

«РАССМОТРЕНО»
Руководитель ШМО:

_____ (_____)

«___» _____ 2024г.

«СОГЛАСОВАНО»
Председатель Методического
совета

_____ (Е.А.Карягина)

«___» _____ 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ Школа № 95

_____ (С.Д. Куликов)

«___» _____ 2024г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 95»

**Программа
дополнительного образования учащихся
«Воркаут»**

Направленность: спортивно-оздоровительная

*Возраст детей, на которых
рассчитана программа 11 – 18 лет*

Количество учебных часов в неделю: 1 ч.

Количество учебных часов, на которое рассчитана программа: 34 ч.

Срок реализации – 1 год

Учитель:

Куликов Станислав Дмитриевич,
педагог дополнительного
образования

Железногорск, 2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Воркаут» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 года №273-ФЗ;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»(с изменениями и дополнениями) от 14.02.2007№329-ФЗ;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013г №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2003 №731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 4 .07.2014г.№ 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3.1.72-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Отличительной особенностью данной программы является то, что в учебно-тренировочном процессе акцентируется внимание на воспитание основных качеств личности, а также такие факторы:

1. Доступность. Заниматься можно в любое время года, как в зале, так и на улице;
2. Массовость. В «воркауте» заложена идея, что «каждый учит каждого»;
3. Эффективность. За счет того, что все упражнения в «воркауте» – комплексные и задействуют огромное количество мышц, эффективность тренировок значительно повышается и желаемые результаты (будь то набор массы или сброс лишнего веса) достигаются гораздо быстрее.

Новизна состоит в том, что данная программа посвящена современному молодежному направлению, которое направлено на развитие физических и умственных параметров человека.

Актуальность программы заключается в формировании у подростков ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих его людей, получение необходимых знаний о здоровом образе жизни, стремление вести здоровый образ жизни и воспитание в себе негативного отношения к вредным привычкам является не только актуальным, но и одним из самых важных для подрастающего поколения. Здоровье подрастающего поколения и

разработка эффективных мер, направленных на его укрепление, в настоящее время – важнейшая социальная задача.

Цель программы: создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам силовой гимнастики с собственным весом на параллельных брусьях, турнике;
- обучить базовой техники «Воркаута»;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие:

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;
- развивать повышение технической подготовленности в данном направлении («Воркаут»).

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, целеустремлённости, терпеливости, уверенности в себе.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным направлением в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Воркаут» предназначена для учащихся 5–11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часа в год). Программа построена на основании

современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Особенности организации программы:

Рабочая программа составлена на основе практических рекомендаций и методики ведущих спортсменов и мастеров направления «Street Workout» с элементами Джимбарр (Gimbarr), «Дворовая гимнастика». Street Workout выступает как направление, в формировании практической деятельности учащихся на основе приобретённых знаний, умений и навыков по курсу о ЗОЖ и ОБЖ.

Воркаут (Workout) - это уличное направление, базирующееся вокруг упражнений с собственным весом, в которых основной акцент идёт на развитие силы и выносливости. В тоже время, активное использование воображения в тренировочном процессе позволяет постоянно изобретать новые упражнения и комбинации, делая каждую тренировку непохожей на другую.

Календарно - тематическое планирование курса «Воркаут»

| № | Тема занятия | Количество часов (К-контроль) |
|----------|---|--|
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. | 1 |
| 2 | Знакомство с основами проектной деятельности. | 1 |
| 3 | Учёт-тестирование. Подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях. | 1 (К) |
| 4 | История движения. Терминология. | 1 |
| 5 | Знакомство с простыми силовыми элементами. | 1 |
| 6 | Отработка простых силовых элементов. | 1 |
| 7 | Отработка простых силовых элементов. | 1 |
| 8 | Упражнения на развитие силы. | 2 |
| 9 | Упражнения на развитие выносливости. | 3 |
| 10 | Отработка простых силовых элементов. | 4 |
| 11 | Знакомство с простыми техническими элементами. | 3 |
| 12 | Отработка простых технических элементов. | 4 |
| 13 | Соскоки. | 2 |
| 14 | Отработка выполнения элементов. | 2 |
| 15 | Учёт-тестирование. Подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях. | 1 (К) |
| 17 | Стойка на руках с помощью. | 3 |
| 18 | Знакомство со сложными силовыми элементами. | 2 |
| 19 | Отработка сложных силовых элементов. | 4 |

| | | |
|----|---|-----------|
| 20 | Гимнастическая комбинация на турнике. | 2 |
| 21 | Элемент «Уголок» на шведской стенке. | 1 |
| 22 | Учёт-тестирование. Подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях. | 1 (К) |
| 23 | Акробатический элемент «Колесо» (изучение). | 1 |
| 24 | Акробатический элемент «Колесо» (практика). | 1 |
| 25 | Знакомство со сложными техническими элементами. | 1 |
| 26 | Отработка сложных технических элементов. | 2 |
| 27 | Лазанье по двум канатам. | 1 |
| 29 | Комбинация на турнике. | 1 |
| 31 | Вис на турнике с отягощением. | 1 |
| 32 | Выполнение простой комбинации на турнике. | 1 (К) |
| 33 | Учёт-тестирование. Подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях. | 1 (К) |
| 34 | Сдача нормативов. | 1 |
| | ИТОГО | 34 |

Материально-техническое обеспечение программы

- Спортплощадка (спортзал);
- Турники;
- Брусья;
- Гантели;
- Гири;
- Канаты;
- Гимнастические коврики.

Информационное обеспечение

- Фото (отчёты с тренировок и соревнований);
- Видео (отчёты с тренировок и соревнований);
- Группа в социальной сети «ВКонтакте» (https://vk.com/workout_zheleznogorsk).

Формы аттестации

Формы контроля: индивидуальный контроль, групповой контроль.

Приёмы контроля: сдача контрольных нормативов по ОФП, мониторинг, соревнования, участие в соревнованиях школьного уровня.

Список использованной литературы

1. ДокторЛюбер. Культурнизм по-нашему, или секреты качалки. -Феникс, 2003.-247с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. СПб.: «Питер», 2008г. -352 с.
3. Кавадло Ал. Поднимая планку. Полное Руководство по тренировкам на турнике. Kindle издание, 2011.-203с.
4. Кожуркин А.Н. Теория и методика подтягиваний на перекладине. Физкультура и спорт. 2009.- 124с.
5. Стюарт МакРоберт. Техника выполнения упражнений в тренажерном зале. Хагин, 2002
6. Фалеев А. В. Силовые тренировки. Избавься от заблуждений. -ИКЦ «МарТ», 2006
7. <http://workout.su>
8. www.Bar-Family.ru
9. www.turnikpedia.ru
10. <http://naturnike.ru>
11. <http://turnikman.ru>