Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Зыковская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  Зам. директора по ВР  МБОУ «Зыковская СОШ»  Т.В. Запорожец  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Согласовано  Заседание МС  МБОУ «Зыковская СОШ»  Протокол №\_\_\_  от « » \_\_\_\_\_\_\_ 2020г.  Руководитель МС  Александрова НА  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждаю  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_  от « »\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.  директор МБОУ «Зыковская СОШ»  Загородний Е.И.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Тег-регби»**

**на 2020-2021 учебный год.**

Программу составил: Коноваленко Владимир Пранасович

с. Зыково

2020 год.

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Тэг-Регби» составлена на основе методических рекомендации по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, и программы интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби. г.Москва. Кулешов А.В., Бесполов Д.В. Москва, 2013г.

# АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Актуальность программысостоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление занимающихся. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта регби в нашей стране.

В настоящее время в России все более актуальной становится проблема разработки новых эффективных подходов к физическому воспитанию учащихся общеобразовательных школ и поиска таких сочетаний средств и методов обучения, которые позволили бы повысить интерес у занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни, способствовать комплексному развитию двигательных и психических качеств. Занятия регби способствуют также социально-психологическому становлению личности школьника.

**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

*ЦЕЛЬ программы:*

Укрепление здоровья учащихся, формирование установки на здоровый стиль жизни через обучение игры в тег-регби.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

*ЗАДАЧИ программы:*

***Обучающие:***

1. обучение учащихся правилам игры в тег-регби;

2. применение правил игры тег-регби на практике.

3. сформировать начальные представления о структуре выполнения основных движений и навыков, создающих основу для обучения игры в регби;

4. вооружение знаниями по истории развития регби.

***Воспитательные:***

1. воспитание коллективизма, и взаимопомощи;
2. пропаганда здорового образа жизни;

***Развивающие:***

1. развитие коммуникативных навыков воспитанников;
2. развитие системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,
3. развивать потребность в регулярных занятиях спортом.

**Характеристика курса**

Тег-регби отличается от регби отсутствием касания противника во время игры. В данной игровой деятельности отсутствуют силовые элементы в отношении игрового противника. Достаточно сложная игровая деятельность по решению сложнокоординационных двигательных задач, что обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма. Все это говорит о целесообразности использования регби в качестве средства физического воспитания школьников.

Занятия по программе «Регби» предусматривают все разделы спортивной подготовки, возможность выступления на соревнованиях как внутри школы. Умение радоваться победам и переживания возможных поражений в команде привьет обучающемуся чувство сотрудничества внутри команды, умение терпеть и ровно относится ко всем членам его команды независимо от их характера и физических возможностей, поэтому при обучении игре в тег-регби важно также обращать большое внимание обучению правилам ведения «честной борьбы» (соблюдению техники безопасности, правил игры, достойному отношению к «слабому»).

**Принципы реализации программы:**

**Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля).

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и его соответствия требованиям подготовки спортивного резерва, чтобы обеспечить в многолетнем учебнотренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение педагогических задач в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей обучающего.

# ТЕГ-РЕГБИ (регби до касания)

Данный раздел включает 2 периода подготовки:

1. Общеподготовительный период (1 цикл). Преимущественная направленность образовательного процесса общеподготовительный периода повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;овладение основами техники **тег-регби**; развитие мотивации к познанию и совершенствованию своего тела, формирование потребности к регулярным занятиям спортом. Он рассчитан на изучение первоначальных сведений из истории возникновения и развития РЕГБИ, освоение базовых технических и тактических действий. (1-2 год обучения)
2. Специально-подготовительный период (2 цикл). Этот временной отрезок предусматривает дальнейшее воспитание физических качеств, изучение и совершенствование вариантов техники и тактики игры **тег-регби**, обработку базовых технических и тактических действий, участие по желанию обучающихся во внутришкольных, районных и окружных соревнованиях. (3-4 год обучения)

# ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ, УЧАСТВУЮЩИХ В ПРОГРАММЕ

Программа рассчитана на учащихся 5-7 классов. В объединение принимаются воспитанники, не имеющие противопоказаний к занятию данным видом спорта, и имеющие допуск от врача.Как исключение, наиболее способные юные регбисты могут быть зачислены в секцию и в течение учебного года и допущены к занятиям в группе при условии сдачи ими нормативов по общей и специальной физической подготовке на уровне данной возрастной группы. Группа насчитывает от 14 до 30 человек.

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Программа «Регби» рассчитана на один год.

# ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Занятия проходят в учебное время, 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 2 академических часа.

Тренировки проходят, исходя из погодных условий в спортзале или на уличной спортивной площадке.

Формы учебно-тренировочных занятий в отделении регби:

* групповое занятие;
* тренировка по индивидуальному плану,
* метод круговой тренировки;
* учебно-тренировочный сбор;
* участие в соревнованиях и т.д.

Основной формой учебной работы является групповое занятие. Кроме групповых занятий по расписанию юные регбисты должны ежедневно заниматься утренней гигиенической гимнастикой, а также выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию физической подготовки и отдельных технических приёмов.

Учебная работа в отделении регби организуется с учётом режима дня и занятий детей в общеобразовательной школе.

# ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Воспитанник, закончивший обучение по данной образовательной программе будет обладать следующими знаниями, умениями и навыками:

Знать традиции игры; знать правила игры;



знать технику и тактику игры тег-регби обладать базовыми навыками выполнения действий;

знать технику безопасности при тег-регби, правила личной гигиены; уметь правильно выполнять командные действия, установку тренера на игру.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и

историю России; овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками; формирование умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами; владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; проявление положительных качеств личности и управление своими

эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и

упорства в достижении поставленных целей; формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные

действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной

деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия; продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

**Предметные результаты** изучения физической культуры отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, силы); обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований

по видам регби; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня,

организация отдыха и досуга с использованием средств регби; изложение фактов истории развития регби, Олимпийских игр современности, характеристика видов регби, влияние аэробных занятий на организм человека; развитие основных физических качеств;

оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;

**СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Основными способами проверки результатов обучения являются:

теоретическое тестирование по правилам игры, тактике игры выполнение контрольных нормативов и требований в соответствии с возрастом воспитанника и годом обучения (учебные нормативы: челночное ведение, броски мяча в движении, передача мяча, броски с точек, дриблинг, удары по воротам)



 участие в соревнованиях различного уровня (школа, район, город)

***Методы отслеживания прогресса в достижении воспитательных результатов*:**

* индивидуальные показатели каждого воспитанника, например набор личных достижений воспитанника в труде, учебе, спорте;
* оценка со стороны представителей ближайшего социального окружения (например, классный руководитель, социальный педагог, родители).

# ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ПРОГРАММЫ

-турниры, соревнования

- товарищеские и матчевые встречи

-школьный Чемпионат по тег-регби,

-участие в городских, областных и всероссийских соревнованиях по регби

-чествование команд –победителей на общешкольных собраниях, линейках

**Содержание учебного материала.**

**Теоретические занятия. Группа – 5-6 классы.** 1. **Вводное занятие.** Знакомство с воспитанниками. Организационные вопросы.

Знакомство с условиями и местом проведения занятий. Родительское собрание.

Общая техника безопасности при проведении занятий.

Практикум: Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня готовности воспитанников. Вводное тестирование воспитанников. Разделение на подгруппы в зависимости от уровня подготовленности воспитанника

1. **Знакомство с игрой в регби**. История игры в тег-регби. Отличия тег-регби , регби от других спортивных игр. Правила игры в тег-регби.

Практикум: Знакомство с тактико-техническими действиями при игре в тег-регби, с использованием видеоматериалов (стоп-кадры учебных видеофильмов). Просмотр игр лучших регбийных команд мира.

1. **Общефизическая подготовка**. Необходимость выполнения упражнений. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практикум: На каждом занятии выполняется ряд упражнений: 1) Беговые упражнения: бег по кругу в колонну, бег змейкой, бег с приседанием, ходьба гусиным выполняется ряд промежуточных тестирований и оценки уровня готовности воспитанников. шагом. 2) Упражнения на растягивание: приседания, шпагат, наклоны и т.д. 3) кувырки.

1. **Легкоатлетическая подготовка**. Необходимость выполнения упражнений. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Практикум: На каждом занятии выполняется ряд упражнений: 1) Гладкий бег 2) Упражнения на растягивание 4) Челночный бег 5) Прыжки с места, с разбега, 6) Движение в строю шагом и бегом. Изменение темпа движения. В течение года
2. **Спортивные игры.** Знакомство со спортивными играми. Спортивные игры как по "классическим" правилам, так и игры с регбийным мячом: гандбол, футбол, баскетбол, пионербол. Правила игр. Практикум: Подвижные игры с мячом для регби или без мяча: вышибалы, салки, австралийские салки и т.д. Эстафеты с регбийным мячом, "веселые старты".
3. **Итоговое занятие.** Итоговое тестирование воспитанников. Оценка общефизической и функциональной готовности воспитанников по критериям оценки. Итоговая спортивная игра с регбийным мячом.

**Годовой план работы группы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | К | оличество часов | |
| всего | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие. | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | - |
| 3. | Общефизическая подготовка | 10 | 1 | 9 |
| 4. | Легкоатлетическая подготовка | 8 | 1 | 7 |
| 5. | Техническая подготовка. | 20 | 1 | 19 |
| 6. | Тактическая подготовка | 7 | 2 | 5 |
| 7. | Спортивные игры. | 13 | 1 | 12 |
| 8. | Соревнования. | 6 | - | 6 |
| 9. | Итоговое занятие. | 2 | - | 2 |
|  | Итого часов | 70 | 9 | 61 |

**Календарно-тематическое планирование группы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Кол.  Часов | Приме рные сроки | коррект ировка |
| 1. | Беседа по технике безопасности на занятиях по регби.  Физическая культура и спорт в России. Вводное занятие – задачи на год. | 2 | 05.09 |  |
| 2. | Развитие регби в России. ОРУ без предмета. Индивидуальная техника. Перемещение. Ложные движения (финты).ОФП | 2 | 12.09 |  |
| 3. | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. ОРУ с предметами. Подвижные игры. Обучение финтам.  Техника игры. ОФП. | 2 | 19.09 |  |
| 4. | Правила игры в регби. ОРУ с гантелями. Эстафеты. Бег 30 метров. Ловля меча. Захваты. ОФП.Контрольные испытания. Игра | 2 | 26.09 |  |
| 5. | ОРУ с мешками с песком. Элементы акробатики.  Подвижные игры. Бег 60 метров. Финты.  Передача мяча. Подбор мяча. ОФП. | 2 | 03.10 |  |
| 6. | ОРУ. СБУ. Эстафеты. Ловля мяча. Подбор мяча с земли. Техника игры ногами. ОФП. Игра | 2 | 10.10 |  |
| 7. | ОРУ. СБУ. Бег 300 метров. Упражнения для развития ловкости. Захваты. Игра. | 2 | 17.10 |  |
| 8. | Розыгрыш стандартных положений. ОФП. Игра. | 2 | 24.10 |  |
| 9. | ОРУ с предметами. СБУ. Назначаемая схватка. Отвлекающие действия. Игра. ОФП. | 2 | 31.10 |  |
| 10. | ОРУ. СБУ. Бег 600 метров. Упражнения для гибкости.  Техника игры руками. Отбор мяча. тактика защиты.  Игра. ОФП. | 2 | 14.11 |  |
| 11. | ОРУ. СБУ. Бег 500 метров. Передача мяча. Захваты. Коридор. Игра. ОФП. | 2 | 21.11 |  |
| 12. | ОРУ. СБУ. Техника игры руками. Розыгрыш стандартных положений. Коридор. Игра.  ОФП. | 2 | 28.11 |  |
| 13. | ОРУ. СБУ. Упражнения для гибкости. Назначаемая схватка. Эстафеты. | 2 | 05.12 |  |
| 14. | Правила игры в регби.ОРУ. СБУ. Функции игроков. Отвлекающие действия. Захваты.  Игра. ОФП. | 2 | 12.12 |  |
| 15. | ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Техника игры ногами. Коридор. Удар с линии свободного удара. Игра. ОФП. | 2 | 19.12 |  |
| 16. | Техника игры в регби. ОРУ. СБУ.Назначаемая схватка. Тактика защиты. Захваты.  Игра. ОФП. | 2 | 26.12 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Коридор. Захваты. Игра. ОФП. |  |  |  |
| 17. | Тактика игры в регби. ОРУ. СБУ. Бег.  Назначаемая схватка. Удар с линии свободного удара.  Эстафеты. ОФП. | 2 | 16.01 |  |
| 18. | ОРУ. СБУ. Бег .Розыгрыш стандартных положений. Тактика защиты. Коридор. Игра. ОФП. | 2 | 23.01 |  |
| 19. | ОРУ с предметами. СБУ. Элементы акробатики. Техника игры руками.  Отвлекающие действия. Захваты.  Упражнения на гибкость. | 2 | 30.01 |  |
| 20. | ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Приседания с отягощением.  Индивидуальная техника. Ловля и подбор мяча.  Игра. ОФП. | 2 | 06.02 |  |
| 21. | ОРУ. СБУ. Индивидуальная техника.  Техника игры ногами. Коридор. Захваты. Игра.  ОФП. | 2 | 13.02 |  |
| 22. | ОРУ. СБУ. Упражнения на гибкость. Коридор. Эстафеты. | 2 | 20.02 |  |
| 23. | ОРУ с гантелями. СБУ. Бег 30 метров.  Назначаемая схватка. Штрафной удар.  Игра ОФП. | 2 | 27.02 |  |
| 24. | ОРУ. СБУ. Бег. Техника игры руками. Захваты.  Отвлекающие действия.  Игра. ОФП. | 2 | 06.03 |  |
| 25. | ОРУ. СБУ. Техника игры руками.  Розыгрыш стандартных положений.  Коридор. Игра. ОФП. | 2 | 13.03 |  |
| 26. | ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Техника игры ногами.  Коридор. Удар с линии свободного удара.  Игра. ОФП. | 2 | 20.03 |  |
| 27. | ОРУ. СБУ. Приседания. Индивидуальная техника. Ловля и подбор мяча. ОФП. Учебная игра. | 2 | 03.04 |  |
| 28. | ОРУ с гантелями. СБУ. Бег 30 метров. Назначаемая схватка. Штрафной удар. ОФП. | 2 | 10.04 |  |
| 29. | ОРУ. СБУ. Бег. Ловля мяча. Отвлекающие действия. Коридор. Захваты. ОФП. | 2 | 17.04 |  |
| 30. | Тактика игры в регби. ОРУ. СБУ. Бег. Назначаемая схватка. Удар с линии свободного удара.  ОФП. | 2 | 24.04 |  |
| 31. | ОРУ. СБУ. Бег. Розыгрыш стандартных  положений.Тактика защиты. Коридор. ОФП | 2 | 08.05 |  |
| 32. | ОРУ. СБУ. Бег 1 км. Упражнения для гибкости. Учебная игра. | 2 | 15.05 |  |
| 33. | ОРУ. СБУ. Бег 600 метров. Упражнения для гибкости. Техника игры руками. Тактика защиты. ОФП. | 2 | 22.05 |  |
| 34. | ОРУ. СБУ. Бег. Техника игры ногами. Коридор. Удар с линии свободного удара. | 2 | 27.05 |  |
| 35 | ОФП. Учебная игра. | 2 | 29.05 |  |

|  |
| --- |
| **ИТОГО: 70 часов** |

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонов Е. Методическое пособие для тренеров по Регби, М.: Союз регбистов России, 2012 г.
2. Ватошкин Н. Принципы успешной подготовки регбиста, М.: фонд "Становление Регби", 2004 г.
3. Исаев А.А. Олимпийцы среди нас, М.: ФИС, 2006 г.
4. Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 1991. - №12. - С. 11-21.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга. - М.: 4-й филиал Воениздата. - 1997. - 304 с.
6. Основы силовой подготовки регбистов. Методические рекомендации.

Ж.К. Холодов, В.К. Петренчук, В.П. Хроменков. Спорткомитет СССР. -

М., 1981.

1. Основы методики силовой подготовки регбистов. Госкомспорт СССР. - М., 1985.
2. Правила Регби. М.: Союз регбистов России, 2005 г.
3. Сахарова М.В. Основы подготовки в детско-юношеском регби, М.: СПОРТНА, 2012 г.
4. Тупицына Л.П. Путь к здоровью и успеху. Дневник подростка, М.: Прометей, 2002 г.
5. Хил Р.Р. Пособие для учителей, тренеров и игроков по регби,. 2007 г
6. Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. Основы подготовки юных регбистов. - М.: Физкультура и спорт, 2000г. - 181 с.