

Раздел I. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Тэг-Регби» для учащихся 13-17 лет составлена в соответствии с :

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Уставом МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 18 имени Героя Советского Союза генерала армии В.Ф.Маргелова» ;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 18 имени Героя Советского Союза генерала армии В.Ф.Маргелова».

Направленность программы. Программа «Тэг-Регби» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Отличительные черты тэг-регби безопасность, простота правил, простота набора очков, отсутствие ворот, минимальные требования к разметке, возможность играть практически на любом безопасном покрытии в любое время года, беспрецедентный охват потенциальных участников игры, мощная эмоциональная составляющая для игроков и зрителей. Всё это делает тэг-регби стремительно развивающейся и популярной игрой, чья армия поклонников в мире и в России неуклонно растёт.

Существенное отличие тэг-регби от многих других спортивных игр - это отсутствие ограничений по возрасту и полу для участников. В состав одной команды могут входить и мальчики, и девочки.

Не менее широк охват воздействия тэг-регби на физические качества, психические процессы и на формирование социального опыта человека. Взаимодействие с партнерами, противником, судьей, тренером-преподавателем, зрителями во время игры создает базу социальных навыков общения, так необходимых современному человеку для успешной самореализации в жизни. Правила игры основаны на бесконтактном взаимодействии игроков, тем самым вероятность столкновения участников сведена к минимуму. Тэг-регби целиком и полностью соответствует современным правилам безопасности проведения учебно-тренировочных занятий.

Новизной и актуальностью данной программы является одна из основных задач в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил обучающихся, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является целенаправленная подготовка обучающихся, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игры и морально-волевыми качествами обучающихся;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Педагогическая целесообразность. Регби — один из наиболее массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Чтобы играть в Регби необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном

аппарате. Разворот корпуса при передаче мяча, действие в обороне укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в регби развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений: от простого к сложному, от частного к общему, с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Отличительными особенностями регби является игровая и соревновательная деятельность. Соревновательное противоборство регбистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только регби соревновательных действий — приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В регби цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в зачетное поле соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

В регби, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности навыков и т.д.

Цель занятий: осознать значение таких базовых ценностей регби, как: единство, честность, страсть, уважение и дисциплина для воспитания начинающих регбистов.

Задачи: На пути достижения этих целей решаются значимые для всех этапов задачи: - освоить на базовом уровне тэг-регби - игру, которая является основой для понимания и эффективного обучения классическому регби-15 и олимпийской дисциплине регби-7; - готовить игроков и команду к предстоящим соревнованиям по тэг-регби; - комплексно изучать, осваивать и совершенствовать технику и тактику игры в тэг-регби; - комплексно развивать физические качества: скорость, выносливость, координацию, гибкость, ловкость, быстроту, силу; комплексно развивать основные личностные качества: ответственность каждого за свои действия, принятие права на ошибку, вклад в эффективность командных действий; - комплексно решать вопросы социализации через общение в паузах между упражнениями, играми и во время фестивалей; - улучшать взаимопонимание и повышать уровень доверия и сотрудничества; - приобщать занимающихся к регулярным занятиям спортом и физкультурой; - способствовать формированию понимания здорового образа жизни, включая вопросы питания и восстановления; - противостоять внешним неблагоприятным факторам (снег, дождь, ветер, солнце и т.п.) - решать вышеперечисленные задачи в игровой, интерактивной форме.

Возраст обучающихся: 13 -17 лет.

Уровень, объём и срок освоения программы.

Уровень- базовый.

Объём программы- 180 часов за год, 5ч в неделю .

Срок освоения программы- 1 год (2021-2022).

Форма обучения - очная.

Форма занятий: групповая.

Режим занятий: Среда 18.00-19.30 суббота 12.00 -14.20

Периодичность и продолжительность занятий: 5 часов в неделю.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы (промежуточная аттестация): соревнования.

1.2. Содержание программы

Введение. **Теоретическая подготовка.** Введение. История возникновения и развития регби. Правила безопасности при занятиях регби. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Психологическая подготовка регбиста. Соревновательная деятельность регбиста. Организация и проведение соревнований по регби. Правила судейства соревнований по регби.

Общеразвивающие упражнения

ОРУ с предметами. ОРУ без предметов. ОРУ на месте. ОРУ в движении. ОРУ с набивными мячами. ОРУ с регбийными мячами. ОРУ в парах.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты. Подвижные

Техническая подготовка и Тактическая подготовка (ТПП)

Стойки игрока. Приёмы и передачи мяча. Нижняя передача мяча.. Верхняя передача мяча. Передача мяча через игрока. Начальный удар. Прием мяча двумя руками. Прием мяча одной рукой. Прием мяча при выпрыгивании. Перехват.

Тактическая подготовка (ТП). Командные действия:

Система нападения веером.

Индивидуальные действия:

Выбор места. Тактика передачи. Тактика прохода. Тактика игры в защите. Система защиты линией, смешанная защит.

Групповые действия: Взаимодействие защитников. Взаимодействие атакующих.

Двухсторонняя игра по правилам. Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Промежуточная аттестация – соревнования.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение. Теоретическая подготовка. Введение. История возникновения и развития регби. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Психологическая подготовка регбиста. Соревновательная деятельность	5	5		опрос

	регбиста. Организация и проведение соревнований по регби. Правила судейства соревнований по регби.				
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	32		32	текущий
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	46		46	текущий
4.	Техническая подготовка (ТП) Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками, одной рукой Передача через игрока Защитные действия- захват, перехват, страховки.	47	9	38	текущий учётный
5.	Специальная физическая подготовка (СФП) Линейные и встречные эстафеты.	25		25	текущий
6.	Тактическая подготовка (ТП) Тактика передач. Тактика отбора мяча	26	5	21	текущий
7.	Промежуточная аттестация: соревнования	2		2	Промежуточная аттестация
	Итого:	183	19	164	

Учебно-тематический план

Вид деятельности	Кол. во часов	Дата проведения	Тема занятий	Форма занятий
1	2		3	
Техника перемещений. Практическое занятие	2ч 3ч. 2 3	01.09 04.09 08.09 11.09	Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка регбиста. Перемещения в стойке регбиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	групповая, индивид.
Прием. Передача мяча Практическое занятие	2 ч. 3ч 2 3	15.09 18.09 22.09 25.09	Передача мяча двумя руками на месте. Передача мяча над собой. Прием мяча двумя руками. Учебная игра в регби.	групповая, индивид.
Прием. Передача мяча Практическое занятие	2ч. 3 2 3	29.09 02.10 06.10 09.10	Передача мяча двумя руками после перемещений.. Прием мяча двумя руками. Учебная игра в регби.	групповая, индивид.
Прием. Передача мяча Практическое занятие	2 3 2 3	13.10 16.10 20.10 23.10	Передача мяча двумя руками во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Передачи мяча сверху стоя боком к цели. Прием мяча двумя руками. Учебная игра в регби.	групповая, индивид.

Прием. Передача мяча Практическое занятие	2	27.10	Передачи мяча стоя спиной к цели. Передачи мяча в прыжке. Розыгрыш мяча. Прием мяча двумя руками. Учебная игра в регби.	групповая, индивид.
	3	30.10		
	2	03.11		
	3	06.11		
Прием. Передача мяча Практическое занятие	2	10.11	Передачи мяча двумя руками в различных сочетаниях. Передачи мяча сверху и снизу с перемещением. Розыгрыш мяча. Прием мяча двумя руками. Учебная игра в регби	групповая, индивид.
	3.	13.11		
	2	17.11		
	3	20.11		
	2	24.11	Передачи мяча в парах в движении. Передачи в четверках с перемещением всером. Учебная игра в регби.	групповая, индивид.
	3	27.11		
	2	01.12		
	3	04.12		
Прием. Передача мяча Практическое занятие	2	08.12	Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в регби.	групповая, индивид.
	3	11.12		
	2	15.12		
	3.	18.12		
	2	22.12	Прием мяча после выброса аута. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в регби.	групповая, индивид.
	3	25.12		
	2	12.01.		
	3	15.01		
	2	19.01	Передача с вращением. Передача по всееру. Прием мяча после разыгрывающего удара, после выброса аута. Учебная игра в регби.	групповая, индивид.
	3	22.01		
	2	26.01		
	3	29.01		
	2	02.02	Передача локтем с вращением. Прием мяча после разыгрывающего удара, после выброса аута. Учебно – тренировочная игра в регби.	групповая, индивид.
	3	05.02		
	2	09.02		
	3	12.02		
Прием. Передача мяча Практическое занятие	2	16.02	Передача через одного с вращением мяча.. Учебно – тренировочная игра в регби.	групповая, индивид.
	3	19.02		
	3.	26.02		
	2	02.03	Передача через одного с вращением мяча... Учебно – тренировочная игра в регби.	групповая, индивид.
	3	05.03		
	2	09.03	Ложная передача мяча. Учебно – тренировочная игра в регби.	групповая, индивид.
	3	12.03		
Захват Перехват. Практическое занятие	2.	16.03	Отработка линии в защите. Перехват мяча. Учебно – тренировочная игра в регби.	групповая, индивид.
	3	19.03		
	2	23.03	Срыв ТЭГов. Индивидуальная защита. Учебно – тренировочная игра в регби.	групповая, индивид.
	3	26.03		
	2	30.03	Срыв ТЭГов. Групповая защита. Движение линией. Учебно – тренировочная игра в волейбол.	групповая, индивид.
	3	02.04		
Тактика игры в нападении. Практическое занятие	2	06.04	Индивидуальные тактические действия в нападении. Передача через одного. Крест, ложный крест. Учебно – тренировочная игра в регби.	групповая, индивид.
	3	09.04		
	2	13.04	Групповые тактические действия в	групповая,

	3	16.04	нападении забегание игрока за крайнего игрока. Учебно – тренировочная игра с заданиями.	индивид.
	2. 3	20.04 23.04	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в регби с заданиями.	групповая, индивид.
	2 3	27.04 30.04	Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебно – тренировочная игра в регби с заданиями.	групповая, индивид.
Тактика игры в защите Практическое занятие	2 3	04.05 07.05	Система игры в защите «линия». Учебно – тренировочная игра в регби с заданиями.	групповая, индивид.
Организация и проведение соревнований Практическое занятие	2 3 2 3 2 3 183ч	11.05 14.05 18.05 21.05 25.05 28.05	Кубок В. Ф. Маргелова День здоровья Промежуточная аттестация. Первенство школы по регби . Товарищеская встреча по регби с командой одной из школ города. Кубок города Кубок города	групповая, индивид.

18.05.22 Промежуточная аттестация. Соревнования

Планируемые результаты

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

личностные результаты:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию;
- сформированность мотивации к учению и познанию;

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Расписание занятий
2021-2022	01.09.2021	30.05.2022	36	180	Среда 18.00-19.30 Суббота 12.00-14.20

Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал, спортивная площадка, регбийные мячи - 10, перекладины для подтягивания в висе – 3 штуки; гимнастическая стенка, скамейки, скакалки- 15шт, обручи - 7, гимнастические маты - 5, компьютер, ТЭГи – 10..

Кадровое обеспечение.

Назаров Д.С.- педагог дополнительного образования.

Формы контроля: текущий, учётный. Промежуточная аттестация. Соревнования.

Оценочные материалы (система текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся) Нормативы.

Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы:

№ п/п	Тема занятия	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ				
		Форма	Методы /	ТСО	Форма контроля	
		занятия	приемы	наглядность	текущий	итоговый
1.	Вводное занятие.	Коллектив ная	Словесные(беседа, инструктаж, история, игры–знакомства)	Инструкция по технике безопасности	опрос	-
2.	История регби в России.	Коллектив ная	Словесные (беседа, просмотр диска).	Проектор	Анализ в ходе просмотра	опрос
3.	Гигиена и санитария, врачебный Контроль.	Коллектив ная	Беседа.	Плакаты		-
4.	Оказание первой мед помощи.	Коллективн., групповая	Рассказ, показ	Плакаты, презентации.	Опрос	-
5.	Правила игры и соревнования.	Коллектив ная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	Собеседов а ние
6.	Строение человека. Влияние ФУ на организм челов.	Коллектив ная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	-
7.	Оборудование и инвентарь	Коллектив ная	Беседа	Наглядный материал	-	Обсужден и е
8.	Техника безопасности	Коллектив ная	Беседа	-	-	-
9.	ОФП	Коллектив	Рассказ, показ	Наглядный	Контроль	-

		ная		материал		
10.	СФП	Коллектив ная Групповая	Словесные (объяснения)	Необходимы е спортивные атрибуты	Контроль	Обсужден и е
11.	Техническая подготовка	Групповая	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Контроль	Обсужден и е
12.	Тактическая подготовка	Групповая	Рассказ	Наглядный материал	Контроль	Обсужден и е
13.	Интегральная подготовка	Коллектив ная	Рассказ	-	Контроль	Обсужден и е
14.	КПИ	Командная	-	-	Контроль	-

Список используемых источников (литература/интернет-источники)

Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М., - 2004 г.

Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М., Спортакадемпредс, 2000 г

Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби. [г.Москва](#). Кулешов А.В., Бесполов Д.В..Москва ,2013г.