



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА «КОМПЛЕКС «ПОКРОВСКИЙ»»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 20.09.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ СШ «Комплекс «Покровский»
Марьясов В.С.
Приказ № 1 от 20.09.2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Регби для мальчиков»

Возраст обучающихся	7 -11 лет
Срок реализации программы	1 год
ФИО педагога, реализующего программу	Гнеушев Данил Александрович

2022 год

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с локальными актами МАОУ «Средняя школа «Комплекс «Покровский»:

-Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах.

-Положением о структурном подразделении физкультурно-спортивный клуб «Геракл».

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность: реализации программы «Регби» способствует формированию здорового образа жизни обучающихся 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.

Новизна программы «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. Также используется состязательный элемент с двухсторонней игрой в таг-регби, тач-регби, в классическое регби.

Педагогическая целесообразность программы «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 регби - это сплав игр футбола регби. На данном возрастном этапе важное значение имеет воспитание интереса детей к командной игре 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).

Отличительными особенностями программы «Регби» является акцент на создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих технологий в процессе работы с детьми. Так как 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. 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. Регби способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. 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.

Цель программы: физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в регби.

Основными задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Образовательные задачи программы:

- формирование знаний об истории развития регби в мире, в России, в регионе;
- формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;
- формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;

- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по регби;
- обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по регби.

Воспитательные задачи программы:

- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры в регби;
- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, умение брать на себя инициативу;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта (регби) в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;

Развивающие задачи программы:

- развитие тактических навыков и умений игры;
- развитие физических качеств специфических для игры в регби;
- повышение уровня физической подготовленности;
- развитие умений ориентироваться в пространстве;
- повышение функциональных возможностей организма средствами регби;
- укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

Категория обучающихся, для которой Программа актуальна - дети от 7-11 лет.

Формы и режим занятий: Очная, групповая.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации. Периодичность проведения занятий - 3 раза в неделю по 1 академическому часу (1 академический час – 40 минут).

Сроки реализации программы: 1 год – 102 академических часа на весь период обучения, рассчитана на 34 учебные недели (3 академических часа в неделю).

Наполняемость учебной группы – от 8 до 15 человек.

Планируемые результаты

В процессе изучения программы обучающиеся научатся: обучающиеся получают знания:

- соблюдение правил техники безопасности на занятиях по РЕГБИ;
- краткую историю возникновения РЕГБИ
- правила личной гигиены.
- регби как вид спорта;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.
- о стратегии игры, правилах соревнований.

Обучающиеся научатся:

- передвигаться с мячом в руках и без мяча;
- передавать мяч на месте и в движении;
- выполнять индивидуальные действия против оппонента, противника.

- выполнять индивидуальные технические действия;
- выполнять групповые тактические взаимодействия;
- владеть ударом по мячу ногой на точность, на дальность;
- применять тактические приемы.
- применять технико-тактические приёмы для участия в школьных и других соревнованиях по регби;

Смогут демонстрировать:

- взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий;

-активно участвовать в учебно-тренировочных играх и соблюдать правила игры в регби.

-демонстрировать технику выполнения изученных технических и тактических действий;

-технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности; активно участвовать в учебно-тренировочных играх в тег-регби и осуществлять судейство.

-доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями;

-владение элементарными, безопасными навыками игры в регби, соблюдать правило «честной игры».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№ п/п	Раздел 1 «Начальная подготовка»	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.1	Введение, история и правила вида спорта. Гигиена, техника безопасности.	1	1	
1.2	Общая физическая подготовка	13	1	12
1.3	Теория ФК и С	1	1	
	Игровая деятельность	15	1	14
1.4	Специальная физическая подготовка	20		20
	Раздел 2 « Спортивная подготовка»			
2.1.	Физкультура и спорт в России Регби в структуре физической культуры и спорта в России	1	1	
2.2.	Правила судейства вида спорта	1	1	
2.3.	Общая физическая подготовка	10		10
2.4	Подвижные игры	13		10
2.5	Специальная физическая подготовка	15		12
2.6	Техника игры	10	2	8
2.7	Тактика игры	10	2	8
Аттестация				

Промежуточная	2		2
Итоговая	1		1
Всего	102	9	93
Итого	102		

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

Теория. Знакомство с обучающимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы на текущий учебный год. Инструктаж по технике безопасности, правилах поведения на занятиях регби. Профилактические мероприятия по предупреждению травматизма и несчастных случаев во время занятий регби. Первый год обучения-ознакомление с местами проведения занятий. Краткие сведения о правилах поведения на стадионе, регбийном поле. Рассказ о размерах поля, оборудовании и инвентаре для игры регби. Правилах личной гигиене, спортивной форме и обуви для занятий регби.

«Техническая подготовка»

- На протяжении освоения программы идет непрерывный процесс обучения технике игры обучающимися, совершенствование в ней.

Основными задачами технической подготовки являются: прочное освоение всего многообразия рациональной техники;

- обеспечение разностороннего владения техникой и умением сочетать в

разной последовательности технические приемы, способы, разновидности: эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся учебно-тренировочные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления (индивидуальные, групповые и игровые упражнения), которые позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствования в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связок.

Эффективность средств технической подготовки обучающихся во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависит от целевых установок многолетней подготовки, задач этапов подготовки возрастных особенностей и уровня подготовленности обучающихся, условий обучения сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

Поскольку техника регби представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный, увлекательный и

длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному» и «от легкого к сложному». Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что в начале следует освоить основные приемы и способы ведения игры. И, наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов.

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики регби.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением обучающихся технике и тактике регби. Основным средством ее (кроме средств регби) являются специальные упражнения (специально-подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Спортивные игры с использованием мяча для регби. Выполнение упражнений для развития быстроты, координации, силы, ориентировки в пространстве, стойки и перемещения, передачи мяча в парах, стоя на месте и в движении, броски мяча на точность, двусторонние игры по упрощенным правилам.

Разновидности игры регби (тэг-регби, тач-регби). Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности. Двусторонние игры в разновидности регби.

Формы контроля и оценочные материалы

С целью определения полноты и прочности знаний обучающихся, умения применять полученные знания на практике, а также навыков самостоятельной работы осуществляется текущий контроль успеваемости, а также промежуточная аттестация в форме контрольных уроков.

Текущий контроль – это систематическая проверка достижений обучающихся в ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Цель текущего контроля успеваемости заключается в определении степени освоения обучающимися разделов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы во всех учебных группах. При осуществлении текущего контроля используется безотметочная система оценивания. Безотметочная система оценивания образовательных результатов обучающихся предусматривает выявление индивидуальной динамики уровня освоения разделов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учеником и не подразумевает сравнение его с другими детьми.

Промежуточная аттестация – это установление уровня результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе за определенный промежуток учебного времени – полугодие, год. Промежуточная аттестация обучающихся проводится за полугодие не позднее 30 декабря и за год не позднее 30 мая. Результатом промежуточной аттестации является оценка – зачет. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной, если обучающийся принял участие в промежуточной аттестации и продемонстрировал личностные результаты освоения программы. Результаты промежуточной аттестации фиксируются в журнале учета работы педагога (клубе, секции, кружке).

Итоговая аттестация обучающихся проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Результатом итоговой аттестации является оценка – зачет/не зачет. Результаты итоговой аттестации фиксируются в Протоколе результатов итоговой аттестации.

Выполнение нормативных требований итоговой аттестации.

Текущий контроль осуществляется во время проведения тренировочного процесса, путем сдачи материала устно, письменно, теоретически.

Промежуточная аттестация два раза в учебном году, первый промежуточный контроль 26.12.2022г. второй 24.05.2023г. осуществляется путем сдачи нормативов, показательных выступлений. Итоговая аттестация – осуществляется путем (зачет/не зачет), по итогу промежуточных контролей в конце всего обучения.

Организационно-педагогические условия реализации Программы
Материально-техническое обеспечение

Ворота для игры в регби - 2

Гантели массивные (от1до5кг) - 1

Гантели переменной массой (от3до15кг) - 1

Мячи регбийные №3 - 5

Мячи регбийные №3 - 5

Мячи регбийные №3 - 5

Жилетки игровые – 20

Подставки для мяча - 1
Подставки для мяча - 1
Пояс для ТЭГ-регби - 20
Утяжеленный регбийный мяч - 5
Разноцветные фишки - 30
Флаг для разметки поля - 4
Насос - 1
Стойка для обводки - 5
Секундомер - 1

Методическое обеспечение:

Список литературы:

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 1987.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС,1991.
3. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. ... канд. пед. наук. – М., - 1983.
4. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. ... д-ра. пед. наук. – М.,1981
5. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
6. Кирияк Р. Мини-регби. – М.: ФиС, 1976. – 110с.
7. Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 1978.
8. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спорткадемпресс, 2000 г.
9. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. – М., 1986 г.