук до нулевой линии.

Формула для вычислений:

Наклоны туловища вперед: $H = (P - НВП) : НВП$

Таблица для определения возрастных оценочных нормативов у мальчиков

№ п/п	Тестовое упражнение	Возраст		
		4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	9	11	13
2	Прыжок в длину с места на гимнастический мат (см)	73	94	112
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 30 сек)	11	12	13
4	Удержание тела в висе на перекладине (сек)	5	7	9
5	Наклон вперед из положения сидя (см)	2	3	4

Таблица для определения возрастных оценочных нормативов у девочек

№ п/п	Тестовое упражнение	Возраст		
		4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	6	7	8
2	Прыжок в длину с места на гимнастический мат (см)	59	84	104
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 30 сек)	10	11	12
4	Удержание тела в вися на перекладине (сек)	2	4	6
5	Наклон вперед из положения сидя (см)	4	5	6

Оценка и обработка результатов

Итоговая формула: $ОУФК = (О + П + С + В + Н) : 5$

Таблица для оценки уровня ОУФК:

Значение ОУФК	Оценка уровня	Значение ОУФК	Оценка уровня
0,61 и выше	Супер	0,61 и выше	Супер
от 0,21 до 0,60	Отлично	от 0,21 до 0,60	Отлично
от -0,20 до 0,20	Хорошо	от -0,20 до 0,20	Хорошо
От -0,60 до -0,21	Удовлетворительно	От -0,60 до -0,21	Удовлетворительно
От -1,00 до -0,61	Неудовлетворительно	От -1,00 до -0,61	Неудовлетворительно
-1,01 и ниже	Опасная зона	-1,01 и ниже	Опасная зона

Кроме того, можно определить двигательный возраст тестируемого. Для этого по таблице возрастных оценочных нормативов нужно найти возраст, соответствующий результату в каждом тесте, сложить все найденные значения возрастов и разделить на количество тестов. Полученное число – двигательный возраст тестируемого.

Спартакиада

Спартакиада по своей сути является таким же тестированием физической подготовленности детей, как и тестирование в начале учебного года, но проходит в обстановке спортивного праздника с привлечением большого количества детей из различных регионов и проводится в форме соревнований с вручением призов и грамот.

В программу Спартакиады включаются те же упражнения, что и при тестировании в начале учебного года. Методика обработки и оценки результатов та же. Таким образом, по итогам Спартакиады можно оценить уровень физического развития детей за прошедший учебный год.

Участие в Спартакиаде можно рассматривать как подготовку к сдаче норм комплекса ГТО, так как в программу Спартакиады входят отдельные нормативы комплекса ГТО (отжимание, прыжок в длину с места, тестирование гибкости), а сами соревнования способствуют мобилизации способностей, концентрации усилий для достижения наилучшего результата, накоплению соревновательного опыта, учат правилам поведения на соревнованиях.

10. Информационное обеспечение

Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта «Маугли» Автор: Петров А.В.

15

ОТПРАВИТЕЛЬ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 226	ПОДПИСАНО
ВЛАДЕЛЕЦ СЕРТИФИКАТА Павлова Жанна Викторовна	
ДОЛЖНОСТЬ Заведующая	
СЕРТИФИКАТ 00BA918EE1201CF05FF73EA7C3412FC616	ПОДПИСАН 07.11.2023 15:19:30 МСК
ПОДПИСЬ ВЕРНА	