

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением отдельных
предметов № 27» города Кирова

Утверждаю:

Директор школы:

_____ Г.В. Пайгозина

“ _____ ” _____

Приказ № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Воркаут»

10 – 11 КЛАССЫ

Составитель:

учитель физической культуры
Закирова Ольга Олеговна

2023-2024 учебный год

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

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.

Содержание учебного курса внеурочной деятельности

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).

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Практическая часть. Программа тренировок на турнике

Представленные способы и программа тренировок на турнике основаны на таком базовом упражнении как – подтягивания. Тренировки на перекладине и подтягивания по-настоящему эффективно помогут набрать мышечную массу и увеличить силу.

Схема подтягиваний №1 – Метод максимальных усилий

Данная программа подтягиваний очень простая, и в то же время очень «жесткая». Выполнять ее не следует слишком часто. Программа состоит из 5

подходов с максимальным числом подтягиваний, отдых между подходами не более 3 минут. Выполнить тренировку следующим образом:

- 1- й сет с 80% от максимального числа подтягиваний (например, если вы можете выполнить 10 подтягиваний, тогда сделайте 8 подтягиваний в первом сете)
 - 2- й сет с 85% от максимального числа подтягиваний
 - 3- й сет с 90% от максимального числа подтягиваний
 - 4- й сет с 95% от максимального числа подтягиваний
 - 5- й сет максимальное число подтягиваний (в последнем сете от вас требуется максимальная отдача, не отпускайте турник, пока все силы не покинут вас)
- * Отдых между сетами – не более 3 минуты

Примечание: Разумеется, что вы должны выполнять надлежащую разминку перед началом тренировки на турнике. Также по окончании подтягиваний выполняйте упражнения на растяжку и стретчинг.

Схема подтягиваний №2 – 100 подтягиваний за максимально короткий период времени

Данная схема подтягиваний – это способ разнообразить свою тренировочную программу. Конечно, не обязательно выполнять строго 100 подтягиваний, можно брать за ориентир и иные цифры, в зависимости от физической подготовки. Идея в том, чтобы выполнить как можно больше подтягиваний за максимально короткий период времени, причем количество выполненных подходов абсолютно не имеет значения.

Данную схему тренировок можно выполнить разнообразными способами, например разбив на подходы по: 15, 13, 12, 12, 11, 10, 10, 9, 8 повторений, в сумме = 100 подтягиваний.

Примечание: Данную программу тренировок, в свое время практиковал и рекомендовал Арнольд Шварценеггер.

Схема подтягиваний №3 – Метод повторных нагрузок

Представленная схема подтягиваний очень эффективно растит силу и выносливость мышц. Метод повторных нагрузок основан на подтягиваниях с небольшой интенсивностью и малым периодом отдыха, дающих физиологический импульс к применению большей силы.

Инструкция: Необходимо выполнять в одном сете 20-30% от максимального числа подтягиваний. Итак, если можете выполнить 10 повторений, тогда должны сделать 2-3 подтягивания в одном сете.

Выполните 2-3 подтягивания, затем немного отдохните (примерно 10-30 секунд – чем короче, тем лучше) и приступайте к следующему подходу. Выполните максимальное число подходов. Тренировка закончена когда вы больше не сможете придерживаться идеальной техники выполнения.

Примечание: При каждом новом повторении меняйте ширину или тип хвата, например подтягивания обратным хватом (чем больше разнообразных техник подтягивания, тем лучше)

Схема подтягиваний №4 – Метод пирамиды

Подтягивания также можно выполнить по схеме пирамиды.

Примером программы подтягиваний по методу пирамиды может быть следующие прогрессии: С шагом 1 – 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 = 100 подтягиваний

С шагом 2 – 1, 2, 4, 6, 8, 10, 8, 6, 4, 2, 1 = 52 подтягивания

С шагом 3 и т.д., также верхнее число можно увеличить или наоборот уменьшить.

Отдыхайте столько времени, сколько вам необходимо для восстановления. Обратите внимание, что данная схема подтягиваний уже включает в себя стадию «разогрева» и «охлаждения».

Схема подтягиваний №5 – Личный рекорд

На сегодняшний день это одна из лучших бодибилдинг программ для

тренировок, причем не только на турнике.

1- й сет (разминочный) – Цель сета состоит в том, чтобы не тратить много энергии и не допустить усталости. Он предназначен для разогрева главных работающих мышц и закрепить правильную технику при выполнении следующих двух подходов. Интенсивность – 40% от максимального числа подтягиваний. Когда завершите сет, отдохните 2 минуты.

2- й сет (наращивание интенсивности) – выполните 60-80% от максимального числа подтягиваний. Вы должны понимать что данный сет только подготовка к последнему сету, он должен дать сигнал мышцам что вы собираетесь выполнить трудную работу. В этом сете чрезмерно не напрягайтесь, вы должны только заложить основу для решающего сета. После завершения отдохните в течении 2-3 минуты.

3- й сет (максимальные усилия) – сет с максимальными усилиями, при котором вы должны попытаться установить свой новый личный рекорд в подтягиваниях.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов
		Т-теория П-практика К-контроль
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1Т
2	Знакомство с основами проектной деятельности.	2Т
3	Учёт-тестирование. Подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях.	2К
4	История движения. Терминология	2Т
5	Знакомство с простыми силовыми элементами	2Т
6	Отработка простых силовых элементов.	5П
7	Отработка простых силовых элементов.	5П
8	Упражнения на развитие силы.	1Т +5П
9	Упражнения на развитие выносливости	1Т +5П
10	Отработка простых силовых элементов.	5П
11	Знакомство с простыми техническими элементами	2Т

12	Отработка простых технических элементов	5П
13	Соскоки.	2Т+3П
14	Отработка выполнения элементов	3П
15	Учёт-тестирование. Подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях.	2К
16	Гимнастическая полоса препятствий	1Т+1П
17	Стойка на руках с помощью	1Т+ 1П
18	Знакомство со сложными силовыми элементами.	2Т
19	Отработка сложных силовых элементов	5П
20	Гимнастическая комбинация на турнике.	4П
21	Элемент «Уголок» на шведской стенке.	1Т+ 1П
22	Учёт-тестирование. Подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях.	2К
23	Акробатический элемент «Колесо».	1Т
24	Акробатический элемент «Колесо».	3П
25	Знакомство со сложными техническими элементами	2Т
26	Отработка сложных технических элементов	5П
27	Лазанье по двум канатам	2П
28	Ходьба на руках по брусьям.	2Т+4П
29	Комбинация на турнике	10П
30	Соскок с брусьев	2Т+2П
31	Вис на турнике с отягощением	2Т+2П
32	Выполнение простой комбинации на турнике	2К
33	Учёт-тестирование. Подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях.	2К
	Сдача нормативов воркаута	10
	Участие в соревнованиях	20
	ИТОГО	144