

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА п. ОМСУКЧАН»

Рассмотрено:
руководитель
методического
объединения учителей

Адира
Трунов Р.А.
ФИО

Протокол № 5
от «20» мая 2021 г

Согласовано:
заместитель
директора по УВР

Алибаева А.
ФИО

«24» мая 2021 г

Утверждаю:
директор школы

Алибаева А.
ФИО

Приказ № 705/1
от «28» мая 2021 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Спорт-это здоровье

(наименование учебного курса, предмета, дисциплины, модуля)

для 8 А класса

на 2021/2022 учебный год

Составитель программы
Савин Максим Александрович,
учитель физической культуры

2021 год

1. Паспорт рабочей программы внеурочной деятельности

«Спорт – это здоровье»

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования на основе программы «Физическая культура» Лях В.И.

Актуальность спортивно-оздоровительного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Для реализации внеурочной деятельности «Спорт – это здоровье» отличным средством поддержания и укрепления здоровья является **кроссфит**. Такая система тренировок как кроссфит может привести в хорошую физическую форму за короткий срок. Она содержит в себе упражнения из тяжелой и легкой атлетики, гимнастические упражнения и спринтерские нагрузки, что в целом положительно сказывается на общей физической подготовке обучающихся.

Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время занятий позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Данная программа направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности путем включения учащихся в двигательную активность и кардиотренировки через систему кроссфит.

Целью рабочей программы является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физической культуры посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

1. содействие гармоническому физическому развитию подросткового организма;
2. укрепление здоровья школьников;
3. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
4. приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время;

5. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Основные ценностные ориентиры в содержании курса:

1. **ценность человека** – осознание ответственности за себя, свое душевное, физическое и социально-нравственное здоровье;
2. **ценность общения** – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры;
3. **ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через признание постулатов нравственной жизни, сострадание и милосердие, стремление помочь ближнему, как проявление высшей человеческой способности - любви;
4. **ценность труда и творчества** – признание труда как необходимой составляющей жизни человека, творчества как вершины, которая доступна любому человеку в своей области;
5. **ценность гражданственности и патриотизма** – осознание себя как члена общества, желание служить Родине, своему народу, любовь к природе своего края и страны, восхищение культурным наследием предшествующих поколений.

2. Общая характеристика программы внеурочной деятельности «Спорт – это здоровье»

Тренировка подразумевает интенсивную нагрузку различных мышечных групп, организованную по принципу интервальной круговой тренировки. Главная отличительная особенность кроссфита — вариативность. Начинающему кроссфитеру можно забыть об одинаковой программе тренировки, новый день – новая программа, новые упражнения.

К преимуществам данной тренировки можно **отнести следующее:**

1. **универсальность** кроссфитера: определенное построение кроссфит тренировки позволяет оказать благоприятное воздействие на все мышечные группы школьников. В результате развитие тела позволяет человеку справляться с любыми ежедневными трудностями и преградами на пути. Универсальность кроссфитера более подходит для повседневной жизни, чем уровень подготовки узконаправленного атлета.
2. **Разнообразие** нагрузок: кроссфит станет настоящей находкой для тех, кто любит разнообразие и творческий подход. Составление ежедневной программы кроссфит тренировки открывает возможность применения оригинального подхода. Кроме того, не запрещается дополнять программу упражнениями из различных видов спорта.

3. **Сохранение и преумножение здоровья и выносливости:** отсутствие узкой направленности тренировки позволяет совершать остановку в нужном месте. Ни для кого не секрет, что в профессиональных видах спорта человек вынужден ломать себя, рвать сухожилия для достижения большего результата. Подходит как для юношей, так и для девушек: благодаря отсутствию наращивания мышечной массы кроссфит тренировки отлично подходят для девушек. Кроме того, программа кроссфита противостоит мышечной гипертрофии, благоприятное воздействие оказывается на все физические качества.
4. **Доступность:** кроссфитом можно заниматься как в специализированном зале, так и в небольших помещениях или на свежем воздухе. Функциональность: эффект от занятий кроссфитом не заставляет себя долго ждать.
5. **Наличие духа соперничества:** Даже самостоятельные тренировки кроссфит таят в себе атмосферу борьбы.

Тренировка по кроссфиту организуется по принципу поочередного выполнения упражнений без перерывов или с секундным отдыхом в зависимости от физической подготовки и состояния спортсмена. Как правило, кроссфит подразумевает задействование нескольких групп мышц при таких упражнениях, как, например, отжимания, приседания, толчки, рывки или тяги. Также можно применять и изолированные упражнения, однако базовая программа гораздо эффективнее по причине задействования нескольких мышечных групп одновременно. Стоит помнить, что в кроссфит можно включить упражнения с собственным весом (прыжки, подтягивания) или аэробные нагрузки (велосипед, гребля, плавание, бег). Кроссфит выгодно сочетает силовые анаэробные нагрузки с кардио нагрузкой аэробного характера. Спортивные физиологи отмечают, что разные виды нагрузок, например, тяжелая атлетика, велосипед и бег, включенные в одну программу тренировки, в итоге дают средний результат по каждому отдельному направлению. Именно данная усредненность показателей придает кроссфитеру универсальности, так часто требуемой в повседневной жизни.

Виды нагрузок в кроссфите:

Когда составляется программа по кроссфиту, учитывается 3 типа нагрузок:

1. аэробные нагрузки: бег, скакалка, велосипед;
2. гимнастика: подтягивания, отжимания, подъем тела;
3. работа с утяжелениями: приседы, тяги, рывки, махи гирей и тп.

Кроссфит программа тренировок составляется с тем учетом, что типы нагрузок должны максимально чередоваться. Именно такие чередования позволяют развивать общую функциональность, так как тело не адаптируется к одному виду нагрузок.

Показателями результативности программы являются: развитие физических качества, улучшение работоспособность сердца, сосудов, дыхательной системы, способность организма быстро адаптироваться к смене нагрузок.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы: спортивные праздники, конкурсы; соревнования школьного, районного и городского масштабов.

3. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Спорт – это здоровье»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

1. **Метапредметные результаты** – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные). Предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.
2. **Личностными результатами** программы внеурочной деятельности является формирование следующих умений: готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к занятиям спортом, ведению здорового образа жизни, сформированность основ российской, гражданской идентичности, ориентированность на общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).
3. **Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):
 - 1) **Регулятивные УУД:** определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно проговаривать последовательность действий, уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала; учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

- 2) **Познавательные УУД:** добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии, перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- 3) **Коммуникативные УУД:** умение донести свою позицию до других, оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им, учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности: осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия. Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. **Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет** сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

4. Содержание программы внеурочной деятельности «Спорт – это здоровье»

Содержание программы внеурочной деятельности «Спорт- это здоровье» строится на основе видов нагрузок и включает в себя:

1. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях:

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при кроссфите.

2. Гимнастика:

Элементы гимнастики используются для повышения работоспособности, улучшения и поддержания физической формы, укрепления здоровья человека. В результате регулярных тренировок активизируется кровообращение, стимулируется работа дыхательной системы, стабилизируется психоэмоциональный фон.

Общеразвивающие гимнастические упражнения: акробатические упражнения, улучшающие гибкость, гимнастические упражнения для спины, способствующие формированию правильной осанки, кардиотренировки для повышения выносливости.

Ритмическая гимнастика: приседания, ходьба на месте, велосипед, махи ногами, поднятие корпуса, работа с гантелями. Комплекс тренировки включает разминку, упражнения для разных групп мышц, растяжку под нужный темп интенсивности.

3. Скоростно-силовые упражнения:

Данная группа упражнений включает в себя быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (различного по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей на гимнастических снарядах.

При этом данная группа упражнений может проводиться с использованием воздействия внешней среды: бег и прыжки в гору и с горы, по ступенькам вверх и вниз, по различному грунту, с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, в упражнениях с партнером, в упражнениях с отягощениями различного веса, 1 вида (манжета, утяжеленный пояс и набивные мячи, гантели.).

4. Подвижные игры:

Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание), подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения).

**Календарно-тематическое планирование программы внеурочной деятельности
«Спорт- это здоровье»**

№ занятия	Название темы	Часы	Дата
1.	Инструктаж по Т.Б. Вводное занятие. Основы тренировочного процесса в кроссфите. ОРУ. СБУ. Кардио-тренинг. Гимнастика.	1	23.09
2.	Освоение двигательных навыков. Аэробная тренировка. Виды и способы передвижений. СБУ. Развитие координационных способностей.	1	30.09
3.	Кардио-тренировка. Прыжковый комплекс табата. ОРУ. Стретчинг.	1	07.10
4.	Базовые упражнения с собственным весом. Отжимания, приседания, подтягивания, поднимание туловища, бёрпи. ОРУ.	1	14.10
5.	Скоростно-силовая тренировка. Спринт. Бег в упряжке. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.	1	21.10
6.	Кардио-тренинг. Табата. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на координацию движений	1	28.10
7.	Кардио-тренинг. СБУ в упряжке. Прыжковый комплекс. Скакалка. упр-Крест.	1	04.11
8.	Скоростно-силовая тренировка с легко атлетическим уклоном. СБУ. Интервальный бег. Спринт в упряжке. Гимнастика.	1	11.11
9.	Функциональный тренинг. Развитие выносливости. Интервальный тренинг. Упражнения на восстановление дыхания(организма). Стретчинг.	1	18.11
10.	Силовая тренировка с отягощениями и весом собственного тела. Силовой комплекс упражнений. Базовые комплексы раздела кроссфит. Техника выполнения упражнений.	1	25.11
11.	Силовая тренировка. Кроссфит комплекс. Присед, выпады, бёрпи, сетапы.	1	02.12
12.	Силовая тренировка. Кроссфит комплекс. ОФП. Комплекс планок.	1	09.12
13.	Скоростно-силовая тренировка. Кроссфит комплекс. Трестер. Молот. Канат. ОРУ. Гимнастика.	1	16.12
14.	Кардио-тренинг. Круговая тренировка. ОРУ. Гимнастика.	1	23.12
15.	Калистеника. Упражнения на гимнастических снарядах. (брусья, перекладина, кольца)Гимнастика.	1	13.01
16.	Калистеника. Силовой комплекс упражнений. Комплекс планок. ОРУ.	1	20.01
17.	Силовая тренировка. Комплекс упражнений с отягощением. Упражнения на развитие координации.	1	27.01
18.	Функциональный Тренинг. Круговая тренировка с весом собственного тела.	1	03.02

19.	Гимнастика. Акробатика. Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на перекладине. Стойки, кувырки.	1	10.02
20.	Гимнастика. Акробатика. ОРУ. Упражнения на гимнастических снарядах. Комплекс «Лесенка» на перекладине. Стойки, кувырки, перевороты.	1	17.02
21.	Скоростно-силовая тренировка. Комплекс табата. СБУ. Комплекс кардио-лесенка. Упражнения на развитие гибкости.	1	24.02
22.	Комплекс «Cindi». 5 подтягиваний, 10 отжиманий, 15 приседаний. Максимальное количество кругов за 20 минут.	1	03.03
23.	Комплекс «Kagen». Броски набивного мяча в цель. 150/100/75. Комплекс ОРУ на фитолах.	1	10.03
24.	Калистеника. Упражнения на гимнастических снарядах. (брусья, перекладина) Гимнастика.	1	17.03
25.	Силовой тренинг. Базовый упражнения с отягощениями. Присед. Становая. Жим.	1	24.03
26.	Функциональный комплекс упражнений. Круговой комплекс «Табата». Силовой комплекс с резиновыми эспандерами. ОРУ.	1	31.03
27.	Кардио-тренинг. СБУ. Челночный бег. Прыжковый комплекс.	1	07.04
28.	Круговая тренировка без учета времени. Комплекс из 6 упражнений. ОРУ. Растяжка.	1	14.04
29.	Круговая тренировка без учета времени. Комплекс из 10 упражнений. ОРУ. Растяжка.	1	21.04
30.	Силовая тренировка. Сплит ноги-плечи. Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга). Упражнения на восстановление организма.	1	28.04
31.	Силовая тренировка. Сплит спина-грудь. Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга) Упражнения на восстановление организма.	1	05.05
32.	Силовая тренировка. Сплит руки-пресс. Работа с отягощениями. (гантели, гири, штанга). Упражнения на восстановление организма.	1	12.05
33.	Круговая тренировка. Комплекс с чередованием скоростных и силовых упражнений. ОРУ. Гимнастика.	1	19.05
34.	Мини - Турнир. Командный соревновательный комплекс на базе основных упражнений с весом собственного тела.	1	26.05