

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 2 имени Героя Советского Союза Н.П. Белоусова
Красноармейского района Волгограда»**

«Школьники и оздоровительный бег»

Программа дополнительного образования детей 7-17 лет.

Срок реализации – 10 лет.

Авторы:

Долгов Валерий Иванович, учитель
физической культуры
высшей квалификационной категории.

Волгоград 2020 г.

Пояснительная записка

Направленность программы «Школьники и оздоровительный бег» по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – досуговой, по форме организации – массовой, по времени реализации трехгодичной или длительной подготовки.

Программа разработана на основе дифференцированной системы нагрузок в оздоровительном беге и ходьбе с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся, а также их медицинских групп по рекомендациям профессоров Р.Мотылянской, Ю. Травина.

Новизна программы состоит в том, что впервые выстраивается система внешкольных занятий оздоровительным бегом для обучающихся основной, подготовительной и даже специальной медицинской группы. Конкретизируется объем и интенсивность нагрузки в каждом занятии. При прохождении данной программы обучающиеся дополнительно познакомятся с методами самоконтроля, расширят свои знания в области анатомии, физиологии, физической культуры и здорового образа жизни, а также углубленно станут заниматься одним из видов легкой атлетики – бегом на средние и длинные дистанции.

Актуальность программы «Школьники и оздоровительный бег» обусловлена тем, что в настоящее время необходимо вовлекать обучающихся в активные занятия физической культурой и спортом, чтобы избежать негативного влияния «улицы», компьютерных игр, ранней алкоголизации и наркомании. Занятия оздоровительным бегом создадут благоприятные условия для физического развития ребенка: повысят уровень развития выносливости, укрепят сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма. В процессе занятий бегом у обучающихся повысится уровень мотивации к познанию своего организма и окружающего мира. Эмоциональное благополучие ребенка будет обеспечено за счет систематических дополнений подвижных и спортивных игр в основную

часть занятий. Занимаясь по данной программе, обучающиеся приобщаются к общечеловеческим ценностям, за счет приобретения знаний и навыков здорового образа жизни. Занятия оздоровительным бегом способствуют овладению жизненно необходимыми двигательными навыками и умениями, а в дальнейшем помогут в прохождении военной службы, в социальном и профессиональном самоопределении. Занятия бегом на выносливость укрепляют дух обучающегося и его морально-волевые качества, улучшают его психическое и физическое здоровье. Подавая собственный пример, обучающиеся вовлекают в занятия оздоровительным бегом своих близких и родственников. Таким образом, прослеживается связь педагога с семьей.

Педагогическая целесообразность программы «Школьники и оздоровительный бег» объясняется тем, что предлагаемые в программе средства наиболее действенны для детей. Бег лучше других средств развивает такое важное качество, как выносливость, играющее на протяжении всей жизни важнейшую роль в поддержании здоровья, нормальной деятельности таких важных физиологических систем, как сердечно-сосудистая и дыхательная.

Одним из важнейших положительных моментов данной программы является то, что в связи с круглогодичными занятиями на открытом воздухе происходит эффект закаливания – дети перестают болеть и пропускать по болезни занятия в школе. Подвижные и спортивные игры, одно из средств программы, всесторонне развивают школьников, комплексно совершенствуют двигательную деятельность.

Программа построена на принципах индивидуализации физического воспитания. Индивидуальный подход диктует реализацию данной программы соответственно особенностям обучающихся, обеспечивая достижение более эффективных результатов в воспитании, обучении и тренировке. Принцип индивидуализации в теории и практике физической культуры является развитием педагогического принципа доступности,

определяющего такое осуществление учебного процесса, которое бы возможно полнее соответствовало силам и знаниям обучающихся.

Реализация этого принципа начинается еще до первого занятия, когда педагог знакомится с каждым из своих новых учеников. Это изучение проводится постоянно, так как обучающиеся в процессе подготовки растут и совершенствуются во многих отношениях, в том числе изменяется их характер, функциональные возможности и многое другое.

На основе получаемых данных педагогического и врачебного контроля, а также самоконтроля обучающихся педагог постоянно согласовывает возможности своих учеников с составленной ранее программой подготовки-ослабляя или усиливая одни ее части, выводя не оправдавшиеся и включая новые. При этом осуществляется и корректирование нагрузки.

Все это требует от педагога научного подхода и незаурядного творчества. Ведь надо не просто «подогнать» подготовку к возможностям ученика, а постоянно изменять ее так, чтобы, используя индивидуальные особенности обучающегося, сделать систему подготовки более результативной.

Данная образовательная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах индивидуальности обучения. Исходя из индивидуальных особенностей и уровня физического развития, педагог может регулировать нагрузку для каждого обучающегося. Доступность обучения достигается тем, что бег является одним из самых доступных видов легкой атлетики, не требующих больших финансовых затрат на экипировку и на подготовку мест для занятий. Бегом можно заниматься на стадионе, в парке и на пересеченной местности. Преемственность обучения оздоровительному бегу видится в том, что с увеличением интереса у занимающихся, целесообразно создавать школьные клубы любителей бега в пределах одного микрорайона, привлекая к организации их школьных учителей, ветеранов спорта, родителей, медицинский персонал школ, детские отделения врачебно- физкультурных

диспансеров. Результативностью данной программы будет являться, в первую очередь, улучшение уровня здоровья обучающихся.

По формам и методам обучения в данной программе используются методы дистанционного обучения (просмотр крупнейших соревнований по бегу, задействование INTERNET для получения интересующих вопросов по тематике оздоровительного бега). Активно занимаясь оздоровительным бегом, обучающиеся будут вовлечены в соревновательную деятельность. В нашем регионе проводится множество соревнований по массовому бегу. «Волгоградская миля», «Кросс наций», Волгоградский международный марафон, первенства района, города, области по кроссу и другие спортивные мероприятия позволяют обучающимся побывать с экскурсиями и походами в самых интересных и исторических местах г. Волгограда.

Главными методами контроля данной программы являются показатели пульса (частоты сердечных сокращений) и личное самочувствие у обучающихся. Также обязательным условием для занятий оздоровительным бегом являются систематический врачебный и педагогический контроль, а также самоконтроль. После выступления в соревнованиях обязательно проводится анализ результатов обучающихся.

Используя главное средство программы – оздоровительный бег, необходимо иметь хорошо подобранную спортивную форму и обувь, соответствующую погодным условиям и нормам СанПиНа, четко вымеренную трассу для занятий бегом, площадки для спортивных игр; брусья, турник, шведскую стенку – для общеразвивающих упражнений. Для измерения скорости бега и ЧСС обучающиеся используют наручные часы с секундомером.

Цели программы:

1. Сформировать у обучающихся умения в области здорового образа жизни.
2. Обучить школьников круглогодичным занятиям оздоровительным бегом.

3. Воспитать у обучающихся потребность в укреплении своего здоровья.
4. Содействовать всестороннему развитию личности обучающегося.

Задачи:

1. Содействовать нормальному физическому развитию школьников.
2. Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
3. Развивать двигательные способности.
4. Формировать необходимые знания в области физической культуры и здорового образа жизни.
5. Воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься оздоровительным бегом.
6. Воспитывать нравственные и волевые качества.
7. Развивать психические процессы и свойства личности.

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих в этой области является то, что выстраивается многолетняя система занятий оздоровительным бегом по отдельным этапам годового периода, чтобы каждый последующий период предусматривал наращивание нагрузок в полном соответствии с данными педагогического, врачебного контроля и самоконтроля. Специфика занятий оздоровительным бегом обусловлена улучшением уровня здоровья обучающихся.

При методически правильном использовании оздоровительного бега у детей школьного возраста несколько увеличиваются масса и размер сердца за счет умеренного расширения его полости и некоторого утолщения сердечной мышцы. Сердце у систематически занимающихся бегом школьников работает тем самым экономичней. Во время бега кровь, протекая быстрее и в большом объеме через легкие, лучше насыщается кислородом из вдыхаемого воздуха, объем которого увеличивается (по сравнению с покоем). При этом кислород, захваченный красными кровяными шариками крови, разносится его током целенаправленно: работающие мышцы получают большую долю, а ненагруженные – меньшую долю крови. Такое рациональное распределение обеспечивается регулирующими

механизмами нервной системы, которые развиваются благодаря систематическим занятиям бегом. Интерес к занятиям по данной программе обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, нестандартного оборудования и самостоятельных занятий. Усилению мотивации занятий способствует привлечение занимающихся и руководству группой, помощи в обучении, подготовки и организации занятий, демонстрации упражнений. Программа ориентирована на применение широкого арсенала методических приемов строго и не строго регламентированного варьирования, перехода от методов стандартно – повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам. Занятия оздоровительным бегом по данной программе построены в соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность, индивидуализация). В структуру данной образовательной программы входят 2 блока: теория и практика. Все образовательные блоки предусматривают не только практическое выполнение физических упражнений, но и формируют у обучающихся определенный двигательный опыт. Занимающиеся с возрастанием численности могут быть объединены в школьные клубы любителей бега. Это актуально в связи с тем, что в последнее время Правительством РФ и Президентом РФ Путиным В.В. все чаще поднимаются вопросы о возрождении студенческих и школьных спортивных клубов. Обучающиеся в этих клубах будут вести общественно-полезную деятельность, участвуя в спортивно-массовых мероприятиях, пропагандируя здоровый образ жизни среди своих сверстников и жителей микрорайона.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы от 7 до 17 лет. Структурно нагрузки в оздоровительном беге подразделяются на три возрастные категории: для младшего возраста (7-10 лет) среднего (11-14) и старшего (15-17). Кроме того, они дифференцированы на три подгруппы в соответствии с состоянием здоровья: для основной, подготовительной и специальной медицинской группы. В структуре

выражен относительно устойчивый порядок нарастания нагрузок от четверти к четверти в учебном году по времени и объему бега, его интенсивности: скорости и процентному соотношению ускоренной ходьбы к тихой и быстрого бега к медленному. Этим самым обеспечивается логическая связь параметров нагрузки в каждой возрастной медицинской группах.

Срок реализации данной образовательной программы -10 лет. Программа предусмотрена для трех возрастных групп (младшие школьники 7-10 лет, средние школьники – 11-14 лет, старшие – 15-17 лет). При этом продолжительность возрастного периода является ориентировочной, она определяется не временем, а достигнутыми результатами обучающихся в достижении целей образовательной программы. Первый возрастной период является вводным и направлен на первичное знакомство с техникой бега и ходьбы, на формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здорового образа жизни, а также интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми. Второй период программы направлен на систематическое обучение оздоровительному бегу, на воспитание у обучающихся морально-волевых качеств, на укрепление здоровья и закаливание организма. В этом периоде данной образовательной программы создаются благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности, а также формируются умения обучающихся самостоятельно использовать оздоровительный бег в конкретных условиях проживания. В третьем периоде программы «Школьники и оздоровительный бег» вырабатываются умения обучающихся использовать оздоровительный бег, гигиенические факторы и условия внешней сферы для укрепления здоровья. Также, в этом периоде формируются общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности для будущей трудовой деятельности, подготовки к службе в армии и выполнения функций отцовства и материнства. В третьем периоде авторской программы «Школьники и

оздоровительный бег» закрепляется потребность к регулярным занятиям бегом, формируется адекватная самооценка личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм; развивается целеустремленность, уверенность, выдержка, самообладание.

Формы занятий оздоровительным бегом разнообразны. Занятия по данной программе проводятся в коллективной форме, с фронтальной работой педагога сразу со всей группой в едином темпе и с общими задачами. Также применяются групповая и индивидуальная формы занятий оздоровительным бегом. По особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и обучающихся занятия по данной программе проводятся в виде лекций, семинаров, практикумов, экскурсий, мастерских, конкурсов и фестивалей. По дидактической цели в программе «Школьники и оздоровительный бег» используются вводные занятия по углублению знаний, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Режим занятий: *в младших группах* (7-10 лет) занятия продолжительностью 45 минут проводятся в первой четверти 2 раза в неделю, во второй и третьей – 2-3 раза, в четвертой 3-4 раза, а в период летних каникул – 4-6 раз в неделю. *В средних группах* (11-14 лет) занятия продолжительностью 1 час проводятся в неделю: в первой четверти – 2 раза, во второй и третьей -2-3 раза, в четвертой - 3-4 раза, а летом -4-5 раз. *В старших группах* (15-17 лет) занятия продолжительностью 1 час проводятся в неделю: в первой четверти – 2 раза, во второй -2-3 раза, в третьей -3-4 раза, в четвертой - 4-5 раза и летом -5-6 раз.

Ожидаемые результаты освоения программы «Школьники и оздоровительный бег»:

обучающийся будет **знать**:

- оздоровительный бег- одно из средств всестороннего развития личности, подготовки к трудовой и общественной деятельности;

- занятия оздоровительным бегом могут стать образом жизни и использоваться в дальнейшем в семье;
- закономерности оздоровительного бега и тренировки в нем;
- способы психологической регуляции и саморегуляции.

Обучающийся будет **уметь**:

- в равномерном темпе пробегать 5 км;
- демонстрировать и применять основные технико-тактические действия одной из спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол);
- использовать оздоровительный бег с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни;
- участвовать в спортивно – массовых пробегах, кроссовых соревнованиях;
- проявлять коллективные отношения, сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату в соревнованиях;
- применять на практике закономерности оздоровительного бега.

Форму подведения итогов освоения данной программы можно проследить через успешное выступление обучающихся в соревновательной деятельности, а также в потребности к регулярным занятиям оздоровительным бегом. В конце курса обучающиеся уже сами проводят широкую и наглядную разъяснительную работу среди незанимающихся спортом школьников, родителей, своих знакомых о значении оздоровительного бега. Таким образом, в данную программу будут вовлекаться все новые и новые массы людей.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1.	Основы теоретических знаний.	В процессе практических занятий
1.1.	Здоровый образ жизни.	
1.2.	Режим дня юного спортсмена	

1.3.	История развития оздоровительного бега. Положительное влияние оздоровительного бега на организм человека. Способы саморегуляции.	
2.	Практика	См. приложения на каждом занятии.
2.1.	Ускоренная ходьба	
2.2.	Бег	
2.3.	Общеразвивающие упражнения	
2.4.	Спортивные (подвижные) игры	
2.5.	Участие в соревнованиях	Согласно плану.

Содержание курса

Раздел 1. Основы знаний.

Тема 1.1. Здоровый образ жизни.

Содержание материала: Понятие о психическом и физическом здоровье. Слагаемые здорового образа жизни. Оптимальный двигательный режим, закаливание личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек.

Тема 1.2. Режим дня юного спортсмена.

Содержание материала: Распорядок дня. Регулярный сон. Средства восстановления

Тема 1.3. История развития оздоровительного бега.

Содержание материала: Положительное влияние оздоровительного бега на организм человека. Приемы саморегуляции.

Формы занятий одинаковы для всех теоретических занятий: Это лекции и беседа, семинары, активное творческое участие в организации занятий обучающихся. Методическим обеспечением всех теоретических занятий по данной программе является лекционный материал, видеофильмы по данным темам. На этих занятиях используются объяснения, наглядности и т.д., метод использования технических средств, специально подобранная литература.

Раздел 2. Практические занятия.

Тема 2.1. Ускоренная ходьба.

Тема 2.2. Бег.

Содержание материала. В основной группе время прохождения 1 км уменьшается с 9 до 8 минут, а в подготовительной и специальной с 10 до 9 минут. На втором году занятий в основной и подготовительной группах ходьба проводимая со скоростью 9-8 минут на 1 км, может быть заменена медленным бегом (7-7,5 минут на 1 км.), ходьба же проводится только в подготовительной и заключительной частях занятия.

Формы занятий: индивидуальная, групповая, коллективная.

Методическое обеспечение: измеренная трасса, секундомер, спортивная форма и обувь. Методы целостного и расчлененного упражнения. Метод последовательного переключения внимания. Идеомоторный метод. Метод анализа выполненных движений. Метод срочной информации. Непрерывный метод, переменный метод, «Фартлек», интервальный метод. **Соревновательный метод.**

Бег.

Содержания материала: В основной группе скорость равномерного передвижения постепенно возрастает, а время пробегания 1 км. уменьшается с 7 до 5 минут 30сек. В подготовительной и специальной группах соответственно с 7,5 до 6 минут.

Тема 2.3. Общеразвивающие упражнения.

Содержания материала: Силовые способности. Быстрота. Гибкость.

Методическое обеспечение: Метод повторных усилий, метод максимальных усилий, метод изометрических напряжений. Метод изокинетических упражнений. Соревновательный метод. Аналитический метод. Сенсорный метод. Специальные упражнения на развитие гибкости.

Тема 2.4. Спортивные (подвижные) игры.

Содержание материала: Лапта. Футбол. Волейбол. Баскетбол.

Методическое обеспечение: игровой и соревновательный метод. Оборудованные площадки.

Результативность программы дополнительного образования

«Школьники и оздоровительный бег»

Программа применяется на внеклассных занятиях по физической культуре учителем Долговым В.И. с обучающимися гимназии №8 г. Волгограда с сентября 2012 года. Несмотря на короткий срок применения, программа показала свою результативность.

Обучающиеся, занимающиеся по данной программе, перестали пропускать учебные занятия по причине простудных заболеваний. Значительно улучшились показатели физической подготовленности детей - это прослеживается по результатам «Президентских тестов».

Обучающиеся, занимающиеся по данной программе, успешно выступают в соревнованиях различного уровня. Сборная команда гимназии в 2012-2013 учебном году заняла 2-ые места в легкоатлетическом пробеге «Волгоградская миля», посвящённом Дню города; в первенстве г. Волгограда по легкоатлетическому кроссу, памяти Олимпийской чемпионки Е. Романовой; в первенстве Красноармейского района г. Волгограда по легкоатлетическому кроссу среди обучающихся, памяти Заслуженного учителя РФ- Гончарова Г.М.; в 66-м Всероссийском легкоатлетическом пробеге, посвящённом 70-летию разгрома немецко-фашистских войск под Сталинградом; 1-ые места в районной, городской и областной Спартакиадах молодёжи допризывного и призывного возраста «Призывник-допризывник».

Следует отметить и личные успехи обучающихся. Так, обучающиеся 11 В класса Ерёмина Анастасия и Костенко Константин выполнили осенью 2012 года норматив кандидата в Мастера спорта РФ по лёгкой атлетике и стали победителями первенства Южного Федерального округа по лёгкой атлетике.

В 2013-2014 учебном году команда гимназии № 8 занимала призовые места в легкоатлетическом пробеге «Волгоградская миля», посвященном Дню города и в первенстве города Волгограда по легкоатлетическому кроссу памяти Олимпийской чемпионки Елены Романовой. В личном зачете призовые места

на соревнованиях по легкой атлетике Волгоградской области занимал ученик нашей гимназии Украинский Максим, который в составе сборной команды Волгоградской области выиграл первенство России по легкой атлетике, среди учащихся юношей 1998-1999 г.р. в эстафетном беге на 4x100 м.

Победные традиции гимназии № 8 продолжились в 2014-2015 учебном году. Наша команда заняла 3 место во Всероссийском пробеге, посвященном разгрому немецко-фашистских войск под Сталинградом. В октябре 2015 года ученица 6 «В» класса Еремина Александра заняла 1 место в районном легкоатлетическом кроссе, посвященном памяти Заслуженного учителя РФ Гончарова Г.М.

Таким образом, регулярные занятия оздоровительным бегом формируют у обучающихся личностное представление о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности для будущей трудовой деятельности, подготовки к службе в армии и в исполнении функции отцовства и материнства, обучающиеся вовлечены в общественную жизнь региона.

В 2015-2016 учебном году учащиеся нашей гимназии участвовали в городской спартакиаде по физической культуре среди учащихся 9 классов средних общеобразовательных школ, гимназий, лицеев Красноармейского и Кировского районов города Волгограда – 3 место. Легкоатлетический кросс, посвященный памяти Заслуженного учителя РФ Гончарова Геннадия Мироновича – 1 место среди обучающихся 6-7 классов. Открытое первенство Волгограда по легкоатлетическому кроссу, посвященное памяти Олимпийской чемпионки Елены Романовой - 2 место среди команд муниципальных общеобразовательных учреждений. **Всероссийский день бега «Кросс Наций – 2016» - 2 место. Первенство России по легкой атлетике – 3 место.**

В 2016-2017 учебном году команда гимназии № 8 заняла 2 место в открытом первенстве Волгограда по легкоатлетическому кроссу, посвященном памяти

Олимпийской чемпионки Елены Романовой среди команд муниципальных общеобразовательных учреждений, 2 место среди муниципальных общеобразовательных учреждений Волгограда в 70-м Всероссийском легкоатлетическом пробеге, посвященном 74-й годовщине разгрома фашистских войск под Сталинградом.

Программа «Школьники и оздоровительный бег» заняла 1 место в районном конкурсе профессионального мастерства «Методическая разработка – 2013», является лауреатом областного фестиваля презентаций педагогических проектов, участник областных педагогических чтений. Программа прошла в 2015 году рецензирование в ВГАФК (кафедра легкой атлетики) и рекомендована для использования в других образовательных учреждениях Волгоградской области. Публикация в сборнике по итогам всероссийского форума с международным участием «Инновационный образовательный процесс при введении и реализации ФГОС ОО».

Список литература

1. Вайцеховский С.М. «Книга тренера» М., «Физкультура спорт», 1971. 312с.с.ил.
2. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера. Наука побеждать» - М.: Астраль: АСТ, 2006.863с.с.ил.
3. «Легкая атлетика» №1183 ноябрь, ежемесячный спортивно-методический журнал.
Учебное издание.
4. Программы общеобразовательных учреждений «Физическое воспитание учащихся 1-11 классов», зав. Редакцией Б.О. Хренников – М., «Просвещение» - 1996г. 256с.
5. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура»: учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2005. – 207с.:ил.
6. Н.М. Борытко, А.Н. Кузибецкий «Образец оформления программы дополнительного образования детей».