

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 55 (МБОУ СОШ №55)

426019, г. Ижевск, ул. Автономная, 23,
тел./факс 74-16-64, e-mail: sc055@IZH-SHL.UDMR.RU

РАССМОТРЕНО

ШМО кл.рук-лей

Протокол №1

от «27» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

Протокол №1

от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №55

Закирова Л.Ф.

Приказ № 28.08.1 - ОД
от «29» августа 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ТЭГ-РЕГБИ»

Возраст учащихся: 9-12 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Селезнев Василий Аркадьевич,
учитель физической культуры

г.Ижевск, 2024

Пояснительная записка

Данная программа тесно связана со школьной программой по предмету «Физическая культура» и ориентирован на учащихся 9-12 лет. Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов учащихся в подготовке по избранному виду спорта (тэг-регби). Упражнения с мячами крайне динамичны и эмоциональны. Они способствуют всестороннему развитию ребенка и, прежде всего, развитию таких его качеств, как ловкость, сила, скорость, выносливость, координационные способности. Кроме того, игры и упражнения с мячами активно воздействуют на психическое развитие (развивают внимание, реакцию, сообразительность), физиологические процессы (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.), идеальны для развития командного духа.

В процессе изучения курса формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Новизна программы: образовательное учреждение призвано способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов, двигательным способностям, профессиональному самоопределению. Но только новое вызывает интерес, поэтому мы рассчитываем, что регби, как сплав многих видов спорта, повысит интерес в целом к занятиям физической культурой.

Актуальность программы: программа «Тэг-регби» 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.

Играть в регби можно практически целый год на свежем воздухе и летом, и зимой, поэтому обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности и величия природы, от осознания того, что человек живет в красивой стране, от очертаний ландшафта и смены времен года. Участие обучающихся в разных соревнованиях по регби как внутри образовательного учреждения, так и между другими командами в своем родном городе и в других городах своей страны, пробудит стремление у обучающегося к путешествиям, изучению других мест культурного наследия, радости от общения со сверстниками, как следствие решение главных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных.

Педагогическая целесообразность «Тэг - регби» состоит в том, что по ней могут заниматься как мальчики, так и девочки, с 8 лет, поэтому содержание программы позволяет формировать у детей уже с самых малых лет навыки здорового образа жизни, так как тэг-регби - это сплав игр футбола и регби. На данном возрастном этапе важное значение имеет воспитание интереса детей к командной игре, их начальное обучение технике и тактике, правилам игры, содействие всестороннему развитию физических качеств и воспитанию умений соревноваться индивидуально и коллективно.

Цель программы: формирование потребности в здоровом образе жизни; в разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; в использовании средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Задачи программы:

1. Обучение базовым физическим упражнениям из регби.
2. Оптимальное развитие физических качеств, формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций, многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Отличительная особенность программы. Тэг-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.

Тэг-регби делает акцент на создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих технологий в процессе работы с детьми.

Тэг-регби - это в своем роде школа жизни, которая 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. Тэг-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.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: 1 год.

Планируемые знания, умения, навыки по программе за период обучения

В результате освоения курса «Тэг-регби» обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

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;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 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;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

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;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- осуществление объективного судейства соревнований своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Форма организации

- Игры (познавательные, творческие, диагностические, ролевые и т.д.);
- Конкурсы;
- Соревнования;

Виды занятий:

- Фронтальные,
- Групповые,
- Индивидуальные.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Результативность участия в мероприятиях всех уровней;
- Коллективный анализ работ;
- Отзывы о работе спортивной секции и т.д.

Учебно-тематический план

№	Раздел программы	Теория	Практика	Кол-во часов
1	Основы знаний	3	0	3
2	Общая физическая подготовка	0	27	27
3	Специальная подготовка	0	41	41
4	Примерные показатели двигательной подготовленности	0	1	1
Итого		3	69	72

Календарно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов
1.	Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1
2.	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1
3.	Расположение игроков по амплуа.	1
4.	Совершенствовать виды передвижений.	1
5.	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1
6.	Силовая подготовка. Подвижные игры	1
7.	Элементы защиты. Подвижные игры	1
8.	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	1
9.	Обучение передаче мяча на короткой и средней дистанции на месте и в движении. Игра 4x4	1
10.	Закрепление техники передвижений различными способами в атаке и защите в подвижных играх.	1
11.	Закрепление передачи мяча.	1
12.	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	1
13.	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1
14.	Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча.	1
15.	Закрепление групповых тактических взаимодействий	1
16.	Двусторонние подвижные игры с элементами регби.	1
17.	Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3.	1
18.	Подвижные игры с элементами гандбола и баскетбола.	1
19.	Закрепление технико-тактических взаимодействий.	1
20.	Закрепление передачи мяча	1
21.	Развитие общей выносливости	1

22.	Подвижная игра с элементами гандбола, баскетбола.	1
23.	Развитие общей выносливости.	1
24.	Совершенствование передачи мяча.	1
25.	Учебная игра	1
26.	Учебная игра	1
27.	Развитие ориентировке в пространстве.	1
28.	Передача мяча в парах	1
29.	Совершенствовать группового тактического взаимодействия в нападении и защите.	1
30.	Эстафеты с регбийными мячами	1
31.	Учебная игра	1
32.	Учебная игра	1
33.	Совершенствование передачи мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча.	1
34.	Учебная игра	1
35.	Учебная игра	1
36.	Итоговая промежуточная аттестация.	1

Оценочные материалы (КИМ)

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 20x20 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 10x10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения. Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. В основу заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении. Каждого обучающегося необходимо ориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение

которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха. В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях тэг-регби несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

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., Спортакадемпресс, 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.