

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 поднимание 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 вперед.

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.