Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Новлянская основная общеобразовательная школа

Заволжского района Ивановской области

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании школьного методического объединения  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_\_\_\_ от  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Согласовано  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Принято на заседании педагогического совета, протокол № \_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждаю  Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.В.Смирнова  Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_ |

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**«Тег-регби»**

Направленность: спортивно-оздоровительная

Уровень программы: базовый   
Возраст обучающихся: 10-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель

Шершнева Ольга Владимировна

учитель физической культуры

с. Новлянское

2021год

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Тег-регби»разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон № 273 от 29.12.2012 года «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.
3. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерством Просвещения России от 3.09.2019 № 467.
4. СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года.
7. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).
9. Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

**Пояснительная записка**

Введение дополнительной образовательной программы позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Направленность программы «Тег-регби» по содержанию является физкультурно-оздоровительной.

По уровню освоения программа имеет *стартовый уровень.*

По форме организации программа является индивидуально - групповой.

По времени реализации программа «Тег-регби» рассчитана на 1 год.

**Актуальность**: реализация программы «Тег-регби» способствует формированию здорового образа жизни учащихся, знакомит их с новым для многих видом спорта тег-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. «Тег-регби» – это идеальный вид спорта для детей: ты чувствуешь команду, это очень важно. В одиночку здесь ничего не добиться. При этом, будучи с большой буквы Командным видом спорта, тег-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 тег-регби - это школа не только спортивная, но и жизненная!». Это говорит о востребованности программы «Тег-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.

**Новизна** программы «Тег-регби» заключается в новом содержании и правилах обучения тактическим действиям в регби, а также в том, что занятия проводятся в игровой форме с большим количеством упражнений на координацию движений.

**Педагогическая целесообразность программы** «Тег-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 тег-регби это сплав игр футбола регби. На данном возрастном этапе важное значение имеет воспитание интереса детей к командной игре тег-регби, их начальное обучение технике и тактике, правилам игры, содействие всестороннему развитию физических качеств и воспитанию умений соревноваться индивидуально (на основе общей физической и технической подготовке) и коллективно (на основе разнообразных подвижных игр и элементов мини-регби).

**Цель программы –** углубленное изучение спортивной игры Тэг- регби;

Создание оптимальных педагогических условий для всестороннего удовлетворения потребностей обучающихся и развития их индивидуальных склонностей и способностей, мотивации личности к познанию и творчеству

**Основными задачами**программы являются:

* укрепления здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* приобретение необходимых теоретических знаний;
* овладение основными приёмами техники и тактики игры;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
* привитие ученикам организаторских навыков;
* повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по регби);
* подготовка учащихся к соревнованиям по регби

Программа решает основные **задачи физического воспитания**:

* укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
* воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
* развитие основных двигательных качеств.

**Отличительными особенностями программы** «Тег-регби» является акцент на создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих технологий в процессе работы с детьми. Так как тег-ррегби - 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. Тег-регби - это в своем роде школа жизни. Регби не только учит самой игре, как таковой, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и выносливость. Тег-регби способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Тег-регби формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Традиции Тег-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 тег-регби.

**Возраст детей**

Программа адресована детям 11-16 лет. В группу могут входить как мальчики, так и девочки. Категория детей, поступающие в объединение, проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности. По его результатам дети первого года обучения проходят соревнования между двумя командами. Занятия проводятся в группах, звеньях и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие. Наполняемость в группах составляет: первый год обучения — 14 человек.

**Сроки реализации** дополнительной общеобразовательной программы на 1 год: 34 часа в год, 1 раз в неделю, продолжительностью 40 мин.

**Формы занятий**:

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

**Виды занятий:** Фронтальные, Групповые, Индивидуальные.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

* Результативность участия в мероприятиях всех уровней;
* Коллективный анализ работ;
* Отзывы о работе кружка, объединения, спортивной секции и т.д.

**Прогнозируемые результаты программы «Тег-регби»:**

**Предметные 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 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;

*Обучающийся научится:*

* правила техники безопасности на уроках по ТЭГ-РЕГБИ;
* Тег-регби как вид спорта;
* форму одежды на занятиях по ТЕГ-РЕГБИ;
* правила личной гигиены.
* правила техники безопасности на уроках по ТЭГ-РЕГБИ и способы предупреждения травм;
* краткую историю возникновения РЕГБИ;
* краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм
* краткую историю возникновения и развития РЕГБИ;
* правила соревнования.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

* выполнять индивидуальные технические действия;
* выполнять групповые тактические взаимодействия;
* передвигаться с мячом в руках;
* передавать мяч на месте и в движении;
* выполнять индивидуальные действия против оппонента, противника.
* реализовывать численное преимущество посредством паса;
* бить по мячу ногой на точность;
* применять тактические приемы.
* применять самостраховки при неожиданном падении (на улице, катке, дома, в школе);
* применять технико-тактических приѐмов для участия в школьных и других соревнованиях по регби;
* применять приѐмы регби для устранения угрозы своей жизни и здоровья, а также оказания помощи товарищу;

**Учебно-тематический план для 5-8 классов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля, аттестации** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **1** | Основы знаний | 1 |  | 1 |  |
| **2** | Общая физическая подготовка |  | 16 | 17 |  |
| **3** | Специальная подготовка |  | 15 | 15 |  |
| **4** | Примерные показатели двигательной подготовленности |  | 1 | 1 |  |
| **5** | Итоговое занятие |  | 1 | 1 | *Игра между двумя командами* |
| **Итого** | | 1 | 23 | 34 |  |

**Содержание рабочей программы**

Содержание учебного процесса определяется настоящей программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала.

Ответственность за создание условий учёбы и отдыха обучающихся несет администрация школы. Расписание занятий утверждается администрацией по представлению тренера- преподавателя, а также с учётом установленных санитарно-гигиенических норм.

Эффективность учебного процесса определяется чёткой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами учебных занятий является урок в виде учебно-тренировочных занятий, индивидуальных занятий, мероприятий восстановительной направленности, участие в спортивных соревнованиях.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель обучающих уроков сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные уроки применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких уроках принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения урока по физическому воспитанию. Эффективность урока зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

- индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

- фронтальная форма обучения позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

ТЭГ-РЕГБИ (регби с поясами)

* 1. этап. На данном этапе осуществляется общая физическая подготовка обучающихся.

Задачи 1 этапа:

- научить правилам, технике безопасности на уроках, посвященных занятиям регби;

- привить навыки личной гигиены;

- подготовить детей для занятий ТЕГ-РЕГБИ;

- обучить различным играм и эстафетам с элементами игры.

К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;

- приобретение разносторонней физической подготовленности;

- выявление задатков и способностей у детей;

- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Из многолетнего опыта ведущих учителей, передовых тренеров, методистов бытует мнение, что регби - жесткая, силовая, травмоопасная игра, хотя она на самом деле является многофункциональной по своей сути. В подготовку игрока входят практически все базовые виды спорта, такие как легкая атлетика, гимнастика, элементы борьбы и другие, что значительно повышает интерес к занятиям у обучающегося и снижает сам риск получения травмы.

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 регби важно также обращать большое внимание обучению правилам ведения «честной борьбы» (соблюдению техники безопасности, правил игры, достойному отношению к «слабому»).

Одна из основных задач заключается 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 многолетняя и целенаправленная подготовка обучающихся, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающегося.

- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;

- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и морально-волевыми качествами обучающихся;

- подготовку и выполнение нормативных требований.

В основе планирования на этапе начального обучения лежит игровая деятельность с элементами регби. Занятия проводятся в форме игровых упражнений, различных эстафет, подвижных игр. Со стороны учителя планирование процесса обучения предусматривает творческий подход к изучению индивидуальных особенностей детей и создания у них общего представления о структуре выполнения основных движений и навыков, создающих основу для обучения игре в регби.

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 многолетняя и 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 многолетней подготовки;

- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игры и морально-волевыми качествами обучающихся;

- подготовку и выполнение нормативных требований.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** | |
| **План** | **Факт** |
| 1 | Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки | 1 |  |  |
| 2 | Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости | 2 |  |  |
| 3  3.1 | Расположение игроков по амплуа.  Виды передвижений. | 1  1 |  |  |
| 4  4.1 | Развитие скоростно-силовых качеств.  Совершенствовать виды передвижений. | 1  2 |  |  |
| 5 | Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег. | 1 |  |  |
| 6 | Силовая подготовка. Подвижные игры | 2 |  |  |
| 7 | Элементы защиты. Подвижные игры | 3 |  |  |
| 8 | ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение | 3 |  |  |
| 9  9.1  9.2 | Обучение передаче мяча на короткой дистанции.  Обучение передаче мяча средней дистанции.  Обучение передачи мяча в движении Игра 4х4 | 1  1  1 |  |  |
| 10  10.1  10.2 | Закрепление техники передвижений в атаке.  Закрепление техники передвижений в защите.  Закрепление техники передвижений в играх. | 1  1  1 |  |  |
| 11 | Закрепление передачи мяча. | 2 |  |  |
| 12 | Учебная игра | 2 |  |  |
| 13 | Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас». | 1 |  |  |
| 14 | Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча. | 1 |  |  |
| 15 | Закрепление группового тактического взаимодействия в защите. | 1 |  |  |
| 16 | Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3, 4×4 | 1 |  |  |
| 17 | Эстафеты с регбийными мячами | 1 |  |  |
| 18 | Отработка изученных элементов в учебной игре 5×5 | 1 |  |  |
| 19 | Итоговая аттестация. Итоговая открытая игра между двумя командами | 1 |  |  |

**Нормативы по физической и технической подготовке игры в регби**

***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 20х20 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 10х10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

**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.

**Материально-техническое обеспечение**:

Для успешной деятельности объединений дополнительного образования в школе имеются: актовый зал, спортивная площадка, учебный кабинет, спортивная экипировка для тег-регби, мяч для регби, тег-ленты, пояса, метки.