

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи Колпинского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕНА
приказом ДТДиМ
от 07 июня 2024г. № 330-ОД

Рабочая программа
по дополнительной общеразвивающей программе

«Лесенка здоровья»

Разработчики:
Петров Дмитрий Владимирович
педагог дополнительного образования;

Даурова Наталия Владимировна,
Соскова Татьяна Валерьевна
методисты

Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеразвивающая программа «Лесенка здоровья» представляет собой целостную систему по сохранению и укреплению физического, психического и социального благополучия ребёнка посредством занятий на скалодроме. Реализация программы включает активную воспитательную работу, направленную на развитие духовности детей, приобщение учащихся к здоровому и безопасному образу жизни.

В содержание программы внесены технологии коллективного взаимодействия, направленные на формирование у дошкольников первичного опыта совместной деятельности, умений и навыков страховать и помогать партнеру, нацеленность на достижение общего результата.

Образовательная деятельность построена на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка и позволяет корректировать персонально степень сложности заданий с учетом физической готовности обучающегося.

Задачи программы обучения

Обучающие:

- Научить основам техники безопасного поведения в спортзале.
- Познакомить и научить пользоваться спортивными снаряжениями, необходимыми для занятий различными видами спорта, изучаемых по программе.
- Научить выполнять базовые упражнения по общей физической подготовке (далее ОФП).
- Познакомить с начальной техникой лазания и научить элементарным приёмам передвижения на скалодроме (преодоление простейших «скальных» маршрутов в условиях скалодрома).

Развивающие:

- Формировать двигательные умения и навыки во время подвижных игр, таких как ловкость, выносливость, быстрота, гибкость и т.п.
- Развивать пространственное мышление и логику последовательности действий в процессе выполнения упражнений.
- Развивать волевые качества в процессе игр с применением правил.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей чувство ответственности за партнера через организацию страховки в паре.
- Формировать эмоционально-волевой среду с целью развития у детей чувства взаимопомощи в процессе достижения результата; решения поставленных задач.
- Развивать коммуникативные навыки и умения работать в команде и в малых подгруппах.
- Воспитывать интерес к здоровому образу жизни и к подвижным видам спорта.

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие

Теория (1 час)

Знакомство с залом, спортивным инвентарем.

Опрос: какие бывают виды спорта.

Скалолазание – вид спорта, который помогает быть сильным и здоровым.

Тема 2. Теоретическая база и знакомство со спортзалом

Теория (4 часа)

Правила поведения в спортивном зале и на скалодроме.

Правила выполнения упражнений индивидуально, в парах и при коллективном выполнении упражнений.

Понятие естественных препятствий и общие характеристики. Безопасность преодоления естественных препятствий.

Понятие искусственных препятствий и общие характеристики. Безопасность преодоления искусственных препятствий.

Правила дыхания при выполнении упражнений, как основы здорового организма.

Практика (5 часов)

Разминка, подготовка к выполнению упражнений.

Упражнения на индивидуальное выполнение, на работу в парах и при коллективном выполнении.

Изучение основных видов упражнений ОФП.

Ходьба и бег в колонне по одному. Игра – «Путешествие Незнайки и его друзей»

Свободное лазание на скалодроме.

Упражнения на дыхание.

Тема 3. Базовые упражнения по формированию двигательных умений и навыков

Теория (6 часов)

Правила выполнения базовых упражнений.

Способы преодоления собственного страха. Наглядные примеры по достижению результата при выполнении силовых и строевых упражнений.

Базовый инвентарь для выполнения физических упражнений в спортзале (мяч, скакалка и т.п.).

Строение тела и правила выполнения упражнений, с учетом безопасного выполнения, не приводящего к травмам.

Движение как способ сохранения здоровья. Основные принципы здорового образа жизни.

Практика (6 часов)

Демонстрация основных приемов для безопасного выполнения базовых упражнений.

Выполнение базовых упражнений на формирование двигательных умений без использования инвентаря.

Выполнение базовых упражнений с использованием базового спортивного инвентаря.

Выполнение упражнений по правилам коллективного взаимодействия (по очереди, не толкаться и т.п.).

Строевые упражнения: построение в шеренгу по росту, в колонны друг за другом.

Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в медленном темпе 1-1,5 минуты.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднятие и опускание прямых ног с различным положением рук.

Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу.

Тема 4. Простейшие базовые упражнения и приёмы скалолазания

Теория (6 часов)

Скалодром и правила поведения на скалодроме.

Базовый инвентарь для занятий на скалодромном тренажёре.

Снаряжение для скалодрома, скалолазное оборудование.

Правила коллективного взаимодействия на скалодроме.

Правила страховки партнера и совместного выполнения заданий.

Основные приёмы, как преодолеть чувство страха и справиться с поставленной задачей.

Цель, способы ее достижения, эмоции в случае успеха или неуспеха.

Польза подвижных игр и занятий спортом для здоровья.

Практика (6 часов)

Выполнение базовых упражнений на скалодроме.

Выполнение упражнений с использованием снаряжения для скалодрома.

Выполнения заданий в парах по страховке партнера.

Преодоление простейших «скальных» маршрутов. Коллективное решение ситуационных задач.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Повторение и закрепление ранее изученных упражнений. Командное решение поставленной задачи.

Ходьба по матам различными способами 2-3 минуты.

Чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках по 20 м каждый. Бег в колонне по одному с изменением темпа (медленный - быстрый - медленный).

Упражнение в равновесии (ходьба по канату, положенному кругу, приставными шагами, руки на поясе).

Подвижная игра: «Не оставайся на земле». Упражнение на расслабление: «Штангисты».

Подвижная игра: «У медведя во бору...».

Выполнение упражнений на освоение навыков по достижению поставленной цели. Рефлексия «Я и мой страх».

Коллективный поиск решения задач, умение слушать своих сверстников и выбирать лучшую тактику.

Опрос по пройденным темам. Выполнение контрольных упражнений.

Тема 5. Простейшие базовые упражнения и приёмы единоборства, гимнастики и акробатики

Теория (6 часов)

Базовые упражнения и приёмы единоборства, правила их выполнения.

Базовые упражнения и приёмы гимнастики, правила их выполнения.

Базовые упражнения и приёмы акробатики, правила их выполнения.

Правила коллективного взаимодействия и помощь друг другу при выполнении заданий.

Способы выполнения заданий, направленных на развитие волевых способностей.

Практика (6 часов)

Ходьба по матам различными способами 2-3 минуты. Подражательные движения в ползании: котёнок, медведь, крокодил.

ОРУ из единоборств, гимнастики и акробатики.

Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук.

Выполнение заданий по силовой подготовке в парах.

Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу.

Строевые упражнения: команда «равнение», «врассыпную».

Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамье на носках, с высоким подниманием колен, в приседе. Упражнение на расслабление: «Сначала стану маленьким...»

Выполнение упражнений по базовым элементам единоборства, гимнастики и акробатики.

Подвижные игры.

Тема 6. Простейшие базовые упражнения и приёмы лёгкой атлетики

Теория (6 часов)

Базовые упражнения и приёмы лёгкой атлетики, правила их выполнения.

Базовый инвентарь для легкоатлетических игр.

Основные виды легкой атлетики и их отличительные особенности.

Правила поведения и взаимодействия со сверстниками во время игры.

Практика (6 часов)

Легкоатлетические упражнения: непрерывный бег в медленном темпе 1-1,5 минуты, прыжок в длину с места.

ОРУ с мячами. Упражнения с мячом: броски вверх и ловля одной и двумя руками с ударом о пол и без удара. Игровые упражнения с делением на команды, игры с мячом.

Медленный бег в чередовании с ходьбой. Быстрый бег в чередовании с ходьбой.

Бег в переменном темпе в сочетании с другими движениями. Бег в сочетании с подлезанием под дуги, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх.

Челночный бег 3x10м. Эстафетный бег (этап 8 - 10 м). Метание мешочка с песком правой и левой рукой вдаль. Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Подвижная игра: «Мяч через сетку». Упражнение для восстановления дыхания «Подуем на плечо...».

Выполнение упражнений с делением на команды.

Коллективный поиск решения задач, умение слушать своих сверстников и выбирать лучшую тактику.

Тема 7. Скалодром и базовый инвентарь

Теория (6 часов)

Повторение правил поведения на скалодроме.

Базовый инвентарь для занятий на скалодромном тренажёре.

Снаряжение для скалодрома, скалолазное оборудование.

Правила коллективного взаимодействия на скалодроме.

Правила страховки партнера, правила взаимодействия в парах.

Практика (8 часов)

Ритмичные упражнения в ходьбе, беге, с движениями рук.

Бег из разных стартовых положений на дистанцию 10 м (высокий старт, стоя спиной к стартовой линии, сед с прямыми ногам - руки на коленях).

Основные упражнения на утолщенных матах: спрыгивание со скалодрома с группировкой и гашением инерции падением на спину или на бок.

Основные упражнения: кувырок в группировке вперёд.

Игровые упражнения на скалодроме. Выполнение заданий в парах с подстраховкой партнера.

Выполнение заданий с использованием базового инвентаря.

Выполнение упражнений с делением на команды.

Коллективный поиск решения задач, умение слушать своих сверстников и выбирать лучшую тактику.

Тема 8. Итоговое занятие

Теория (0,5 часа)

Тест на усвоение теоретической базы по пройденным темам.

Практика (1,5 час)

Выполнение контрольных упражнений.

Спортивный праздник внутри коллектива «Лесенка здоровья» (полоса препятствий для демонстрации своих физических способностей по всем изученным базовым упражнениям).

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

- Получат опыт ответственного отношения за партнера при выполнении упражнений в парах или малых группах с подстраховкой.
- Активное участие обучающихся в выполнении поставленных упражнений и игр с проявлением положительного эмоционального отклика.
- Приобретут коммуникативные навыки и умения работать в команде и в малых подгруппах.
- Проявят интерес к здоровому образу жизни и к подвижным видам спорта.

Метапредметные:

- Продемонстрируют полученные навыки и умения в процессе игры своих двигательных качеств, таких как ловкость, выносливость, быстрота, гибкость и т.п.
- Проявят умения, связанные с демонстрацией пространственного мышления и логики в процессе выполнения упражнений.
- Проявят эмоциональную устойчивость в процессе игр с применением правил.

Предметные:

- Получат опыт ответственного отношения за партнера при выполнении упражнений в парах или малых группах с подстраховкой.
- Проявят волевые качества и положительный эмоциональный отклик в процессе выполнения поставленных задач и упражнений.
- Приобретут коммуникативные умения при работе в команде и в малых подгруппах.
- Проявят интерес к здоровому образу жизни и к подвижным видам спорта.