

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. БЕЛГОРОДА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18»

«Согласовано»

Заместитель директора
МБОУ СОШ №18 г. Белгорода
Андреева Е.Н. / Е.Н. Андреева /
« 30 » августа 2023г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ №18
г. Белгорода

Андреева В.Н. / В.Н. Андреева /
Приказ № 291 от «30» августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
детского объединения «Регби»
на 1 год
возраст воспитанников
(обучающиеся 8-11 лет)**

Педагог дополнительного образования:

Меженин Михаил Михайлович

г. Белгород,

2023-2024 уч. год

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
детского объединения «Регби» физкультурно-спортивной направленности.

Автор рабочей программы: Меженин Михаил Михайлович
Программа рассмотрена на заседании педагогического совета

Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Председатель _____
подпись

Андреева В.Н.
Ф.И.О.

Пояснительная записка.

Рабочая программа объединения дополнительного образования «Регби» составлена по методическим рекомендациям для образовательных учреждений, интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби. г.Москва. Кулешов А.В., Бесполов Д.В. Москва, 2013г.

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Актуальность: реализации программы «Регби» в общеобразовательных учреждениях состоит в том, что она способствует формированию здорового образа жизни учащихся, знакомит их с новым для многих видом спорта «Регби» в адаптированном бесконтактном и нетравмоопасном варианте и дает возможность ребёнку выбрать для себя путь развития в командном виде спорта. Полезность программы заключается в том, что её содержание обеспечивает постоянную двигательную активность учащихся, а это в настоящее время очень востребовано и актуально. «Регби – это идеальный вид спорта для мальчишки: ты чувствуешь команду, это очень важно. В одиночку здесь ничего не добиться. При этом, будучи с большой буквы Командным видом спорта, регби не подавляет индивидуальность. Место найдётся каждому: и маленькому, и худенькому, и крупному. Эта игра помогает преодолеть страх, учит находить решения. А в жизни это очень ценно, ведь она во многом состоит из неприятных вещей, когда нужно бороться, преодолевать, страдать. Так что регби - это школа не только спортивная, но и жизненная!». Это говорит о востребованности программы «Регби» в социуме, социальном заказе родителей и детей на развитие данной образовательной услуги, которая будет удовлетворять потребности учащихся в нравственном, интеллектуальном, физическом развитии детей, формировании культуры здорового образа жизни.

Новизна программы «Регби» заключается в новом содержании и правилах обучения тактическим действиям в регби, а также в том, что занятия проводятся в игровой форме с большим количеством упражнений на координацию движений. Также используется состязательный элемент с двухсторонней игрой в тэг-регби, тач-регби.

Педагогическая целесообразность программы «Регби» состоит в том, что по ней могут заниматься как мальчики, так и девочки, с 8 лет,

содержание программы позволяет формировать у детей навыки здорового образа жизни, так как регби — это сплав игр футбола регби. На данном этапе важное значение имеет воспитание интереса детей к командной игре регби, их начальное обучение технике и тактике, правилам игры, содействие всестороннему развитию физических качеств и воспитанию умений соревноваться индивидуально (на основе общей физической и технической подготовке) и коллективно (на основе разнообразных подвижных игр и элементов мини-регби).

Отличительными особенностями программы «Регби» является акцент на создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих технологий в процессе работы с детьми. Так как регби - это не только симбиоз игровых видов спорта, легкой атлетики, футбола и борьбы, но также это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Регби - это в своем роде школа жизни. Регби не только учит самой игре, как таковой, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и выносливость. Регби способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Регби формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Традиции регби почитают во всем мире, так как это игра с определенными принципами, применимыми и в жизни: движение вперед, поддержка, непрерывность действий и т.д. Дисциплина является неотъемлемой частью игры, как на поле, так и вне его, и отражается через соблюдение правил, положений и основных ценностей регби.

Цель программы углубленное изучение спортивной игры Тэг- регби;
Создание оптимальных педагогических условий для всестороннего удовлетворения потребностей обучающихся и развития их индивидуальных склонностей и способностей, мотивации личности к познанию

Задачи программы:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;

- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по регби);
- подготовка учащихся к соревнованиям по регби

Программа решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
- развитие основных двигательных способностей.

– **Количество учебных часов**, на которое рассчитана Рабочая программа - 144 (4 часа в неделю, 36 учебных недель) в т.ч. количество часов для Проведения теоретических занятий– 10 часов. (в виде 10-15 минутных бесед перед началом занятий).

Практических занятий-128 часов.

Контрольных игр -6часов.

Формы организации учебного процесса–

Программа предусматривает теоретические и практические занятия. Практические занятия по *физической, технической и тактической* подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Большинство практических занятий проводятся на открытом воздухе. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

Основными формами обучения игре регби, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Формы проведения занятий: разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков, полученных на занятиях:

1. Практические занятия в зале, на спортивной площадке;
2. Кроссовая подготовка
3. Силовая подготовка
4. Тренировочные школьные и городские соревнования;
5. Подвижные игры;
6. Эстафеты.

Режим учебных занятий - занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, начало занятий не раньше, чем через один час после окончания уроков, продолжительность одного занятия составляет – 45 минут.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Обучающийся будет знать:

- правила техники безопасности на уроках по ТЭГ-РЕГБИ;
- регби как вид спорта;
- форму одежды на занятиях по РЕГБИ;
- правила личной гигиены.
- способы предупреждения травм;
- краткую историю возникновения РЕГБИ;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм
- краткую историю возникновения и развития РЕГБИ;
- правила соревнования.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять индивидуальные технические действия;
- выполнять групповые тактические взаимодействия;
- передвигаться с мячом в руках;
- передавать мяч на месте и в движении;
- выполнять индивидуальные действия против оппонента, противника.
- реализовывать численное преимущество посредством паса;
- бить по мячу ногой на точность;
- применять тактические приемы.
- применять самостраховки при неожиданном падении (на улице, катке, дома, в школе);
- применять технико-тактических приёмов для участия в школьных и других соревнованиях по регби;
- применять приёмы регби для устранения угрозы своей жизни и здоровья, а также оказания помощи товарищу;

Программа развивает такие качества личности как:

- стремление к спортивному самовыражению;
- проявление навыков коллективной деятельности;
- культура поведения в игре;
- стремление к победе;

Игра в Тэг-регби способствует развитию личностных качеств, занимающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки игры.

Личностными результатами освоения, обучающимися программы, являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения занимающихся по программе являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- 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 учетом требований ее 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, занимающимися по программе, являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;
- излагать факты истории развития игры в регби, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из спортивных игр, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы учёта знаний, умений. Способы оценки результативности реализации программы:

Для выявления у занимающихся роста физических качеств два раза в год (сентябрь, май) предусмотрено проведение контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке.

Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.
- промежуточный контроль, за подготовленностью-(навыки) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.

Формой подведения итогов реализации программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№ п/п	Дата		Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности	
	План	Факт			Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности
1			Набор детей в детское объединение.	2		
2			Набор детей в детское объединение.	2	-	
3			Набор детей в детское объединение.	2	-	
4			Набор детей в детское объединение.	2	-	
5			Техника безопасности на занятиях тэг-регби. Правила игры в тэг-регби.	2	1	1
6			Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэг-регби. Тренировочная игра.	2	-	
7			Передачи мяча. Учебно-тренировочная игра	2	-	
8			Остановка игрока с мячом	2	-	
9			Остановка игрока с мячом	2	-	
10			ОФП. Владение мячом. Учебно-тренировочная игра	2	-	
11			Передачи мяча	2	-	
12			Челночный бег	2	-	
13			Розыгрыш мяча. Учебно-тренировочная игра	2	-	
14			Перехват мяча	2		

15		ОФП. Перехват мяча	2	-	
16		Техника владения регбийным мячом держание мяча, передвижения с мячом. Учебно-тренировочная игра	2	-	
17		Техника владения регбийным мячом держание мяча, передвижения с мячом	2	-	
18		Техника ловли мяча	2	-	
19		Техника ловли мяча. Учебно- тренировочная игра	2	-	
20		ОФП.Техника приёма мяча	2	-	
21		Техника приёма мяча	2	-	
22		Техника передачи мяча. Учебно- тренировочная игра	2	-	
23		Техника передачи мяча	2	-	
24		Контрольная игра	2	-	
25		ОФП.Техника передачи мяча с вращением	2	-	
26		Техника передачи мяча с вращением	2		
27		Техника передачи мяча в одно касание	2	-	
28		Техника передачи мяча в одно касание	2	-	
29		Повторение правил игры. Учебно- тренировочная игра	2	1	1
30		ОФП.Игра в обороне	2	-	
31		Игра в обороне	2	-	
32		Остановка соперника. Учебно- тренировочная игра	2		
33		Остановка соперника	2	-	
34		Техника передачи мяча	2	-	
35		Скоростно-силовая подготовка.Техника передачи мяча. Учебно-тренировочная игра	2		
36		Розыгрыш мяча	2	-	
37		Розыгрыш мяча	2	-	
38		Взаимодействия игроков на площадке. Учебно-тренировочная игра	2	-	
39		Взаимодействия игроков на площадке	2	-	
40		Поднимание лежащего на земле мяча	2	-	
41		Поднимание лежащего на земле мяча. Учебно-тренировочная игра	2	-	
42		Розыгрыш мяча с земли, с рук	2	-	
43		Розыгрыш мяча с земли, с рук	2	-	
44		Контрольная игра	2	-	
45		Скоростно-силовая подготовка	2	-	
46		Скоростно-силовая подготовка	2	-	
47		Учебно-тренировочная игра	2	-	
48		Учебно-тренировочная игра	2	-	
49		Учебно-тренировочная игра	2	-	
50		Учебно-тренировочная игра	2	-	
51		Тактические комбинации	2	-	

52		Тактические комбинации	2	-	
53		Взаимодействия с партнерами	2	-	
54		Взаимодействия с партнерами	2	-	
55		Скоростно-силовая подготовка	2	-	
56		Скоростно-силовая подготовка	2	-	
57		. Подстраховка и помощь партнеру. Учебно-тренировочная игра.	2		
58		Подстраховка и помощь партнеру.	2	-	
59		Финты	2	-	
60		Финты	2	-	
61		Учебно-тренировочная игра	2	-	
62		Техника приземления мяча	2	-	
63		Техника приземления мяча	2	-	
64		Тактические действия игроков при атаке	2	-	
65		Тактические действия игроков при атаке	2	-	
66		Тактические действия игроков в защите	2	-	
67		Тактические действия игроков в защите	2	-	
68		Тактика командного взаимодействия	2	-	
69		Тактика командного взаимодействия	2	-	
70		Учебно-тренировочная игра	2	-	
71		Учебно-тренировочная игра	2	-	
72		Итоговое занятие. Контрольная игра	2	-	
Итого:144 Часа					

Содержание рабочей программы

- Вводное занятие:** техника безопасности, гигиенические навыки, правила игры, организация и проведение соревнований по регби.
- ОФП:** прыжковые упражнения - основа скоростно-силовой подготовки юных футболистов, гимнастические и акробатические упражнения, повторный и переменный бег.
- СФП:** подвижные спортивные игры, упражнения для развития быстроты, частоты движений, развитие ловкости движений.
- Техника игры:** анализ деталей техники работы с мячом, обучение элементам техники от частного к общему.
- Тактика игры:** обучение и совершенствование игровых индивидуальных, групповых и командных тактических
- Техника игры в регби:** обучение технике в условиях соприкосновения с соперником и в соревновательных условиях, анализ деталей техники.
- Тактика игры:** игровые тактические действия по заданию тренера. Установка на игру и разбор игры.
- Основы методики обучения и тренировки:** рассказ, показ, разучивание (повторение), анализ обучения движениям - методы обучения. Учебно-

- тренировочные занятия - основная форма работы с обучающимися.
«Круговая тренировка» - форма организации занятий.
7. **Инструкторская и судейская практика:** судейское руководство игрой.
 8. **Контрольные нормативы:** сдача контрольных нормативов, определение динамических изменений показателей контрольных нормативов.
 9. **Итоговое занятие:** участие в соревнованиях.

Средства контроля

Нормативы по физической и технической подготовке игры в регби

Тесты по физической подготовке

1. «Сила пресса». Из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы «уверенно» касаются земли, подъем туловища до касания плечами колен.
2. Прыжок в длину с места. Фиксировалось расстояние от контрольной линии до следа ближайшей к ней ноги. Контрольное упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
3. Бег 30 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
4. Бег 30 м с ходу. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксировался лучший результат.
5. Бег 60 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
6. Челночный бег (3*10 м). Упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
7. Подтягивание в висе. Упражнение выполняется одним подходом. Засчитывается максимальное количество подтягиваний.

Тесты по технической подготовке

1. Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»). Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.
2. Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.
3. Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»). Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.
4. Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»). Двигаясь

со средней скоростью в коридоре, размеченными фишками расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

5. Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20х20 м. Бьющий от ловящего находится на расстоянии 15-30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.

6. Удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый с расстояния 20-35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10х10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

Учебно-методические средства обучения:

Для реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Тэг-регби» будут использованы:

- Спортивный зал;
- Открытая спортивная площадка для занятий;
- Инвентарь и оборудование для занятий тэг-регби.

А также скакалки, комплект фишек, тренировочные манишки 2-х контрастных цветов

Список литературы:

1. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М., - 2004 г.
2. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М., Спортакадемпред, 2000 г
3. Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби. г.Москва. Кулешов А.В., Бесполов Д.В..Москва ,2013г.