**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 20» г. Норильска**

**Проект**

**«Воркаут»**

**Автор проекта: Мостовых К.С.**

**Научный руководитель: Хвостова Т.П.**

**г. Норильск 2014 г.**

**Актуальность проекта.**

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 объединениях занимаются преимущественно те ребята, которые имеют хорошее здоровье и любят спорт. Вот почему вопрос о 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.

Гетто Воркаут (англ. Ghetto Workout) — современное молодёжное направление, направленное на развитие физических и умственных параметров человека. Для выполнения упражнений требуются перекладина, гимнастический мостик, гимнастический станок, шведская стенка, мужские брусья и страховочные маты. Идея «Ghetto Workout» заключается в возможности осуществления тренировки в любых условиях: в учреждении, на природе или даже дома. «Гетто Воркаут» демократичен — им может заниматься любой человек. Сама идея изначально подразумевала отсутствие лидеров и сильнейших. «Ghetto Workout» возник с той целью, чтобы дать возможность самым обычным людям приобщиться к здоровому образу жизни, найти единомышленников и полезное время препровождение. Молодое движение, участники которого называют себя [турникмены](http://turnikman.ru/), готовы доказать всем, что главное – это стремление и желание, а всему остальному можно научиться.
Каждый [турникмен](http://turnikman.ru/) стремится к тому, чтобы развиваться как физически, так и духовно. Для этого они используют все самые доступные и простые средства. Простая перекладина, гимнастический мостик, страховочные маты и брусья, являются уникальными спортивными снарядами. Используя их можно достичь серьезных результатов и научиться многим упражнениям и трюкам. Таким образом, спорт, здоровье и хорошее самочувствие гораздо ближе, чем мы иногда думаем. Все препятствия можно преодолеть и получить то, о чем мечтаешь, если по-настоящему к этому стремишься.

Важным условием организации досуга детей, подростков и молодежи в учреждении является наличие материально- технического обеспечения.

*Проблема*

Широкому вовлечению детей, подростков и молодежи микрорайона в активный спортивный досуг, препятствует отсутствие необходимого спортивного инвентаря (перекладина, гимнастический мостик, шведская стенка, мужские брусья и страховочные маты).

*Цель проекта «Воркаут»*

Создание условий для проведения физкультурно-оздоровительной и досуговой работы с детьми, подростками и молодежью образовательного учреждения, популяризация нового молодежного движения - воркаут.

Для достижения цели необходимо: перекладина, гимнастический мостик, шведская стенка, мужские брусья и страховочные маты

*Задачи:*

- создание условий для формирования позитивного общественного мнения о роли здорового образа жизни как необходимого условия развития человека;

- поднятие престижа здоровой, активной жизненной позиции у детей, подростков и молодежи образовательного учреждения и района города;

- создание условий для привлечения наибольшего количества детей, подростков и молодежи и формирование у них позитивного отношения к здоровому образу жизни, чувства ответственности за свое здоровье и пробуждение желания следовать ЗОЖ;

- воспитание негативного отношения к вредным привычкам.

*Количество участников проекта:*

100 человек.

*География участников:*

Дети, подростки и молодежь образовательного учреждения.

*Сроки реализации:*

Проект «Воркаут» рассчитан на 1 года:

(2014 – 2015гг.)

*Этапы и сроки реализации:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы** | **Мероприятия** | **Задачи** | **Сроки** |
| Подготовительный этап | Разработка и внедрение программы по воркауту. | Внедрение в досуговую деятельность нового молодежного направления воркаут. | Сентябрь-ноябрь 2014 года |
| Рекламно -информационная кампания | Привлечение детей, подростков и молодежи образовательного учреждения к молодежному движению воркаут.  |
| Основной этап | Организация и проведение регулярных занятий.  | Вовлечение в организованные формы досуга детей, подростков и молодежи. | декабрь 2014-апрель 2015 года. |
| Организация и проведение внутренних соревнований по воркауту. | Увеличение числа подростков и молодежи микрорайона, вовлеченных движением воркаут. | Один раз в квартал. |
| Организация и проведение городских соревнований по воркауту. | Увеличение числа подростков и молодежи, вовлеченных движением воркаут. | май 2015сентябрь 2015 |
| Заключительный этап | Подведение итогов (мониторинг) | Анализ результативности молодежного направления воркаут.  |  октябрь 2015. |

*Кадровое обеспечение*

тренера - преподаватели, педагоги – организаторы, инструктора по физической культуре.

*Ожидаемые конечные результаты:*

- развитие в г. Норильске молодежного направления воркаут;

- формирование позитивного общественного мнения о роли здорового образа жизни как необходимого условия развития человека;

- поднятие престижа здоровой, активной жизненной позиции у детей, подростков и молодежи микрорайона;

- привлечение наибольшего количества детей, подростков и молодежи микрорайона и сформированность у них позитивного отношения к здоровому образу жизни, формирование чувства ответственности за свое здоровье и пробуждение желания следовать ЗОЖ;

- воспитание негативного отношения к вредным привычкам.

*Оценка эффективности проекта.*

При оценке эффективности проекта предполагается проведение ежемесячного мониторинга.

Представленный проект будет оценен с использованием следующих критериев:

- количество участников проекта детей до 14 лет и молодежи;

- количество зрителей детей до 14 лет, молодежи;

- бюджетные средства;

- количество команд.

- информированность подростков и молодежи микрорайона об организованных формах спортивной и досуговой деятельности;

- увеличение числа форм организованной спортивной и досуговой деятельности для подростков и молодежи района с учетом их интересов;

*План проекта*

***«Воркаут»***

Проект «Воркаут» предполагает занятия на турниках и брусьях 5-6 раз в неделю.

Занятия будут проводится тренерами-преподавателями по расписанию. Один раз в квартал проводятся внутренние (между участниками проекта) соревнования. Один раз в год планируется организация городских соревнований по воркауту.

*Необходимые ресурсы:*

- Кадровые

- Материальные

- Технические

- Информационные

- Финансовые

*Имеющиеся ресурсы:*

- помещение для организации спортивной и досуговой деятельности для детей, подростков и молодежи микрорайона;

- кадровые ресурсы (тренера - преподаватели, педагоги – организаторы, специалисты по работе с молодежью, инструкторы по физической культуре).

**Для реализации проекта и в связи с предъявляемыми современными требованиями к проведению спортивных и досуговых мероприятий необходимо приобрести:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Мероприятия  | Необходимо для проведения | Обоснование |
| 1.2.3. | Регулярные занятия на турнике и брусьях.Соревнования по воркауту (внутренние) между спортивными объединениями учреждения (раз в квартал)Городские соревнования по варкауту среди подростков и молодежи. | Перекладина, гимнастический мостик, шведская стенка, мужские брусья и страховочные маты  | Создание условий для регулярного проведения физкультурно-оздоровительной и досуговой работы с детьми, подростками и молодежью микрорайона и получения более высокого уровня физической активности среди подростков и молодежи |

*Ответственный за реализацию проекта*

Учитель по физической культуре МБОУ «СОШ №20»-Мостовых Кирилл Сергеевич

Заместилель директора по учебно-воспитательной работе МБОУ «СОШ №20»-Хвостова Татьяна Петровна