

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №19 Центрального района Волгограда»

«Рассмотрено»
на педагогическом
совете МОУ СШ №19
Протокол №1
от «30» августа 2024г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по ВР
_____И.В. Васильченко

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ СШ №
19
_____С.Н. Сорокин
Приказ №____
от 30.08.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Обучение регби»

Спортивно-оздоровительное направление

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся 10-18 лет

Срок реализации – 1 год

Автор составитель:

Фетелава Темур Анатолиевич, учитель физической культуры

Волгоград, 2024г.

"Тег-регби"

Аннотация

Модернизация процесса физического воспитания может быть основана на современных развивающих подходах к организации спортивно-ориентированного физического воспитания на основе популярных у обучающихся видов спорта, таких как регби. В образовательных организациях в целях массового обучения регби целесообразно использовать его разновидность – тэг-регби («бесконтактное регби»).

Преимуществом для выбора спортивной игры тэг-регби является то, что в процессе обучения элементам регби возможность травмирования обучающихся снижена до минимума. Высокая степень организации и согласованности действий игроков, многофункциональность игровой деятельности обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма. Кроме того, тэг-регби вошло в программу всероссийских Президентских спортивных игр школьников. Все это говорит о целесообразности использования тэг-регби в качестве средства физического воспитания в общеобразовательных организациях.

Цель программы - формирование физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации с использованием средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья, профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Задачи программы:

1.Образовательные

Усвоить в ходе занятий правила техники безопасности и основной теоретической базы игры в тег-регби; познакомить учащихся с историей и современным развитием тег-регби; обеспечить в ходе занятий усвоение основных приемов игры в тег-регби; формировать специальные знания в области игровых видов спорта: научить правильно, выполнять технические приемы и тактические действия. Научить творчески, мыслить при организации атакующих и оборонительных действий в ходе игры в тег-регби

2.Развивающие

Способствовать развитию основных волевых качеств личности: выдержки, осознанного поведения. Развивать творческое мышление и способности. Совершенствовать моторику, двигательные функции, силу и быстроту действий. Развивать спортивные качества и потенциал учащихся, их познавательную активность.

3.Воспитательные

Содействовать формированию умения работать в команде; воспитывать настойчивость и аккуратность в учебе и работе. Развивать коммуникативные навыки, внимание и уважение к окружающим, терпимость к иному мнению; способствовать формированию патриотических чувств;

4.Оздоровительные

Содействовать формированию потребности в здоровом образе жизни;

укрепить физическое и психологическое здоровье.

содействовать физическому развитию.

повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Модуль: Тег-регби

1

Общая продолжительность модуля в академических часах занятий:

34.00 академических часов.

На групповые занятия в кружках/секциях (с одновременным числом детей не более 15) в рамках модуля выделено

34.00 академических часов.

Организация обязуется привлекать к занятием педагогических работников, соответствующих следующим требованиям:

Достижения - Нет требований

Профессиональная категория педагога - Нет требований

Уровень образования педагога - Среднее профессиональное образование по программам подготовки специалистов среднего звена

Уровень соответствия квалификации - Программа реализуется без требований к соответствию квалификации педагога

После освоения ребенком модуля предполагается,

что им будут достигнуты следующие результаты:

К концу обучения по данной программе учащиеся научатся:

- раскрывать основные понятия и термины тэг-регби, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств с использованием средств вида спорта «регби»;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий тэг-регби, определять направленность физических упражнений и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий тэг-регби, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств регбиста

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их, в том числе с использованием средств и методов вида спорта «регби»;

- раскрывать и выполнять технические и технико-тактические приемы в атаке и защите;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);

- выполнять основные приемы техники бега и финтов регбистов демонстрировать технику приема и передачи мяча;

- выполнять технику срывания ленты;

- выполнять технику перемещения с мячом;

- выполнять основы техники игры в защите;

- выполнять контрольные упражнения техники «тэг-регби»

I. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ТЭГ-РЕГБИ» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО И ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
Раздел 1. Знания о тэг-регби	
<p>История регби. Техника безопасности на занятиях тэг-регби. Правила игры в тэг-регби. Развитие регби в России. Судейская терминология тег-регби.</p>	<p><i>Знать</i> историю развития регби в мире и России. <i>Выявлять</i> успехи российских регбистов на мировой арене. <i>Знать</i> параметры полей, площадок и их оборудование для занятий и соревнований по регби <i>Уметь</i> демонстрировать жесты судей по тэг-регби. <i>Применять</i> правила соревнования и судейскую терминологию в самостоятельных занятиях тэг-регби.</p>
<p>Требования безопасности при организации занятий тэг-регби, в том числе самостоятельных. Гигиена, и самоконтроль при занятиях тэг-регби.</p>	<p><i>Знать и соблюдать технику безопасности</i> во время занятий тэг-регби. <i>Применять</i> самоконтроль при занятиях тэг-регби.</p>
<p>Правила подбора физических упражнений в тег-регби. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств тег-регбиста.</p>	<p><i>Отбирать и составлять</i> комплекс упражнений для развития основных физических качеств тег-регбиста.</p>
<p>Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися.</p>	<p><i>Проявлять</i> толерантность к сверстникам</p>
<p>Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тэг-регби: сознательность, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.</p>	<p><i>Проявлять</i> морально-волевые качества во время занятий тэг-регби.</p>
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<p>Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэг-регби. Организация и проведение занятий по тэг-регби. Организация и проведение подвижных игр с элементами тэг-регби во время активного отдыха и каникул.</p>	<p><i>Уметь</i> подбирать одежду, обувь для занятий тэг-регби <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами тэг-регби и самостоятельные занятия во время прогулок и каникул.</p>
<p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по тэг-регби.</p>	<p><i>Понимать</i> выполнения упражнений тэг-регби. <i>Описывать</i> технику осваиваемых упражнений. <i>Составлять</i> план самостоятельных занятий по тэг-регби.</p>

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
Тестирование уровня физической подготовленности в тег-регби.	<p><i>Знать</i> контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности регбиста.</p> <p><i>Сравнивать</i> своими результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся.</p>
Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	
Комплексы специальных упражнений для совершенствования технических действий игрока.	<i>Составлять</i> комплексы специальных упражнений технических действий игрока.
Спортивно-оздоровительная деятельность	
1-4 класс базовая подготовка «Тег-регби»	
<p>Основные термины тег-регби.</p> <p>Приобретение двигательных навыков, элементов, технических приёмов тэг-регби.</p>	<p><i>Знать и применять</i> основные термины регби в организации и проведении занятий по тэг-регби.</p> <p><i>Знать и уметь</i> выполнять различные базовые технические элементы тэг-регби.</p> <p><i>Применять</i> технические приемы тэг-регби в подвижных играх и игровых заданиях.</p>
<p>Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Перестрелка», «Веселые старты», «Регбийные салки», «Салки с передачей мяча между водящими», «Салки вдвоем», «Салки втроем», «Салки в четверках», «Салки-пятнашки», «Пятнашки с городом», «Колдунчики», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2» «Осалить конкретного игрока», «Осаль в цепи последнего», «Штандр регбийным мячом», «Закрой игрока и перехвати передачу», «Пионербол двумя регбийными мячами», «Выполни заданное количество передач», «Ботва», «Регбийные рыбаки и рыбки», «Тэг-регби 3х3 по упрощенным правилам», «Атака города», «Атака города по выбору», эстафеты с регбийным мячом.</p>	<p><i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры и эстафета с элементами тэг-регби.</p> <p><i>Выполнять</i> игровые задания с регбийным мячом.</p> <p><i>Моделировать</i> игровые ситуации в атаке и защите.</p> <p><i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила подвижных игр.</p>
<p>Базовые двигательные навыки, элементы и технические приёмы тэг-регби.</p> <p>Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой тэг-регби (сила и быстрота мышц рук и ног, сила и гибкость мышц туловища, быстрота реакции и ориентировки в пространстве).</p>	<p><i>Осваивать</i> простейшие базовые двигательные навыки и элементы тэг-регби.</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых упражнений.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> с партнером во время занятий тэг-регби.</p>

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления.	
<p>Передача мяча стоя на месте и в движении (короткая и средняя передачи).</p> <p>Стойки и перемещения (правым, левым боком; приставным шагом, спиной вперед, с изменением направления по сигналу, с прыжками и поворотами по сигналу, передача мяча в парах стоя на месте и в движении, передачи в колоннах с перемещениями). Перемещение с мячом: стэп- шаг в сторону и двойной шаг. Бег с изменением скорости и смены направления движения.</p>	<p><i>Осваивать</i> технику и <i>уметь</i> выполнять различные основные виды бега, прыжков, иных элементов регби.</p> <p><i>Осваивать</i> знания об основных способах передвижения регбистов</p> <p><i>Знать</i> и <i>уметь</i> выполнять простейшие упражнения элементов техники регби</p> <p><i>Уметь</i> рассказать о простых элементах техники тэг-регби.</p> <p><i>Уметь</i> общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Демонстрировать</i> приобретённые знания и умения.</p>
Учебные игры в тэг-регби по упрощённым правилам.	<p><i>Знать</i> правила регби.</p> <p><i>Применять</i> правила игры тэг-регби в соревновательной деятельности.</p> <p><i>Демонстрировать</i> технические приемы тэг-регби в учебных играх.</p>
5-7 класс «Тег-Регби»	
<p>Основные термины регби.</p> <p>Приобретение двигательных навыков, элементов, технических и тактических приёмов тэг-регби.</p>	<p><i>Знать</i> и <i>применять</i> основные термины регби в организации и проведении занятий по тэг-регби.</p> <p><i>Применять</i> технические приемы тэг-регби в подвижных играх и игровых заданиях.</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные навыки, элементы, технико-тактические приёмы тэг-регби.</p>
<p>Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой тэг-регби: для развития быстроты движений; силы; гибкости; ловкости; выносливости; пр.</p>	<p><i>Знать</i> технику и <i>уметь</i> выполнять специальные подготовительные упражнения.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Уметь</i> выявлять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><i>Уметь</i> взаимодействовать в коллективе сверстников при выполнении эстафет, иных групповых специальных упражнений.</p>
<u>Техническая подготовка:</u>	<i>Знать</i> местонахождения игроков в

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
<p>Вспомогательные устройства для обучения технике игры.</p> <p>Принципы формирования защиты. Формирование линии, расстояния между игроками в линии. (Набегание. Сгон. Перегруппировка).</p> <p>В нападении - кресты, забегания, смещения (в исполнении трех и более игроков).</p> <p>В защите - формирование линии защиты и умение сохранять линию обороны. Упражнения на сохранение линии при изменении направления атаки в открытой игре.</p> <p>Имитация защиты уходом (вправо, влево, назад). Упражнения для защитников. Выполнение по пять-шесть комбинаций от места розыгрыша мяча (слева от центра, справа от центра, в центре) с акцентом развития атаки в центре (краю веера).</p> <p>Взаимодействие игроков Длинная передача мяча, передача «торпедой», передача с земли, передача в падении, передача торпедой одной рукой. Игры в нападении первым темпом.</p> <p>Комбинации защиты (слева от центра, справа от центра, в центре).</p>	<p>линии защите, функции игроков при движении линии защиты. Согласованные движения руками с выполнением базовых шагов(элементов).</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения технических и тактических элементов тэг-регби.</p>
<p>Правила Тач-регби. Правила судейства регби Правила безопасности в соревновательной деятельности по регби.</p>	<p><i>Уметь использовать приобретенные навыки в соревновательной деятельности.</i></p> <p><i>Осваивать</i> правила тэг регби правила судейства.</p> <p><i>Знать</i> правила предупреждения травматизма в соревновательной деятельности.</p>