

Приложение 49 к 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 брусьях.	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 брусьях.	2
7	Отработка простых силовых элементов на брусьях.	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 брусьях.	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 брусьях.
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» Разминка на стадионе: динамические упражнения на гибкость: маховые движения руками и ногами, упражнения для плечевых, локтевых, коленных, тазобедренных, голеностопов. 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. Отжимание на брусьях с использованием подставки.
8	Отработка простых силовых элементов на брусьях.	Практическая работа	Разминка на стадионе: 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 уголком, 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.