

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
« Центр образования №25 с углубленным изучением отдельных предметов»**

**ПРИНЯТО**

**на заседании педагогического совета**

**МБОУЦО №25**

**протокол №1 от 28.08.2025 г.**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МБОУЦО № 25**

 **Е.П. Алексеева**

**приказ №374-п от 29.08.2025 г.**



**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности  
«Калистеника»  
5-11 классы**

**Разработчики рабочей программы:**

**Горшков Н.А. учитель физической культуры**

**Тула - 2025**

## Пояснительная записка

**"Калистеника"** (*StreetWorkout/Ghettoworkout*) - методика физической тренировки, в которой используются упражнения с преодолением веса тела тренирующегося. "Калистеника" включает в себя выполнение различных упражнений на уличных спортплощадках, а именно на следующих снарядах: перекладина, параллельные брусья, шведская стенка, рукоход и т. д., или вообще без их использования (на земле).

Основной акцент делается на работу, подразумевающую преодоление веса собственного тела, выполняющееся для воспитания силовых способностей. Люди, увлекающиеся такими тренировками, называют себя по-разному: воркаутеры, уличные (дворовые) спортсмены и пр.

**Цель программы:** укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством тренировок с собственным весом.

**Основными задачами** данного курса являются:

### 1. Образовательные:

- формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- формирование интереса к тренировкам с собственным весом;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

### 2. Развивающие:

- развитие физических способностей;
- развитие активности, самостоятельности, ответственности;
- развитие статистического и динамического равновесия;
- развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

### 3. Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- воспитание бережного отношения к себе и окружающим

## Принципы построения программы:

*Принцип сознательности* – нацеливает на формирование у обучающихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

*Принцип систематичности и последовательности* – проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, и опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесозидающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

*Принцип повторения* знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности поможет проявиться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

*Принцип постепенности.* Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

*Принцип индивидуализации* осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня

индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

*Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

*Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

*Принцип учёта* возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

*Принцип наглядности* – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

*Принцип активности* – предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

*Принцип всестороннего и гармонического развития личности.* Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

*Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья школьника.

*Принцип формирования ответственности* у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

### **Участники реализации программы**

Рабочая программа составлена для учащихся 5-10 классов.

### **Сроки реализации программы – 5 лет**

№ п/п	Содержание	Количество часов					
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс
1	Начальный уровень	30	30	30	30	30	30
2	Средний уровень	20	20	20	20	20	20
3	Продвинутый уровень	18	18	18	18	18	18
ИТОГО		68	68	68	68	68	68

### **Калистеника как средство самовоспитания.**

Современный ученик даже не представляет, что можно улучшить свою физическую форму без серьезных нагрузок и железа, являющегося основным компонентом тренировок в любом спортивном зале. Но на самом деле каждый ученик имеет возможность нарастить мышечную массу и потерять лишний вес с помощью веса собственного тела. Именно на этом принципе основана программа тренировок в калистенике.

### **Калистеника в жизни.**

Калистенику в той или иной мере использовали в разные периоды истории. И всегда она показывала себя очень эффективно, но в двадцатом веке об этой программе тренировок благополучно позабыли, отдав предпочтение спортивным залам. В первую очередь - это связано с тем, что активно стали изобретаться различные тренажеры для занятий спортом. Новое оборудование постоянно модернизировалось, что было весьма выгодно всем представителям фитнес-индустрии. Со временем данная отрасль превратилась в реальный способ обогащения посредством продажи оборудования, аренды спортивных залов и индивидуальной работы тренеров. Каждому желающему обрести хорошую физическую форму приходилось отдавать внушительные суммы денег за разработку тренировок.

### **Оздоровительное значение калистеники.**

Программы калистеники идеально соответствуют физиологии человека. Во время тренировок нагрузка равномерно распределяется на мышцы, суставы и сухожилия. Поэтому не возникает перекосов и самочувствие человека улучшается.

Минимизированный риск травм. Так как спортсмен не перегружает себя тяжелыми весами, то не может нанести себе травму. Также практически исключены растяжения, однако не забывайте о том, что все же необходимо соблюдать правильную технику выполнения упражнений.

Улучшение состояния позвоночника. Калистеника способна помочь избавиться от некоторых проблем с позвоночником за счет укрепления мышц спины.

### **Актуальность программы**

Калистеника доступна каждому, кто хочет изменить себя и обрести великолепную физическую форму.

**Практическая значимость** программы в возможности её реализации в условиях общеобразовательных школ, ввиду доступности предложенных средств подготовки обучающихся.

### **Формы и методы проведения занятий**

№	Раздел	Формы организации занятий	Формы проведения занятий	Приёмы и методы организации занятий	Формы проведения итогов
1	Тренировки с собственным весом	групповая, индивидуальная	тренировка	- словесный - наглядный - практический	индивидуальный и групповой показ упражнений

**Межпредметная и внутрипредметная интеграция:** физическая культура

### **Ожидаемые результаты**

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей	- определять и формулировать цели на основе осознанных мотивов	- умение делать выводы в результате совместной работы	- умение оформлять свои мысли в устной форме - слушать и понимать речь

<p>ностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение выражать свои эмоции;</li> <li>- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.</li> </ul>	<p>вать цель деятельности спомощью учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривать последовательность действий во время занятия;</li> <li>- учиться работать по определенному алгоритму.</li> </ul>	<p>ласса и учителя.</p>	<p>других;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;</li> <li>- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера и исполнителя).</li> </ul>
---	---	-------------------------	--

### **Уровень ожидаемых результатов работы по программе**

*Первый уровень результатов* — овладение школьником базовых упражнений с собственным весом

*Второй уровень результатов* — совершенствование техники выполнения базовых упражнений, подготовка к изучению элементов с использованием собственного тела.

*Третий уровень результатов* — изучение элементов, выполняемых с собственным весом

### **Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей**

- улучшение силовых показателей учеников;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности □ любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** изучения курса «Калистеника» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своим телом при занятиях спортом и в повседневной жизни;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

**Метапредметными результатами** изучения курса «Калистеника» является:

- обнаружение ошибок при выполнении упражнений и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

**Предметными результатами** изучения курса «Калистеника» является:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела, сила, гибкость);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

### **Содержание курса**

1. Теория. Вводное занятие. Правила техники безопасности во время тренировок с собственным весом.

2. Начальный уровень – упражнения, направленные на укрепления мышц;

3. Средний уровень – увеличение количества упражнений с собственным весом;

4. Продвинутый уровень – изучение элементов;

### **Инструментарий оценивания метапредметных и личностных достижений учащихся**

### **Метапредметные результаты:**

- способность принимать и сохранять учебную цель и задачи; умение планировать собственную деятельность; умение контролировать и оценивать свои действия;
- проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение информации;
- умение использовать знаково-символические средства для создания моделей изучаемых объектов и процессов;
- умения сотрудничать с учителем и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

### **Личностные результаты:**

Основными объектами оценки личностных результатов обучающихся являются внутренняя позиция, самооценка, личностная мотивация учебной деятельности, ориентация на моральные нормы их выполнения.

### **Формы организации внеурочной деятельности:**

Занятия полностью построены на тренировках с использованием спортивного инвентаря и без него.

### **Описание материально-технической базы**

#### **Методическое обеспечение программы**

1. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1– 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011.
2. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ»», 1998.
5. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М.: Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).
6. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2011.
7. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ Об образовании в Российской Федерации. Источник: Российская газета; федеральный выпуск № 5976 от 31.12.2012.

### **Интернет-ресурсы:**

<https://workout.su/>

### **Технические средства обучения:**

1. Напольные брусья (хайлетсы)
2. Гимнастические кольца
3. Турник
4. Гимнастический маты
5. Гимнастический ролик
6. Скакалки
7. Плеобокс (тумба для запрыгивания)
8. Пегборд

[illegible]



[illegible]

54		Подтягивая разным хватом, отжимания, приседания. Круговая тренировка. Упражнения на хайлесах и гимнастических кольцах.
55		Подтягивания, отжимания, висы, упоры. Круговая тренировка. Упражнения на хайлесах и гимнастических кольцах.
56		Подтягивая разным хватом, отжимания, приседания. Круговая тренировка. Упражнения на хайлесах и гимнастических кольцах.
57		Подтягивания, отжимания, висы, упоры. Круговая тренировка. Упражнения на хайлесах и гимнастических кольцах.
58		Подтягивая разным хватом, отжимания, приседания. Круговая тренировка. Упражнения на хайлесах и гимнастических кольцах.
59		Подтягивания, отжимания, висы, упоры. Круговая тренировка. Упражнения на хайлесах и гимнастических кольцах.
60		Подтягивая разным хватом, отжимания, приседания. Круговая тренировка. Упражнения на хайлесах и гимнастических кольцах.
61		Подтягивания, отжимания, висы, упоры. Круговая тренировка. Упражнения на хайлесах и гимнастических кольцах.
62		Подтягивая разным хватом, отжимания, приседания. Круговая тренировка. Упражнения на хайлесах и гимнастических кольцах.
63		Подтягивания, отжимания, висы, упоры. Круговая тренировка. Упражнения на хайлесах и гимнастических кольцах.
64		Подтягивания, отжимания, висы, упоры. Круговая тренировка. Упражнения на хайлесах и гимнастических кольцах.
65		Подтягивая разным хватом, отжимания, приседания. Круговая тренировка. Упражнения на хайлесах и гимнастических кольцах.
66		Подтягивания, отжимания, висы, упоры. Круговая тренировка. Упражнения на хайлесах и гимнастических кольцах.
67		Подтягивая разным хватом, отжимания, приседания. Круговая тренировка. Упражнения на хайлесах и гимнастических кольцах.
68		Подведение итогов тренировочного года. Задание на лето