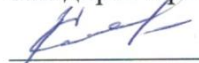


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Абанская средняя общеобразовательная школа №4
Им. Героя Советского Союза В.С.Богущего

Согласовано

Зам.директора по ВР



Карасева Ю.А.

28.08.2024

Утверждено

Директор школы



В.А. Макаров

Приказ № 196

От 30.08.2024 г.

МП



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Тэг-регби» (Уровень базовый)
Возраст обучающихся 10-12 лет.
Срок реализации: 1 года

Составитель :

Шукайло В.Н.

Педагог дополнительного образования.

п. Абан

2024-2025 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по дополнительному образованию «Тэг-Регби» ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программы ориентированы на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны. Сфера возможной будущей профессиональной деятельности «Человек - Человек»;

Новизна

Новизна дополнительной образовательной программы основана на комплексном подходе по подготовке к соревнованиям по Тэг-регби по авторской методике преподавания.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Актуальность программы состоит 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.

Отличительные особенности

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 относиться 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)

Адресат программы

Обучающиеся начальной школы. Наполняемость группы 15 человек.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа «Регби» рассчитана на один год. Начало 15.09.2024, окончание 30.05.25г.

Форма обучения: очная

ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Занятия проходят в учебное и каникулярное 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.

3. 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.

Содержание программы

Годовой план работы группы

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	2	1	1
2.	Теоретическая подготовка	4	4	-
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	72	11	61

Календарно-тематическое планирование группы

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

16.	Техника игры в регби. ОРУ. СБУ. Назначаемая схватка. Тактика защиты. Захваты. Игра. ОФП.	2
-----	--	---

	Коридор. Захваты. Игра. ОФП.	
17.	Тактика игры в регби. ОРУ. СБУ. Бег. Назначаемая схватка. Удар с линии свободного удара. Эстафеты. ОФП.	2
18.	ОРУ. СБУ. Бег. Розыгрыш стандартных положений. Тактика защиты. Коридор. Игра. ОФП.	2
19.	ОРУ с предметами. СБУ. Элементы акробатики. Техника игры руками. Отвлекающие действия. Захваты. Упражнения на гибкость.	2
20.	ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Приседания с отягощением. Индивидуальная техника. Ловля и подбор мяча. Игра. ОФП.	2
21.	ОРУ. СБУ. Индивидуальная техника. Техника игры ногами. Коридор. Захваты. Игра. ОФП.	2
22.	ОРУ. СБУ. Упражнения на гибкость. Коридор. Эстафеты.	2
23.	ОРУ с гантелями. СБУ. Бег 30 метров. Назначаемая схватка. Штрафной удар. Игра ОФП.	2
24.	ОРУ. СБУ. Бег. Техника игры руками. Захваты. Отвлекающие действия. Игра. ОФП.	2
25.	ОРУ. СБУ. Техника игры руками. Розыгрыш стандартных положений. Коридор. Игра. ОФП.	2
26.	ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Техника игры ногами. Коридор. Удар с линии свободного удара. Игра. ОФП.	2
27.	ОРУ. СБУ. Приседания. Индивидуальная техника. Ловля и подбор мяча. ОФП. Учебная игра.	2
28.	ОРУ с гантелями. СБУ. Бег 30 метров. Назначаемая схватка. Штрафной удар. ОФП.	2
29.	ОРУ. СБУ. Бег. Ловля мяча. Отвлекающие действия. Коридор. Захваты. ОФП.	2

30.	Тактика игры в регби. ОРУ. СБУ. Бег. Назначаемая схватка. Удар с линии свободного удара. ОФП.	2
31.	ОРУ. СБУ. Бег. Розыгрыш стандартных положений. Тактика защиты. Коридор. ОФП	2
32.	ОРУ. СБУ. Бег 1 км. Упражнения для гибкости. Учебная игра.	2
33.	ОРУ. СБУ. Бег 600 метров. Упражнения для гибкости. Техника игры руками. Тактика защиты. ОФП.	2
34.	ОРУ. СБУ. Бег. Техника игры ногами. Коридор. Удар с линии свободного удара.	2
35	ОФП. Учебная игра.	2

ИТОГО: 72 часов

Содержание учебного материала.

Теоретические занятия.

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

2. **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.

3. **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 шагом. 2) Упражнения на растягивание: приседания, шпагат, наклоны и т.д. 3) кувырки.

4. **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

5. **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".

6. **Итоговое занятие.** Итоговое тестирование воспитанников. Оценка общефизической и функциональной готовности воспитанников по критериям оценки. Итоговая спортивная игра с регбийным мячом.

4. 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 физической 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 физической 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 физической 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;

Календарный учебный график

Календарный учебный график МКОУ Абанская СОШ №4 им. Героя Советского Союза В.С. Богуцкого на 2024 - 2025 учебный год

1. Продолжительность учебного года в Абанской СОШ №4:

Дата начала учебного года по пятидневной и шестидневной рабочей неделе– 02.09.2024г.

Дата окончания учебного года по пятидневной и шестидневной рабочей неделе- 26.05.2025 г. Продолжительность учебного года в 5-11 классах- 34 учебных недели.

Продолжительность учебного года в 1-х классах – 33 недели; во 2-4-х классах – 34 недели.

2. Количество классов-комплектов в каждой параллели:

3. Регламентирование образовательного процесса на учебный год

Учебный год в 1-9 классах делится на четверти, в 10-11 классах- на полугодия.

Абанская средняя общеобразовательная школа №4 работает в одну смену.

Учебные занятия начинаются в 8.30

Продолжительность урока: 1-е классы – 35 минут (первое полугодие) и 45 минут (второе полугодие); 2–11 классы – 45 минут.

Продолжительность перемен: две перемены по 20 минут, остальные перемены по 10 минут. Занятия объединений дополнительного образования проводятся во второй половине дня согласно расписанию занятий.

Продолжительность учебных четвертей, каникул в течение учебного года в 1 - 4 классах (5-дневная учебная неделя)

Четверть	Дата начала и окончания четверти	Продолжительность четвертей	Срок каникул	Продолжительность каникул
1	02.09.24-25.10.24г	8 недель	26.10.24-04.11.24	10 дней
2	05.11.24-30.12.24	8 недель	31.12.24-08.01.25	9 дней
3	09.01.25-21.03.25	10 недель, 2 дня 9 недель 4 дня для 1 класса	22.03.25-30.03.25	9 дней
4	31.03.25-26.05.25	7 недель, 2 дня	27.05.25-31.08.25	97 дней
Дополнительные каникулы для обучающихся 1 –х классов			17.02.25-23.02.25	7 дней
Сроки проведения промежуточной аттестации			15.04.25-15.05.25	

Учебные занятия в субботу 28.12.2024г осуществляем по расписанию четверга, в понедельник 30.12.2024г.- по расписанию пятницы.

Продолжительность учебных четвертей, каникул в течение учебного года в 5- 11 классах (6-дневная учебная неделя)

Четверть	Дата начала и окончания четверти	Продолжительность четвертей	Срок каникул	Продолжительность каникул
1	02.09.24-26.10.24	8 недель	27.10.24- 04.11.24	9 дней

2	05.11.24-30.12.24	8 недель	31.12.24-08.01.25	9 дней
3	09.01.25-22.03.25	10 недель, 2 дня	23.03.25-30	8 дней
4	31.03.25-26.05.25	7 недель, 4 дня	27.05.25-31	
Продолжительность учебного года			34 недели	
Сроки проведения промежуточной аттестации			08.04.25-15.05.25	

Материально-техническое обеспечение

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- видео по теме.

Дидактическое обеспечение программы

- «Правила игры в регби».
- «Правила судейства в регби».
- Регламент проведения турниров по регби различных уровней.

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Формы аттестации и оценочные материалы

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

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.
7. Основы методики силовой подготовки регбистов. Госкомспорт СССР. - М., 1985.
8. Правила Регби. М.: Союз регбистов России, 2005 г.
9. Сахарова М.В. Основы подготовки в детско-юношеском регби, М.: СПОРТНА, 2012 г.
10. Тупицына Л.П. Путь к здоровью и успеху. Дневник подростка, М.: Прометей, 2002 г.
11. Хил Р.Р. Пособие для учителей, тренеров и игроков по регби,. 2007 г

12. Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. Основы подготовки юных регбистов. - М.: Физкультура и спорт, 2000г. - 181 с.