

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 00E71EAE53771191850E7A1770865AF9D9  
Владелец: Лаврова Екатерина Александровна  
Действителен: с 23.05.2023 до 15.08.2024

Приложение 46 к  
адаптированной основной  
общеобразовательной  
программе – образовательной  
программе начального общего  
образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ВОРКАУТ»  
5-9 классы**

## Пояснительная записка

**Актуальность:** Организация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это в первую очередь обучение школьников бережному отношению к своему здоровью. Проблемой современного общества является сидячий образ жизни, у школьников это уроки, выполнение домашней работы, увлечение компьютерными играми и смартфонами. Все это приводит к нарушению осанки и как следствие болезням опорно-двигательного аппарата. И так как большую часть времени подростки находятся в школе, именно школа должна помочь ученикам научиться, продуктивно проводить свой досуг, направленный на развитие здорового образа жизни.

В последнее время произошло некоторое снижение мотивации обучающихся к занятию спортом, одной из причин является несоответствие личностных интересов обучающихся и содержания программ по физической культуре, где виды двигательной деятельности, в большинстве случаев, не удовлетворяют современным запросам молодежи. Данная программа является альтернативой классической гимнастике, разновидностью физкультурных занятий на свежем воздухе. Воркаут – молодой вид спорта, подразумевающий выполнение силовых элементов на турниках, брусьях и других снарядах, главное его преимущество – доступность. Для занятий не нужен абонемент в тренажерный зал, специальное оборудование и дорогостоящая экипировка. Достаточно желания и спортивной площадки с турниками, брусьями.

### **Условия реализации:**

Программа реализуется на ознакомительном уровне в разновозрастной группе из числа обучающихся 5 – 9 классов, рассчитана на 17 часов, 0,5 часа в неделю.

В основу программы «Воркаут» положен один из видов программного материала «Гимнастика с элементами акробатики» комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В.И. Ляха с некоторыми отступлениями и добавлениями, исходящими из материально-технической базы, особенностями контингента школьников МБОУ СОШ № 56.

### **Особенности построения содержания курса.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Воркаут» предназначена для обучающихся разного возраста 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся с учетом основных принципов спортивной подготовки обучающихся:

- принципа системности предполагающего тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.
- принципа преемственности - обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.
- принципа вариативности – в зависимости от индивидуальных особенностей воспитанника и его возраста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

## **Цель и задачи программы:**

Цель: формирование у обучающихся компетенций по осознанному ведению здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических качеств, профилактике и укреплению здоровья через занятия развивающимися видами спорта.

### **Задачи:**

- развивать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям спортом;
- развивать физические способности (силовые, выносливость, гибкость);
- воспитывать моральные и волевые качества;
- подготовить обучающихся к выполнению тестов Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников «Президентские состязания» и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

## **Планируемые результаты освоения программы:**

### **Личностные:**

- формировать готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятию спортом;
- готовность и способность вести диалог с учителем и достигать в нем взаимопонимания
- осваивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах
- формировать ценность здорового и безопасного образа жизни
- уметь противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;

### **Метапредметные:**

- анализировать существующие и планировать будущие результаты физического развития;
- ставить цель и формулировать задачи собственной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для достижения цели;
- уметь рационально организовать физическую деятельность;
- уметь организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

### Тематическое планирование:

| № п/п | Тема учебного занятия   | Количество часов |
|-------|---|------------------|
| 1     | История воркаута. Основные элементы воркаута. Инструктаж по ТБ. | 1                |
| 2     | Техника подтягивания на перекладине, отжимания на брусках.      | 2                |
| 3     | Знакомство с простыми силовыми элементами на полу.              | 2                |
| 4     | Отработка простых силовых элементов на полу.                    | 2                |
| 5     | Экскурсия в тренажерный зал.                                    | 1                |
| 6     | Знакомство с простыми силовыми элементами на брусках.           | 2                |
| 7     | Отработка простых силовых элементов на брусках.                 | 2                |
| 8     | Знакомство со сложными силовыми элементами.                     | 2                |
| 9     | Отработка сложных силовых элементов.                            | 2                |
| 10    | Демонстрация элементов воркаута.                                | 1                |
|       | Всего   | 17 часов         |

### Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности:

| № | Тема занятия  | Формы организации                      | Виды деятельности   |
|---|---|--|---|
| 1 | История воркаута. Основные элементы воркаута. Инструктаж по ТБ. | Интерактивная беседа                   | Просмотр видео фильма «История становления и развития воркаута как спортивной дисциплины». Знание и оценка спортивной дисциплины, диалог с учениками, инструктаж  |
| 2 | Подтягивания на перекладине, отжимания на брусках.              | Практическая работа с элементами игры. | Выполнение упражнений для разминки, работа в парах сменного состава с набивными мячами: в парах броски мяча двумя руками из-за головы, броски мяча двумя руками от груди, броски мяча одной рукой. Метание мяча на дальность, командная эстафета с элементами баскетбола, ознакомление с техникой подтягивания на перекладине и отжимание на брусках. |
| 3 | Знакомство с простыми силовыми элементами на полу.              | Практическая работа                    | Разминка в парах: приседание, индивидуальная работа: отжимание в вертикальном положении от стены. Упражнения с гантелями: многократное разведение рук в сторону, вверх, вперед, круговые движения, толчки от груди. Отжимание от пола.  |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| 4 | Отработка простых силовых элементов на полу.          | Практическая работа                          | Разминка. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе 1 км. Статические упражнения на силу: упор на согнутых руках лежа. Динамические упражнения на гибкость: маховые движения руками и ногами, упражнения для плечевых, локтевых, коленных, тазобедренных, голеностопов. Ходьба на руках с помощью поддержки ног партнером. Отжимание от гимнастической скамейке.   |
| 5 | Отработка простых силовых элементов на полу.          | Практическая работа                          | Разминка. Бег по пересеченной местности в равномерном темпе 1 км. Прыжки со скакалкой за 1 минуту, прыжки вверх на прямых ногах на максимальное количество раз, прыжки в длину с места, запрыгивание на тумбу, прыжки через барьеры. Работа в парах: ходьба на руках с помощью поддержки ног партнером. Отжимание от пола.   |
| 6 | Экскурсия в тренажерный зал.                          | Экскурсия в спортивный комплекс              | Знакомство с силовыми тренажерами, техника работы на тренажерах.   |
| 7 | Знакомство с простыми силовыми элементами на брусьях. | Видеолекция с элементами практической работы | Просмотр видео «Работа на брусьях. Техника безопасности»<br>Разминка на стадионе: динамические упражнения на гибкость: маховые движения руками и ногами, упражнения для плечевых, локтевых, коленных, тазобедренных, голеностопов.<br>Прыжки со скакалкой за 1 минуту, прыжки вверх на прямых ногах на максимальное количество раз, прыжки в длину с места, запрыгивание на тумбу, прыжки через барьеры.<br>Отжимание на брусьях с использованием подставки. |
| 8 | Отработка простых силовых элементов на брусьях.       | Практическая работа                          | Разминка на стадионе:<br>Динамические упражнения на гибкость: маховые движения руками и ногами, упражнения для плечевых, локтевых, коленных, тазобедренных, голеностопов. Статические упражнения на силу: удержание в висе «Флажок», «ласточка», упор на согнутых руках  |

|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
|    |   |  | лежа, поднятие ног в висе с удержанием угла 90*, удержание ног на брусках, стойка на руках на брусках.  |
| 9  | Знакомство со сложными силовыми элементами. | Демонстрация силовых элементов               | Разминка на стадионе: упражнения на гибкость: маховые движения руками и ногами, упражнения для плечевых, локтевых, коленных, тазобедренных, голеностопов. Прыжки со скакалкой. Выполнение упражнения «Угол по турнику», выход силой на одну руку, горизонтальный вис сзади «Ласточка».  |
| 10 | Отработка сложных силовых элементов.        | Видеолекция с элементами практической работы | Разминка на стадионе: Бег по пересеченной местности 1 км. Статические упражнения на гибкость: наклоны вперед из положения стоя, сидя, «мост», «шпагаты». Статические упражнения на силу: удержание в висе «Флажок», «ласточка», упор на согнутых руках лежа, поднятие ног в висе с удержанием угла 90*, удержание ног на брусках, стойка на руках на брусках. Выполнение медленный выход на две с уголко, подтягивание на одной руке. |
| 11 | Отработка сложных силовых элементов.        | Видеолекция с элементами практической работы | Разминка на стадионе: Статические упражнения на гибкость: наклоны вперед из положения стоя, сидя, «мост», «шпагаты». Подтягивание на перекладине разными хватами, подтягивание за голову, подтягивание в переднем висе, выходы на одну или две руки на перекладине, упражнения на повторение с опусканием и поднятием ног.  |
| 12 | Демонстрация элементов воркаута.            | Практическая работа                          | Разминка на стадионе: Статические упражнения на гибкость: наклоны вперед из положения стоя, сидя, «мост», «шпагаты». Маховые движения руками и ногами, упражнения для плечевых, локтевых, коленных, тазобедренных, голеностопов. Техническое выполнение изученных элементов воркаута. Качественное и четкое выполнение элементов и связок.  |

Литература:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания, Изд. «Просвещение», г. Москва, 2007 г.
2. Менхин Ю.В. физическая подготовка в гимнастике.-М.: Физкультура и спорт, 1989.- 224 с.
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студентов высших учебных заведений.-М.:Гуманит. Изд.центр ВЛАДОС, 2000.-448 с.
4. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/Под ред. В.М. Смолевского.-Изд. 3-е, перераб., доп.-М.: Физкультура и спорт, 1987.-336 с.
5. А.Н. Кожуркин. Теория и методика подтягивания на перекладине, 2007 г.
6. Фалеев А.В. Силовые тренировки. Избавься от заблуждений. Издательство ИКЦ «МарТ» ISBN: 5-241-00729-6, 2006 г.