



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛИЦЕЙ № 554 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
197371, Санкт-Петербург, Комендантский пр., д. 21, к. 3, лит. А;
primschool-554@obr.gov.spb.ru

ПРИНЯТО

на заседании
Педагогического совета
от «30» августа 2022 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

приказом врио директора
от «30» августа 2022 г. № 201

С.Ю. Ковтун

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности

«РЕГБИ»

Срок реализации: 3 года

Возраст учащихся: 7-12 лет

Разработчик:

Сенников Алексей Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2022

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: базовый (3 года)

Актуальность программы:

Данная программа направлена на современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в спорт в условиях агрессивной информационной среды. Программа формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Основой тэг-регби являются естественные движения человека. Занятия тэг-регби способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей.

Программа представляет собой стройную гибкую систему, которая позволит научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость.

Отличительные особенности программы/новизна:

Принципиальное отличие программы секции достигается за счет усложнения содержания игровой и двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащение физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей ребенка.

Адресат программы: дети обоих полов, возраста 7 - 12 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании заявления от родителей и справкой от врача.

Объем и срок реализации программы: 3 года по 108 часов, всего-324 часа.

Режим занятий: 1 раза в неделю по 3 часа;

Особенности реализации: Программа может реализовываться с применением внеаудиторной работы, электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием ZOOM-платформы для онлайн-конференций, электронных ресурсов сети Интернет ресурсов, разработанных педагогами программы.

Цель и задачи программы:

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий тэг- регби; привить привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями, вооружить для этого соответствующими знаниями и умениями.

Цель направлена на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья учащихся;
- личностное развитие учащихся;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- выявление и поддержку талантливых и одаренных детей.

Задачи:

Обучающие:

- на основе определения уровня физической подготовленности и состояния здоровья применять индивидуальный подход в физическом развитии и выявлении двигательных

интересов каждого ребенка;

- обогащать двигательный опыт школьников новыми двигательными действиями;
- Содействовать развитию двигательных способностей.

Развивающие:

- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;
- создавать условия для проявления положительных эмоций.

Воспитательные:

- формировать правильное отношение детей к занятиям спортом и физической культурой;
- формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание.
- формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;

Условия реализации программы:

- ***язык обучения:*** русский язык
- ***условия набора в коллектив:*** принимаются все желающие без медицинских противопоказаний со справкой от врача.
- ***условия формирования групп:*** разновозрастные; допускается дополнительный набор учащихся на второй, третий год обучения на основе собеседования в случае наличия свободных мест.

количество детей в группе: на 1-м году обучения – не менее 12 человек; на 2-м году обучения – не менее 12 человек.

формы проведения занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение

упражнений.

формы организации деятельности учащихся на занятии:

традиционные:

лекция, беседа, практическая работа, занятие-игра, соревнование, самостоятельная работа, тестирование, зачет

нетрадиционные:

встреча со специалистами в области регби, занятия-соревнования

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметные результаты:

- формирование навыков игры в тэг-регби, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности;
- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год

№п/п	Содержание	Количество часов
	Физическая культура и спорт	4
	Общая физическая подготовка	15
	Специальная физическая подготовка	18
	Технико-тактическая подготовка	50
	Основы тактики игры в регби	18
	Участие в соревнованиях	В течении года
	Соревнование и судейство	3
	Всего часов	108

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 ГОД

\	Содержание	Количество часов
	Физическая культура и спорт	4
	Общая физическая подготовка	15
	Специальная физическая подготовка	18
	Технико-тактическая подготовка	50
	Основы тактики игры в регби	18
	Участие в соревнованиях	В течении года
	Соревнование и судейство	3
	Всего часов	108

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 ГОД

№п/п	Содержание	Количество часов
	Физическая культура и спорт	4
	Общая физическая подготовка	15
	Специальная физическая подготовка	18
	Технико-тактическая подготовка	50
	Основы тактики игры в регби	18
	Участие в соревнованиях	В течении года
	Соревнование и судейство	3
	Всего часов	108

Календарный учебный график

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Регби»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год						2 раза в неделю, всего 3 часа
2 год						2 раза в неделю, всего 3 часа
3 год						2 раза в неделю, всего 3 часа