

Аннотация к программе внеурочной деятельности

«ВОРКАУТ»

Раздел 1: Комплекс основных характеристик образования

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности

«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».

Обоснование. Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. Эта проблема требует к себе особого внимания, если касается детей и подростков и молодежи. Культура здорового образа жизни выступает как один из основных компонентов общей культуры человека, но этой проблеме уделяется крайне недостаточное внимание. В спортивных секциях занимаются преимущественно те ребята, которые имеют хорошие физические данные – рост, вес, мышечную массу. Чем же заняться остальным, если они также хотят быть здоровыми и вести здоровый образ жизни?

Мы в своей школе нашли выход из этой ситуации. Мы просто занялись воркаутом. Идея «Workout» заключается в возможности осуществления тренировки в любых условиях: в

учреждении, на природе или даже дома. «Воркаут» демократичен — им может заниматься любой человек.

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.

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

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.

Адресат программы: Программа адресована для обучающихся в возрасте 12-17лет

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 программы: - оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;

- укрепление здоровья;

- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;

- здоровьесбережение;

- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

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.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что занятия воркаутом не только развивают физически, но и воспитывают такие полезные качества как уверенность в себе, целеустремлённость, терпеливость и многие другие качества.

Уровень программы: Продолжительность образовательного процесса -144часа.

Срок реализации программы -1год

Форма обучения: очная

Режим занятий: Продолжительность занятий -2раза в неделю по 2часа.

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. Для более чёткого понимания дисциплины можно определить несколько моментов:

1. Воркаут не является ни спортом, ни видом спорта. Главный атрибут определения спорта — это соревнование, то есть сравнение достижений в широком смысле и противостояние участников друг другу. В воркауте же традиционно отрицается соревновательная компонента, поскольку он направлен не на высшие спортивные достижения, но на безопасность, развитие человека, ЗОЖ и формированию безопасности жизнедеятельности. Несмотря на то, что по дисциплине воркаут регулярно проводятся соревнования - они являются не целью тренировок, а побочным эффектом и основная их задача стоит не в определении сильнейшего и лучшего, а в популяризации направления в обществе, пропаганде ЗОЖ и демонстрации результатов тренировок. Такие соревнования - это отличный повод воркаутерам из разных городов и стран собраться вместе для общения и обмена опытом.

2. Воркаут не является экстримом. Экстрим направлен на опасность для жизни, острые ощущения, получение адреналина. Воркаут принципиально отличается от этого определения. Его задача — совершенствование человека без опасности для его жизни. В основе воркаута находятся базовые упражнения общей физической подготовки, такие как подтягивания, отжимания от пола, отжимания на брусьях и приседания. Однако за счёт воображения были придуманы множества различных новых вариантов их исполнения, а так же комбинаций. При дальнейшем развитии направления были заимствованы некоторые элементы из гимнастики (для примера - передний и задний висы, драконий флаг, горизонт), но так же было придумано множество оригинальных упражнений. К воркауту следует относиться как к способу проведения времени, полезному для здоровья и ориентированному на развитие физических показателей (в первую очередь, таких как сила, взрывная сила, выносливость). Несмотря на наличие акробатических элементов, они являются дополняющими и на них не делается акцент в тренировках.

Воркаут — это не только определённый подход к тренировкам, но так же и социальная составляющая. Ориентация, которой направлена на формирование здорового образа жизни и безопасной жизнедеятельности, расширения кругозора личности, формирование здоровых ценностей и мировоззрения. Мною вносятся изменения в сроки и тактические приёмы обучения спортсменов, т.к. считаю мои изменения наиболее приемлемыми и способными обеспечить наиболее эффективное усвоение материала. Изменения формируются на основе индивидуальной

физической подготовленности учащихся. Так же имеется возможность занятий девушкам по программе тренировок для женщин

Содержание программы

Деятельность секции носит познавательный характер и состоит из теоретической и практической части. Основной направленностью деятельности учащихся является проектная работа, по окончании которой предусматривается обязательная защита с презентацией достигнутых результатов. Параллельно руководителем ведётся исследовательская деятельность, где он выступает как педагог – координатор, педагог - консультант (помощь на разных этапах), выполняет деятельность на основе сотрудничества (смена позиции педагога).