


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

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
МБОУЦО №25
протокол №1 от 26.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУЦО № 25

Е.П.Алексеева
приказ №312-а от 27.08.2024 г.



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

Разработчики рабочей программы:

Горшков Н.А. учитель физической культуры

Тула - 2024

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 проявляться 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 состояние 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	- определяют	- умение делать выводы в результате совместной работы	- умение оформлять свои мысли в устной форме

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

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

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