



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 253
Приморского района Санкт-Петербурга
имени капитана 1-го ранга П.И. Державина**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 253
Приморского района Санкт-Петербурга
им. капитана 1-го ранга П.И. Державина
Протокол №1 от 31.08.2021

УТВЕРЖДЕНА

Директором ГБОУ школы № 253
Приморского района Санкт-Петербурга
им. капитана 1-го ранга П.И. Державина
приказ №231-од от 31.08.2021

_____/Н.А. Фурсова/

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Клуб любителей бега»**

Санкт-Петербург
2021

ВВЕДЕНИЕ

Предлагаемая программа является комплексной по содержанию деятельности и ориентирована на достижение результатов трех уровней¹:

<i>1 уровень</i>	<i>2 уровень</i>	<i>3 уровень</i>
Приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни. Об основных нормах гигиены тела, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения. Ответственности за свое физическое и душевное здоровье.	Развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе и различным ее проявлениям.	Приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве, готовность выполнять комплекс ГТО.

Рабочая программа имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время. Рассчитана на 34 часа.

Данная образовательная программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Задачи: Обучающие:

- Формировать стойкий интерес к занятиям легкой атлетикой;

¹ На основе Методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности Электронный ресурс: http://xn---7sbbadedzpm9anhgcdxi1ct.xn--p1ai/tinybrowser/files/metogu4eckuu-ka6/mp/mp_no_opr_bhepo4hou_ge9itejibhoctu.pdf

- дать представление об элементарных навыках эмоциональной разгрузки (релаксации);
- формировать специальные знания, умения, навыки;

Развивающие:

- формировать представление о факторах, оказывающих влияние на здоровье;
- развивать физические способности;
- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, эмоционального состояния и общего благополучия;
- развивать внимание и мышление средствами физических упражнений;

Воспитательные:

- формировать общую культуру совместной деятельности ученика с учителем;
- развить коммуникативную культуру и социальную ответственность учащихся;
- развить потребность заниматься физическими занятиями регулярно;
- развивать взаимопонимание и бесконфликтность в общении;

Результаты программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Клуб любителей бега» представлены через личностные и метапредметные результаты :

В результате обучения по программе, у учащихся достигаются следующие личностные результаты:

- готовность проявлять устойчивый интерес к занятиям физическими нагрузками;
- готовность использовать креативное мышление и нестандартные подходы в решении поставленных задач;
- Дисциплинировано относится к занятиям, трудолюбию, упорство в достижении поставленных целей;
- уважение к другой позиции в процессе совместной разработки спортивных комплексов;
- мотивация к совершенствованию и готовность вести здоровый образ жизни.

В результате освоения программы внеурочной деятельности у учащихся будут достигнуты следующие метапредметные результаты:

- готовность самостоятельно определять тему занятий;
- готовность формулировать необходимые задачи для достижения развития двигательных способностей;
- готовность определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- готовность находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- готовность работать в командах и группах в рамках достижения поставленных целей.

В результате обучения по программе «Клуб любителей бега» у учащихся достигнуты предметные результаты:

- формировать знания о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Структура занятий в программе.

Программа «Клуб любителей бега» является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

Программа состоит из двух этапов:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков;

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 45 минут.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа:

- образовательно-познавательной; образовательно-познавательная направленность знакомит с учебными знаниями, обучает навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной; образовательно-предметная направленность используется для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- образовательно-тренировочной направленностью; образовательно-тренировочная направленность используется для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Тематический план программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Клуб любителей бега»

№ п/п	Тема	Форма работы	Всего часов	Оценка образовательных результатов
1	Техника выполнения низкого старта	Практическое занятие в спортивном зале. Беседа	4	Выполнение нормативов. Опрос учащихся
2	Стартовый разгон и бег по дистанции	Практическое занятие в спортивном зале.	4	Выполнение нормативов
3	Техника движения рук в беге	Практическое занятие в спортивном зале. Беседа	В процессе обучения	. Опрос учащихся
4	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	Практическое занятие в спортивном зале. Беседа	4	Выполнение нормативов. Опрос учащихся
5	Техника приземления	Практическое занятие в спортивном зале.	4	
6	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также	Практическое занятие в спортивном зале.	4	Выполнение нормативов.

	правильному приземлению в прыжках в высоту			
7	Техника разбега в сочетании отталкиванием	Практическое занятие в спортивном зале. Беседа	4	Выполнение нормативов. Опрос учащихся
8	Метание малого мяча Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	Практическое занятие в спортивном зале. Беседа	2	Выполнение нормативов. Опрос учащихся
9	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	Практическое занятие в спортивном зале.	2	Выполнение нормативов.
10	Техника выполнения скрестного шага	Беседа	В процессе обучения	Опрос учащихся
11	Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега	Практическое занятие в спортивном зале.	1	Выполнение нормативов.
12	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8 - 10м.	Практическое занятие в спортивном зале.	2	Выполнение нормативов.
13	Резерв		3	

Тематический обзор:

1-3. Лёгкая атлетика — олимпийский вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания. Объединяет следующие дисциплины: беговые виды, спортивную ходьбу, технические виды (прыжки и метания), многоборья, пробеги (бег по шоссе) и кроссы (бег по пересечённой местности). Один из основных и наиболее массовых видов спорта. Техника выполнения низкого старта- по команде «На старт!» бегун принимает положение низкого старта: упирается сильнейшей ногой в переднюю колодку, а другой – в заднюю. Руки прямые и ненапряженные ставит вплотную к стартовой линии на ширине плеч, большие пальцы внутрь. Плечи над линией старта. Туловище выпрямлено, голова держится прямо, шея не напряжена.

4-7. Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление. (начало разбега – четное кол-во шагов, впереди толчковая нога. Разбег с подхода, подбега, с места. Набегание, последние 3 шага должны быть на мах скорости.

При выполнении правильного перехода планки, плечи опускаются за планку с одной стороны, а ноги удерживаются с другой, чем достигается положение центра масс

тела ниже планки. Когда таз также пройдёт над планкой, тазобедренные суставы быстро сгибаются и ноги выпрямляются. Прыгун падает на спину, ноги прямые.

8-12. Мяч нужно держать фалангами пальцев метящей руки, не прижимать к ладони. Указательный, средний и безымянный пальцы размещены сзади мяча, а большой палец и мизинец придерживают его сбоку. Если мы метаем мяч с разбега, то сначала спортсмен должен держать мяч над плечом в согнутой руке. Разбег можно разделить на три части: предварительный разбег, шаги отведения снаряда, заключительная часть разбега. Длина всего разбега колеблется от 20 до 35 м. Скорость разбега для каждого ученика индивидуальна и не должна мешать выполнению подготовительных действий метателя к финальному усилию. После выпуска снаряда ученик продолжает движение вперед, и ему необходимо остановиться, для того чтобы не заступил за линию броска. При этом учащийся выполняет перескок с левой на правую ногу, отводя левую ногу назад и чуть вверх и слегка наклоняясь вперед, но затем выпрямляется и отводит плечи назад, помогая себе руками.

Алгоритм проведения занятия:

- учащиеся в мини-группах проводят разминку на основные группы мышц
- после проведения разминки, всей группой обсуждаем последовательность выполнения тех или иных физических упражнений
- по окончании обсуждения, отрабатываем выполнения физических упражнений
- проводится заминка, подвижная игра по желанию учащихся.

В программе предусмотрено использование электронных *образовательных ресурсов* и цифровых технологий:

- Видео –контент (использование видео роликов о правильном выполнении нормативов) <https://gto.ru/#gto-method>

В программе предусмотрено использование чата – беседы участников программы в целях оперативного обмена информацией, координации участия в различных мероприятиях.

Оценка результатов

В ходе оценивания образовательных результатов (личностных, метапредметных) используется метод «педагогического наблюдения»

Бланк педагогического наблюдения

	<i>Критерии оценивания</i>	<i>Начало года (Ф.И.О. учащихся)</i>	<i>Конец года (Ф.И.О. учащихся)</i>
<i>1 уровень</i>	свободно приводит примеры о правилах здорового образа жизни		
	объясняет и аргументирует технику безопасности на занятиях и правила бесконфликтного поведения		
<i>2 уровень</i>	демонстрирует мотивацию к ведению здорового образа жизни демонстрирует мотивацию к занятием физической культурой и спортом		
<i>3 уровень</i>	Проявляет интерес самостоятельно принимать участие в тестировании ВСФК ГТО		

Оценивание в баллах:

1 балл – незначительное проявление критерия

2 балла – участвует, проявляет активность в зависимости от ситуации

3 балла – активное участие, демонстрирует потребность в социальном служении и добровольчестве.

Литература:

1. Колодицкий Г.А. Внеурочная деятельность Учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/М: Просвещение, 2011 .-93 с.
2. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1—11 классы. Учебно-методическое пособие"// Дрофа -2018.

3. Сорокин А.Б. Мы продолжаем движение! //Цитата плюс-2015

4.Васильева Н.В., Колесникова М.Г., Попова Е.В. Урок физкультуры, как урок здоровья: учебно-методическое пособие для руководителей образовательных учреждений, учителей физкультуры, методистов по физкультуре- СПб.;СПб АППО, 2017.-70 с.