

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**

**Администрация Красносельского района Санкт-Петербурга**

**ГБОУ СОШ № 549**

**РАССМОТРЕНА**

Педагогическим советом

Протокол № 1 от 30.08.2023

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом № 208-од от 30.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Марафон здоровья»**

**для обучающихся 8 классов**

**Санкт-Петербург  
2023**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Общая характеристика программы

Программа курса внеурочной деятельности «Марафон здоровья» по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для учащихся 8 классов ГБОУ СОШ № 549.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ № 549, реализуется очно путем непосредственного взаимодействия учителя с обучающимися, в том числе с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение).

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов 68. На реализацию курса отводится 2 часа в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

### 1.2. Цель и задачи программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих задач:

- 1) увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- 2) увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- 3) формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- 5) соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- 6) повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- 7) развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
- 8) подготовка команд образовательной организации для выступления на соревнованиях различных уровней.

### 1.3. Учебно-методические пособия

1. А.П. Матвеев. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
2. Рабочая программа «Физическая культура 5 - 9 классы» Автор: Матвеев А.П.М. «Просвещение»,2012;
3. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2018).
4. Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
5. Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1987
6. Сост.: А.А. Светов, Н.В. Школьникова: Физическая культура в семье. - М.: Физкультура и спорт, 1981
7. Сост.: В.В. Горбунов, В.А. Муравьев: Здоровье народа-богатство страны. - М.: Физкультура и спорт, 1981
8. Под ред. Л.К. Балясной; Сост. Т.В. Сорокина: Воспитание школьников во внеучебное время. - М.: Просвещение, 1980
9. Богатиков В.Ф.: Спортсмены профсоюзов накануне Олимпиады -80. - М.: Профиздат, 1979

## 1.4. Содержание программы.

Курс внеурочной деятельности «Марафон здоровья» входит в спортивно-оздоровительное направление плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 549 Красносельского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год.

Срок реализации программы внеурочной деятельности 1 год, 68 часа, 2 раза в неделю. Участники программы: учащиеся 8 классов.

Тематические разделы программы:

*Легкая атлетика* является наиболее оптимальным видом спорта для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, способствует повышению функциональных возможностей организма, развивает выносливость, ловкость, скоростно-силовые и силовые качества.

*Подвижные игры* средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры дети используют уже имеющиеся двигательные и умственные навыки, закрепляют их и совершенствуют, а также формируют новые качества личности.

*Спортивные игры* содержат перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. Используемая методика проведения подводящих игр и эстафет, позволяет успешно воздействовать на различные системы организма, развивать ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование самостоятельности и умений взаимодействовать с коллективом.

*Гимнастика* – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулируемую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

### Образовательные Интернет-ресурсы

<https://giseo.rkomi.ru/> - ресурс для дистанционных форм обучения

<http://www.edu.ru/> – Образовательный портал «Российской образование»

<http://www.it-n.ru/communities.aspx> - сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://raup.irooo.ru/> – региональная ассоциация учителей предметников

### Учебное оборудование

1. Спортивный инвентарь
2. Учебники
3. Компьютер

## 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа курса внеурочной деятельности направлена на достижение следующих образовательных результатов:

**Личностные результаты**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

#### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умений характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- развитие умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Содержание курса «Марафон здоровья» состоит из двух разделов: «Физическая культура как область знаний» и «Физическое совершенствование».

#### **Содержание программы.**

##### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

##### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий внеурочной деятельности.

##### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

##### **Организация и проведение самостоятельных занятий**

Подготовка к занятиям внеурочной деятельности (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами подвижных и спортивных игр.

#### **Оценка эффективности занятий внеурочной деятельности**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), прыжки на скакалке до 2 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, стойка на лопатках (мальчики), полушпагат (девочки).

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

#### **4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Техника высокого и низкого старта. Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Спортивные игры.	4
2.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. Спортивные игры.	4
3.	Подготовка к занятиям физической культурой. Развитие выносливости. Техника бега на длинные дистанции. Техника низкого старта, финиширования. Метание мяча в цель и на дальность. Прыжки в длину с места, с разбега. Спортивные игры.	8
4.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Техника стоек и перемещений. Ловля и передача мяча разные варианты. Техника броска мяча. Правила игры в баскетбол. Игра «Баскетбол», «Сритбол».	12
5.	Тестирование физических качеств: прыжок в длину с места. Бег в равномерном темпе. Спортивные игры.	4
6.	Техника безопасности на занятиях волейболу. Основная стойка волейболиста и техника передвижений в стойке. Техника верхней и	12

	нижней передач мяча на месте и во время перемещений. Игра «Волейбол».	
7.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Развитие силы и гибкости. Упражнения на гимнастических скамейках. Строевые упражнения. Акробатика: перекатом назад стойка на лопатках с опорой, кувырок вперед и назад в группировке. Подтягивание. Спортивные игры.	<b>8</b>
8.	Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Спортивные игры.	<b>6</b>
9.	Развитие основных физических качеств.	<b>8</b>
10.	Итоговые занятия.	<b>2</b>
	<b>Всего:</b>	<b>68</b>