

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

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ДТДиМ  
от 30 мая 2023г. № 307-ОД

Рабочая программа  
по дополнительной общеразвивающей программе

**«Лесенка здоровья»**

Разработчики:  
Петров Дмитрий Владимирович  
педагог дополнительного образования;

Даурова Наталия Владимировна,  
Соскова Татьяна Валерьевна  
методисты

## **Особенности обучения по программе**

«Лесенка здоровья» - общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности, ориентированная на: сохранение уникальности и ценности детства как важного этапа в общем развитии человека; уважения личности ребенка; построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования.

В процессе подвижных игр происходит не только физическое развитие ребенка, но и развитие умения взаимодействовать в коллективе, умения преодолевать трудности и препятствия на пути достижения цели. Этап становления коммуникативных навыков общения приходится на детей дошкольного возраста.

## **Задачи программы обучения**

### **Обучающие:**

1. Знакомство с начальной техникой лазания (преодоление простейших «скальных» маршрутов в условиях скалодрома).
2. Знакомство с основами техники безопасного поведения: в спортзале, городе, природе и т.д.
3. Знакомство со спортивным снаряжением, необходимым для занятий различными видами спорта.

### **Развивающие:**

1. Формирование двигательных умений и навыков во время подвижных игр.
2. Развитие физических качеств ловкости, выносливости, быстроты, гибкости, а также логики и пространственного мышления в процессе выполнения упражнений.
3. Укрепление физического и психологического здоровья детей в процессе игр с правилами.

### **Воспитательные:**

1. Формирование здоровьесберегающей мотивации.
2. Формирование умений следовать правилам в процессе игры.
3. Воспитание коммуникативных навыков и умений работать в команде.

## Содержание программы

### **Тема 1. Теоретическая база и знакомство со спортзалом**

#### **Теория (5 часов)**

Элементарные представления о безопасности жизнедеятельности и основах здорового образа жизни.

Основы техники безопасного поведения: в спортзале, городе, природе и т.д.

Безопасность на скалодроме и правила поведения. Основные меры предосторожности, которые необходимо соблюдать при коллективном выполнении упражнений.

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

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

#### **Практика (5 часов)**

Освоение мер предосторожности, которые необходимо соблюдать при коллективном выполнении упражнений.

Разминка, подготовка к выполнению упражнений.

Изучение основных видов упражнений.

Выполнение упражнений с базовым инвентарем.

Свободное лазание на скалодроме.

### **Тема 2. Базовые упражнения на формирование двигательных умений и навыков**

#### **Теория (6 часов)**

Базовый инвентарь для выполнения физических упражнений в спортзале.

Перечень спортивного инвентаря для занятий в тренажерном зале.

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

#### **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: раздражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу.

### **Тема 3. 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.

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

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

#### **Практика (6 часов)**

Выполнение базовых упражнений на скалодроме.

Выполнение упражнений с использованием базового инвентаря.

Выполнение упражнений с использованием снаряжения для скалодрома.

Преодоление простейших «скальных» маршрутов

Коллективное решение ситуационных задач.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Повторение и закрепление ранее изученных упражнений.

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...».

Опрос по пройденным темам. Выполнение контрольных упражнений.

### **Тема 4. 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 раскрытия собственного потенциала и возможностей.

### **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

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 5. 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.

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 6. Закрепление базовых упражнений и приёмов скалолазания**

### **Теория (6 часов)**

Закрепление правил поведения на скалодроме.

Базовый инвентарь для занятий на скалодромном тренажёре.

Снаряжение для скалодрома, скалолазное оборудование.

Правила коллективного взаимодействия на скалодроме.

Тест на усвоение теоретической базы по пройденным темам.

### **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.

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.

Основные упражнения: кувырок в группировке вперёд.

Выполнение упражнений с делением на команды.

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

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**

### **Личностные:**

1. Сформируют здоровьесберегающую мотивацию к занятиям.
2. Проявят умения следовать правилам в процессе игры.
3. Воспитают коммуникативные навыки и умения работать в команде.

### **Метапредметные:**

1. Сформируют двигательные умения и навыки во время подвижных игр.
2. Продемонстрируют развитые физические качества, такие как ловкость, выносливость, быстрота, гибкость, а также логика и пространственное мышление в процессе выполнения упражнений.
3. Укрепят физическое и психологическое здоровье в процессе игр с правилами.

### **Предметные:**

1. Получат представления о начальной технике лазания (преодоление простейших «скальных» маршрутов в условиях скалодрома).
  2. Познакомятся с основами техники безопасного поведения: в спортзале, городе, природе и т.д.
  3. Получат представления о спортивных снаряжениях, необходимых для занятий различными видами спорта.
- .