

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №174
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ И. К. БЕЛЕЦКОГО**

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы № 174
Центрального района Санкт-Петербурга имени
И. К. Белецкого.
Протокол от «31» августа 2024 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы №174
Центрального района Санкт-Петербурга имени
И. К. Белецкого
_____ О.В. Финагина
Введено в действие приказом с 02.09.2024 г.
от «02» сентября 2024 г. № 1393/3

**Дополнительная общеразвивающая программа
«ОЛИМПИАДНАЯ ПОДГОТОВКА ПО РЕГБИ»**

Возраст учащихся: 8-13 лет
Срок реализации программы: 2 год

Разработчик:
Литвинов Дмитрий Вячеславович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность.

Актуальность.

Отличительные особенности программы.

Адресат программы.

Объем и срок реализации программы.

Цели и задачи.

Условия набора детей в коллектив.

Режим занятий.

Наполняемость учебной группы.

Формы организации деятельности на занятии.

Формы проведения занятий.

Методы обучения на занятиях.

Материально-техническое обеспечение.

Планируемые результаты освоения программы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ый год обучения

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (первый год обучения)

Особенности организации образовательного процесса

Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Содержание программы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА(второй год обучения)

Особенности организации образовательного процесса

Материально-техническое обеспечение учебного процесса

Содержание программы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов.

Список литературы, рекомендованный детям и родителям в помощь освоения программы.

Список литературы, использованный при написании программы.

СИСТЕМА СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность.

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Программа «Регби» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

Актуальность программы заключается в следующем:

- с 2016 года в программу летних Олимпийских игр включено регби -7;
- ленинградское регби имело свою уникальную методику подготовки регбистов и тренеров высокого уровня (в 1974 году в состав первой в истории спорта Сборной команды СССР по регби включено 11 ленинградских игроков и старшим тренером сборной команды стал тренер ленинградского «Буревестника» Б.А.Варакин);
- в Санкт-Петербурге вновь создана команда мастеров («Нарвская Застава»), которая принимает участие в Чемпионате России (Высшая лига), профессиональная команда по регби-7 «Застава», открыты отделения спортивных школ по регби во Фрунзенском, Кировском, Приморском районе;
- активно развивается студенческое регби, что позволяет продолжить своё развитие, как игрока.

Актуальность инновации педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Законы и подзаконные акты, принятые Законодательным собранием Санкт-Петербурга и утверждённые Правительством города, содержат указания на роль системы образования в решении проблемы здоровья детей и подростков. Это законы: «Об охране здоровья граждан в Санкт-Петербурге» (от 10.10.2001г); «Об общем образовании» (от 04.07.2007г); «О

гарантиях прав детей в Санкт-Петербурге» (от 30.01. 2008г), официальные документы комитета по образованию и Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга.

Внедрение инновационных технологий обучения в общеобразовательную школу сопровождается интенсификацией учебного процесса, что не всегда адекватно функциональным и адаптивным возможностям школьника. Физиологическая цена школьных перегрузок хорошо известна – развитие астенических состояний, ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний. В так называемых школах «нового типа»: гимназиях, лицеях – нагрузки настолько высоки, что в 5-9-х классах достоверно чаще по сравнению с массовыми школами отмечаются клинически выраженные вегетососудистые расстройства (19,3%, в массовых 3,8%), нейроциркуляторная дистония (10,4 и 2,9%), неврологические расстройства (14,0 и 3,2). До 80% учащихся этих школ имеют множественные и полисистемные нарушения состояния здоровья. В этих условиях повышается роль педагога дополнительного образования в решении проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья учащихся. Для человека важнейшим показателем его жизнеспособности является фактор сознания и целеполагания, а также ценностных ориентаций, наиболее значимой и независимой единицы в структуре личности, которая в значительной степени определяет поведение, выбор стиля и социальную активность человека.

Отрицательное влияние гиподинамии недооценивается ни педагогами, ни родителями. Поэтому так важно в здоровье-формирующих технологиях находить пути донесения информации о ЗОЖ, факторах риска для здоровья, о рациональных способах выполнения упражнений, уровне тренирующих воздействий и др.

Современной российской школе необходима концепция здоровье-формирующего образования, в которой процесс формирования здоровья должен рассматриваться в двух планах: во-первых, в плане реализации внешних социокультурных условий жизнедеятельности человека и потребности в здоровье как условии благополучия (физического, психического и социального); во-вторых, в плане реализации внутренних условий, связанных с ответственностью человека за существование целостности своего бытия (самобытия – здоровья).

Важное место в становлении позитивной «Я – концепции» занимает выделение роли здорового стиля жизнедеятельности, так как он является самым мощным «вкладом» в формирование здоровья. Нормальное развитие и функционирование человека возможны в том случае, если у него сформировано позитивное отношение к самому себе и к своему здоровью.

Занятия в секции с оздоровительной направленностью является уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближает человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует

самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки.

Большая часть детей компенсирует «двигательную неуспешность» усилением активности в компьютерных играх. Противостоять этому могут более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры физкультурно-спортивной направленности. Для младших школьников – это «Весёлые старты», спортивные праздники, соревнования, различные подвижные и спортивные игры).

Отличительные особенности программы.

При подготовке юных регбистов воспитательно-педагогические задачи и спортивные задачи решаются параллельно с равным вниманием и заинтересованностью педагога и родительской общественности.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей 8-13 лет, испытывающих двигательный дефицит. Для занятий в секции принимаются дети вне зависимости от их способностей, уровня физического развития и не имеющие медицинского противопоказания.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 2 год. Всего на освоение программы отводится 216 часов.

Занятия проводятся: 3 раза в неделю по 2 часа, всего 216 часов.

Цели и задачи

Укрепление здоровья учащихся. Привитие устойчивого навыка к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития двигательных способностей.

Популяризация игры регби. Выявление наиболее способных ребят, которые смогут продолжить своё обучение в спортивной школе и в специализированных регбийных клубах.

Повышения уровня развития основных двигательных способностей (координации, гибкости, скорости, силы, выносливости) и специальных двигательных способностей (скоростно-силовых, скоростной выносливости, силовой выносливости, специальной игровой выносливости).

Освоение жизненно-необходимых навыков при помощи средств регби. Освоение технических приёмов игры регби и их дальнейшее совершенствование.

Воспитание волевых качеств, умение терпеть боль, коммуникативных навыков (умение общаться в спортивном коллективе до спортивного поединка, вовремя и после него). Воспитание умения объективно оценивать свои действия на тренировке и игре, а также действия партнёров и соперника. Воспитания чувства причастности к команде ответственности за свои действия и поступки перед командой.

Получение знаний по истории физической культуры и спорта, техники и тактики игры в регби, судейства, методике спорта, физиологии, гигиены, рационального питания спортсмена.

В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает **задачи программы:**

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;

- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

Условия набора детей в коллектив.

Группа формируется по возрастным категориям 8-12 лет. В группу принимаются дети, на добровольной основе. При поступлении в объединение дети должны предоставить медицинскую справку, о состоянии здоровья и письменное заявление родителей.

Режим занятий.

Три раза в неделю по 2 учебных часа.

Наполняемость учебной группы.

Первый год обучения – 15 человек. Второй год обучения – 12 человек.

Формы организации деятельности на занятии.

- групповые учебно-тренировочные и тренировочные занятия;
- тестирование уровня технической подготовленности и уровня развития двигательных способностей;
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;
- групповая;
- подгрупповая;
- индивидуальная.

Формы проведения занятий.

Практическое занятие, тренировка, игра, самостоятельная работа, соревнование.

Методы обучения на занятиях.

- вербальный – объяснение терминов, новых понятий;
- наглядный – показ педагогом правильного выполнения упражнения, демонстрация фото и видео материалов;
- практический – выполнение практических заданий и упражнений;
- игровой – моделирование игровых ситуаций в игровых упражнениях, улучшение эмоционального состояния учащихся.

Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал (стадион), гимнастические маты, мячи(набивные, баскетбольные, футбольные, регбийные).

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- знание об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур;
- уметь вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- воспитание чувства коллективизма и ответственности за порученное дело;
- воспитание потребности к самообразованию.

Метапредметные результаты:

- умение взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП;
- знание об истории и особенностях зарождения и развития регби; о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Предметные результаты:

- умение составлять и правильно выполнять разминку, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, выносливости.
- знание о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем, о способах и особенностях движений, передвижений, о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

УЧЕБНО ПЛАН 1-ый ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе	
			теоретических	практических
I	Вводное занятие	4	2	2
1	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	2	1	1
2	Влияние физических упражнений на организм. Закаливание и здоровье. История развития регби.	2	1	1
II	Общая физическая подготовка.	96	44	52
1	Развитие координационных способностей.	9	41	8
2	Развитие гибкости.	9	1	8
3	Развитие силовых способностей.	9	1	8
4	Развитие скоростных способностей.	9	1	8
III	Специальная физическая подготовка.	30	3	27
1	Развитие скоростно-силовых способностей.	10	1	9
2	Развитие специальных скоростных способностей.	10	1	9
3	Развитие специальных силовых способностей.	10	1	9
IV	Технико-тактическая подготовка	44	4	40
1	Техническая подготовка (индивидуальная, групповая, коллективная, командная);	22	2	20
2	Тактическая подготовка (индивидуальная, групповая, коллективная, командная);	22	2	20

V	Интегральная подготовка	24	3	21
1	комплексное развитие двигательных способностей (эстафеты, подвижные игры без мяча);	8	1	7
2	- комплексная двигательно-техническая подготовка (эстафеты, подвижные игры с мячом);	8	1	7
3	игровая подготовка (игровые упражнения, игра со специальным заданием, игра по всем правилам);	8	1	7
VI	Контрольные испытания.	4	0	4
	Итоговое занятие.	2	1	1
Итого часов		В течение года		
		216	57	159

УЧЕБНО ПЛАН 2-ой ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество	В том числе	
			теоретических	практических
I	Вводное занятие	2	1	1
1	Влияние физических упражнений на организм. Закаливание и здоровье. История игр с овальным мячом.	2	1	1
II	Общая физическая подготовка.	96	44	52
1	Развитие координационных способностей.	75	41	34
2	Развитие гибкости.	7	1	6
3	Развитие силовых способностей.	7	1	6
4	Развитие скоростных способностей.	7	1	6
III	Специальная физическая подготовка.	30	3	27
1	Развитие скоростно-силовых способностей.	10	1	9
2	Развитие специальных скоростных способностей.	10	1	9
3	Развитие специальных силовых способностей.	10	1	9
IV	Технико-тактическая подготовка	48	4	44
1	Техническая подготовка (индивидуальная, групповая, коллективная, командная);	24	2	22
2	Тактическая подготовка (индивидуальная, групповая, коллективная, командная);	24	2	22
V	Интегральная подготовка	30	3	27

1	комплексное развитие двигательных способностей (эстафеты, подвижные игры без мяча);	10	1	9
2	– комплексная двигательнотехническая подготовка (эстафеты, подвижные игры с мячом);	10	1	9
3	игровая подготовка (игровые упражнения, игра со специальным заданием, игра по всем правилам);	10	1	9
VI	Контрольные испытания.	4	0	4
	Итоговое занятие.	2	1	1
Итого часов		В течение года		
		216	56	160

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 174
Центрального района Санкт-Петербурга имени И.К. Белецкого**

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 174
Центрального района Санкт-Петербурга
имени И.К. Белецкого.
Протокол от «___» августа 2022 г. №___

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
№ 174 Центрального района Санкт-
Петербурга имени И.К. Белецкого
_____ О.В. Финагина
Введено в действие с _____ г.
приказом от «___» _____ 2022 г. №___

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «РЕГБИ»

Программа рассчитана на учащихся 8-12 лет.

Первый год обучения (из двух по ОРП).

Составитель программы:
педагог дополнительного образования
высшей категории
Литвинов Дмитрий Вячеславович

Санкт-Петербург

2024 г.

Особенности организации образовательного процесса

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, домашние задания.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса

- оснащение спортивного зала;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра и веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, футбол мячи, кубики, кегли).

Содержание программы(Уровень сложности 1)

	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2
2	Общеразвивающие упражнения для верхних конечностей. Шин-комплекс	2
3	Кросс 3000 метров. Пас в регби.	2
4	Общеразвивающие упражнения для нижних конечностей. Удар тактический.	2
5	Спринт 30 метров с места. Захват противника спереди.	2
6	Общеразвивающие упражнения для мышц спины. Удар начальный.	2
7	Кросс 1000 метров. Пас торпедой.	2
8	Общеразвивающие упражнения для мышц пресса. Дроп-гол.	2
9	Спринт 30 метров с хода. Захват противника сбоку.	2
10	Общеразвивающие упражнения для мышц шеи. Штрафной удар.	2
11	Прыжок в длину. Захват противника сзади.	2
12	Общеразвивающие упражнения для развития вестибулярного аппарата. Построение "рака".	2
13	История возникновения игр, похожих на регби. Международная Федерация регби.	2

14	Общеразвивающие упражнения для верхних конечностей с отягощениями. Построение "мол".	2
15	История развития регби в России и Санкт-Петербурге.	2
16	Кросс 3000 метров. Пас в регби.	2
17	Теория игры в регби.	2
18	Кросс 1000 метров. Пас торпедой.	2
19	Общеразвивающие упражнения для мышц спины с отягощениями Построение "коридор".	2
20	Тактика игры в защите.	2
21	Прыжок в высоту. Захват противника сзади.	2
22	Тактика игры в нападении.	2
23	Общеразвивающие упражнения для мышц нижних конечностей с отягощениями. Построение "схватка".	2
24	Зоны владения мячом в атаке.	2
25	Спринт 30 метров с места. Захват противника спереди.	2
26	Общеразвивающие упражнения для мышц пресса с отягощениями. Дроп-гол.	2
27	Зоны ответственности в защите.	2
28	Общеразвивающие упражнения для мышц шеи с отягощениями. Дроп-гол.	2
29	Тактика игры в сложных погодных условиях.	2
30	Обязанности игроков при игре на своих позициях в регби.	2
31	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. +RC:R[28]C	2
32	Общеразвивающие упражнения для верхних конечностей.Шин-коммплекс	2
33	Кросс 3000 метров. Пас в регби.	2
34	Общеразвивающие упражнения для нижних конечностей. Удар тактический.	2
35	Спринт 30 метров с места. Захват противника спереди.	2
36	Общеразвивающие упражнения для мышц спины. Удар начальный.	2
37	Кросс 1000 метров. Пас торпедой.	2
38	Общеразвивающие упражнения для мышц пресса. Дроп-гол.	2
39	Спринт 30 метров с хода. Захват противника сбоку.	2

40	Общеразвивающие упражнения для мышц шеи. Штрафной удар.	2
41	Прыжок в длину. Захват противника сзади.	2
42	Общеразвивающие упражнения для развития вестибулярного аппарата. Построение "рака".	2
43	История возникновения игр, похожих на регби. Международная Федерация регби.	2
44	Общеразвивающие упражнения для верхних конечностей с отягощениями. Построение "мол".	2
45	История развития регби в России и Санкт-Петербурге.	2
46	Кросс 3000 метров. Пас в регби.	2
47	Теория игры в регби.	2
48	Кросс 1000 метров. Пас торпедой.	2
49	Общеразвивающие упражнения для мышц спины с отягощениями. Построение "коридор".	2
50	Тактика игры в защите.	2
51	Прыжок в высоту. Захват противника сзади.	2
52	Тактика игры в нападении.	2
53	Общеразвивающие упражнения для мышц нижних конечностей с отягощениями. Построение "схватка".	2
54	Зоны владения мячом в атаке.	2
55	Спринт 30 метров с места. Захват противника спереди.	2
56	Общеразвивающие упражнения для мышц пресса с отягощениями. Дроп-гол.	2
57	Зоны ответственности в защите.	2
58	Общеразвивающие упражнения для мышц шеи с отягощениями. Дроп-гол.	2
59	Тактика игры в сложных погодных условиях.	2
60	Обязанности игроков при игре на своих позициях в регби.	2
61	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2
62	Общеразвивающие упражнения для верхних конечностей. Шин-комплекс	2
63	Кросс 3000 метров. Пас в регби.	2
64	Общеразвивающие упражнения для нижних конечностей. Удар тактический.	2

65	Спринт 30 метров с места. Захват противника спереди.	2
66	Общеразвивающие упражнения для мышц спины. Удар начальный.	2
67	Кросс 1000 метров. Пас торпедой.	2
68	Общеразвивающие упражнения для мышц пресса. Дроп-гол.	2
69	Спринт 30 метров с хода. Захват противника сбоку.	2
70	Общеразвивающие упражнения для мышц шеи. Штрафной удар.	2
71	Прыжок в длину. Захват противника сзади.	2
72	Общеразвивающие упражнения для развития вестибулярного аппарата. Построение "рака".	2
73	История возникновения игр, похожих на регби. Международная Федерация регби.	2
74	Общеразвивающие упражнения для верхних конечностей с отягощениями. Построение "мол".	2
75	История развития регби в России и Санкт-Петербурге.	2
76	Кросс 3000 метров. Пас в регби.	2
77	Теория игры в регби.	2
78	Кросс 1000 метров. Пас торпедой.	2
79	Общеразвивающие упражнения для мышц спины с отягощениями. Построение "коридор".	2
80	Тактика игры в защите.	2
81	Прыжок в высоту. Захват противника сзади.	2
82	Тактика игры в нападении.	2
83	Общеразвивающие упражнения для мышц нижних конечностей с отягощениями. Построение "схватка".	2
84	Зоны владения мячом в атаке.	2
85	Спринт 30 метров с места. Захват противника спереди.	2
86	Общеразвивающие упражнения для мышц пресса с отягощениями. Дроп-гол.	2
87	Зоны ответственности в защите.	2
88	Общеразвивающие упражнения для мышц шеи с отягощениями. Дроп-гол.	2
89	Тактика игры в сложных погодных условиях.	2

90	Обязанности игроков при игре на своих позициях в регби.	2
91	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. +RC:R[28]C	2
92	Общеразвивающие упражнения для верхних конечностей.Шин-коммплекс	2
93	Кросс 3000 метров. Пас в регби.	2
94	Общеразвивающие упражнения для нижних конечностей. Удар тактический.	2
95	Спринт 30 метров с места. Захват противника спереди.	2
96	Общеразвивающие упражнения для мышц спины. Удар начальный.	2
97	Кросс 1000 метров. Пас торпедой.	2
98	Общеразвивающие упражнения для мышц пресса. Дроп-гол.	2
99	Спринт 30 метров с хода. Захват противника сбоку.	2
100	Общеразвивающие упражнения для мышц шеи. Штрафной удар.	2
101	Прыжок в длину. Захват противника сзади.	2
102	Общеразвивающие упражнения для развития вестибулярного аппарата. Построение "рака".	2
103	История возникновения игр, похожих на регби. Международная Федерация регби.	2
104	Общеразвивающие упражнения для верхних конечностей с отягощениями. Построение "мол".	2
105	История развития регби в России и Санкт-Петербурге.	2
106	Кросс 3000 метров. Пас в регби.	2
107	Теория игры в регби.	2
108	Кросс 1000 метров. Пас торпедой.	2

Содержание программы (Уровень сложности 2)

	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2
2	Общеразвивающие упражнения для верхних конечностей. Шин-комплекс	2
3	Кросс 3000 метров. Пас в регби.	2
4	Общеразвивающие упражнения для нижних конечностей. Удар тактический.	2
5	Спринт 30 метров с места. Захват противника спереди.	2
6	Общеразвивающие упражнения для мышц спины. Удар начальный.	2
7	Кросс 1000 метров. Пас торпедой.	2
8	Общеразвивающие упражнения для мышц пресса. Дроп-гол.	2
9	Спринт 30 метров с хода. Захват противника сбоку.	2
10	Общеразвивающие упражнения для мышц шеи. Штрафной удар.	2
11	Прыжок в длину. Захват противника сзади.	2
12	Общеразвивающие упражнения для развития вестибулярного аппарата. Построение "рака".	2
13	История возникновения игр, похожих на регби. Международная Федерация регби.	2
14	Общеразвивающие упражнения для верхних конечностей с отягощениями. Построение "мол".	2
15	История развития регби в России и Санкт-Петербурге.	2
16	Кросс 3000 метров. Пас в регби.	2
17	Теория игры в регби.	2
18	Кросс 1000 метров. Пас торпедой.	2
19	Общеразвивающие упражнения для мышц спины с отягощениями. Построение "коридор".	2
20	Тактика игры в защите.	2
21	Прыжок в высоту. Захват противника сзади.	2
22	Тактика игры в нападении.	2
23	Общеразвивающие упражнения для мышц нижних конечностей с отягощениями. Построение "схватка".	2
24	Зоны владения мячом в атаке.	2

25	Спринт 30 метров с места. Захват противника спереди.	2
26	Общеразвивающие упражнения для мышц пресса с отягощениями. Дроп-гол.	2
27	Зоны ответственности в защите.	2
28	Общеразвивающие упражнения для мышц шеи с отягощениями. Дроп-гол.	2
29	Тактика игры в сложных погодных условиях.	2
30	Обязанности игроков при игре на своих позициях в регби.	2
31	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. +РС:R[28]С	2
32	Общеразвивающие упражнения для верхних конечностей.Шин-коммплекс	2
33	Кросс 3000 метров. Пас в регби.	2
34	Общеразвивающие упражнения для нижних конечностей. Удар тактический.	2
35	Спринт 30 метров с места. Захват противника спереди.	2
36	Общеразвивающие упражнения для мышц спины. Удар начальный.	2
37	Кросс 1000 метров. Пас торпедой.	2
38	Общеразвивающие упражнения для мышц пресса. Дроп-гол.	2
39	Спринт 30 метров с хода. Захват противника сбоку.	2
40	Общеразвивающие упражнения для мышц шеи. Штрафной удар.	2
41	Прыжок в длину. Захват противника сзади.	2
42	Общеразвивающие упражнения для развития вестибулярного аппарата. Построение "рака".	2
43	История возникновения игр, похожих на регби. Международная Федерация регби.	2
44	Общеразвивающие упражнения для верхних конечностей с отягощениями. Построение "мол".	2
45	История развития регби в России и Санкт-Петербурге.	2
46	Кросс 3000 метров. Пас в регби.	2
47	Теория игры в регби.	2
48	Кросс 1000 метров. Пас торпедой.	2
49	Общеразвивающие упражнения для мышц спины с отягощениями Построение "коридор".	2

50	Тактика игры в защите.	2
	Прыжок в высоту. Захват противника сзади.	
51		2
52	Тактика игры в нападении.	2
	Общеразвивающие упражнения для мышц нижних конечностей с отягощениями. Построение "схватка".	
53		2
54	Зоны владения мячом в атаке.	2
	Спринт 30 метров с места. Захват противника спереди.	
55		2
	Общеразвивающие упражнения для мышц пресса с отягощениями. Дроп-гол.	
56		2
57	Зоны ответственности в защите.	2
	Общеразвивающие упражнения для мышц шеи с отягощениями. Дроп-гол.	
58		2
	Тактика игры в сложных погодных условиях.	
59		2
	Обязанности игроков при игре на своих позициях в регби.	
60		2
	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	
61		2
	Общеразвивающие упражнения для верхних конечностей.Шин-коммплекс	
62		2
63	Кросс 3000 метров. Пас в регби.	2
	Общеразвивающие упражнения для нижних конечностей. Удар тактический.	
64		2
	Спринт 30 метров с места. Захват противника спереди.	
65		2
	Общеразвивающие упражнения для мышц спины. Удар начальный.	
66		2
67	Кросс 1000 метров. Пас торпедой.	2
	Общеразвивающие упражнения для мышц пресса. Дроп-гол.	
68		2
	Спринт 30 метров с хода. Захват противника сбоку.	
69		2
	Общеразвивающие упражнения для мышц шеи. Штрафной удар.	
70		2
71	Прыжок в длину. Захват противника сзади.	2
	Общеразвивающие упражнения для развития вестибулярного аппарата. Построение "рака".	
72		2
	История возникновения игр, похожих на регби. Международная Федерация регби.	
73		2
	Общеразвивающие упражнения для верхних конечностей с отягощениями. Построение "мол".	
74		2

75	История развития регби в России и Санкт-Петербурге.	2
76	Кросс 3000 метров. Пас в регби.	2
77	Теория игры в регби.	2
78	Кросс 1000 метров. Пас торпедой.	2
79	Общеразвивающие упражнения для мышц спины с отягощениями Построение "коридор".	2
80	Тактика игры в защите.	2
81	Прыжок в высоту. Захват противника сзади.	2
82	Тактика игры в нападении.	2
83	Общеразвивающие упражнения для мышц нижних конечностей с отягощениями. Построение "схватка".	2
84	Зоны владения мячом в атаке.	2
85	Спринт 30 метров с места. Захват противника спереди.	2
86	Общеразвивающие упражнения для мышц пресса с отягощениями. Дроп-гол.	2
87	Зоны ответственности в защите.	2
88	Общеразвивающие упражнения для мышц шеи с отягощениями. Дроп-гол.	2
89	Тактика игры в сложных погодных условиях.	2
90	Обязанности игроков при игре на своих позициях в регби.	2
91	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. +RC:R[28]C	2
92	Общеразвивающие упражнения для верхних конечностей.Шин-коммплекс	2
93	Кросс 3000 метров. Пас в регби.	2
94	Общеразвивающие упражнения для нижних конечностей. Удар тактический.	2
95	Спринт 30 метров с места. Захват противника спереди.	2
96	Общеразвивающие упражнения для мышц спины. Удар начальный.	2
97	Кросс 1000 метров. Пас торпедой.	2
98	Общеразвивающие упражнения для мышц пресса. Дроп-гол.	2
99	Спринт 30 метров с хода. Захват противника сбоку.	2
100	Общеразвивающие упражнения для мышц шеи. Штрафной удар.	2
101	Прыжок в длину. Захват противника сзади.	2

102	Общеразвивающие упражнения для развития вестибулярного аппарата. Построение "рака".	2
103	История возникновения игр, похожих на регби. Международная Федерация регби.	2
104	Общеразвивающие упражнения для верхних конечностей с отягощениями. Построение "мол".	2
105	История развития регби в России и Санкт-Петербурге.	2
106	Кросс 3000 метров. Пас в регби.	2
107	Теория игры в регби.	2
108	Кросс 1000 метров. Пас торпедой.	2

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов.

1. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М: Просвещение, 1991.
2. Велитченко В.К. Физкультура без травм. - М: Просвещение, 1993.
3. Гусак Ш.З. Общеразвивающие и гимнастические упражнения, - М: Физкультура и спорт.
4. Методика физического воспитания учащихся 1 -4 классов. Пособие для учителя/ Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев, Т.Ю. Торочкова, Р.Я. Шитова. – М: Просвещение, 1997.
5. Олимпийская летопись Петербурга: Учебное пособие/ Сост. Т,В.Казанкина, СС Филиппов, - СПб: Вести, 2002.
6. Петерсон Т.Я Мини - баскетбол, – М: Физкультура и спорт, 1973.
7. Рудик П.А. Психология. Учебник для институтов физической культуры - М: Физкультура и спорт, 1967.
8. Фарбер ДА., Корниенко И.А. Физиология школьника, - М: Педагогика, 1990.
9. Холодов Ж.К. Азбука движений, -М: Педагогика, 1990.
10. Черникова О. М. Эмоции в спорте. - М: Физкультура и спорт, 1966.
11. Яковлев ВТ. Игры для детей, - М: Физкультура и спорт, 1975.
12. Янсон Ю.А. Технология внеурочных форм занятий физкультурой и спортом, - Ростов-на -Дону: Феникс, 1990.

Список литературы, рекомендованный детям и родителям в помощь освоения программы.

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001

2. Весёлая физкультура: Учебник для учащихся 1 класса/Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев,
3. Губа В.П. Что может ваш ребёнок? – М.: Советский спорт, 1991.
4. Клусов Н.П., Цуркан А.А. Стадионы во дворе: Книга для учащихся, - М.:
5. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. – М.: Знание, 1987. Просвещение, 1984
6. Торочкова, Р.Я. Шитова. -М: Просвещение, 1996.
7. Ура, физкультура! /Учебник для учащихся 2-4 классов/ Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. Физкультура и спорт 1978. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. - М: Просвещение 1983.

Список литературы, использованный при написании программы.

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей – М. ФиС1987 г.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса – М. ФиС1985 г.
3. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. – М. Просвещение, 1980.
4. Короткое И.М Подвижные игры во дворе. – М.: Знание, 1987.
5. Лёшер А. Маленькие игры для многих. – Минск: Полымя, 1983.
6. Литвинов Д.В. «Инновационные методы увеличения количества постоянно занимающихся спортом учащихся образовательных учреждений путём развития новых олимпийских видов спорта на базе общеобразовательных школ», автореферат диссертации на соискание степени кандидата педагогических наук, Санкт-Петербург, 2022.
7. Смоленский В.М. Ваш стадион всегда рядом. – М. ФиС. 1968.
8. Сорокин А.А. Регби – М. ФиС. 1968.
9. Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. Основы подготовки регбиста – М. ФиС. 1984
10. Пулен Р. Регби, игра и тренировка – М. ФиС. 1978.
11. Хайхем Е.С. Хайхем В.Ж. Регби на высоких скоростях – М. ФиС. 1970.
12. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М. Просвещение 2006.

СИСТЕМА СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование)

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Итоги реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), участие в соревнованиях.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 174
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ И.К. БЕЛЕЦКОГО,**
Финагина Ольга Валерьевна, Директор

29.01.25 17:05 (MSK)

Сертификат 0086356BEF6CEE3CB4152DBE2055698C6E