



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

РАСМОТРЕНО И ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 30.07.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ СОШ «Комплекс Покровский»
Марьясов В.С.
Приказ № 01 от 30.07.2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Юный регбист»

Возраст обучающихся	9 -11 лет
Срок реализации программы	1 год
ФИО педагога, реализующего программу	Хомидов Умар Асслединович

2022 год

Пояснительная записка

Направленность представленной дополнительной образовательной программы «Юный регбист»: физкультурно – спортивная. Вид – модифицированная.

Актуальность программы в том, что она 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. Содержание программы обеспечивает постоянную двигательную активность обучающихся, 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 в нравственном, интеллектуальном, физическом развитии детей, формировании культуры здорового образа жизни.

Новизна 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 тэг-регби, тач-регби, в классическое регби.

Практическая значимость программы заключается в том что, необходимость быстрого технического и тактического ориентирования в возникающих ситуациях борьбы вырабатывает у обучающихся гибкость и вариативность мышления. Это в свою очередь поможет успешно ориентироваться в сложных условиях социальной среды, и в конечном итоге, будет способствовать максимальной самореализации личности. Сегодня детское регби – динамичная, высокоскоростная игра, где право на попадание во взрослую, профессиональную команду приходится заслуживать каждодневным многолетним трудом. Динамика развития вида спорта требует получения современных методик не только эффективной подготовки спортсменов, но и сохранения их здоровья, умения не только технично играть на поле, но и быстро думать, быть уверенным в игроках своей команды и порой чувствовать их на интуитивном уровне при передаче очередного паса.

Педагогическая целесообразность – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта.

Отличительные особенности программы. 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, регби 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.

Цели и задачи программы

Цель программы - подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил спортсменов.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обучать комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по регби.
2. Формировать знания об истории развития регби.
3. Формировать понятия о физическом и психическом здоровье.

Воспитательные:

4. Воспитывать нравственные и волевые качества в процессе занятий и формировать устойчивую привычку в самовоспитании личностных качеств.
5. Приобщать обучающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям.
6. Профилактика асоциального поведения.
7. Формировать положительный эмоциональный отклик на занятия спортом и позитивную оценку собственного «я».
8. Воспитывать навыки самостоятельной работы.
9. Осуществлять воспитательный процесс посредством взаимодействия тренера с семьей обучающегося.
10. Формировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества.

Развивающие:

11. Развивать моторику, формировать жизненно необходимые двигательные умения и связанные с ними элементарные знания.
12. Укреплять здоровье и закалять организм.
13. Формировать правильную осанку и профилактировать её нарушения.
14. Профилактика плоскостопия.
15. Повышать функциональные возможности организма.
16. Укреплять опорно-двигательный аппарат.
17. Повышать сопротивляемость организма влияниям внешней среды.

Категория обучающихся, для которой Программа актуальна -дети от 9-11 лет.

Формы и режим занятий: Очная, групповая. Наполняемость учебной группы–от 8 до 15 человек.

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).

Планируемые результаты

По завершению обучения, обучающиеся должны:

Знать:

- месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;
- общие понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом;
- характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе учебных занятий с юными регбистами;
- основы здорового питания;
- историю развития регби в мире, в стране, в регионе, в городе;
- места занятий, разметку, размеры поля, оборудование и инвентарь для игры в регби;
- основные термины игры;
- правила безопасности во время занятий регби, профилактику травматизма.

Уметь:

- общеразвивающие упражнения и комплексы;
- комплексы общеподготовительных упражнений;
- бег с различной скоростью и на разные дистанции;
- разновидности бега и перемещений;
- демонстрировать упражнения на сопротивление спартнёром;

- упражнения, направленные на развитие физических качеств: скорости, силы, гибкости, выносливости;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами регби;
- умение передвигаться с мячом в руках;
- базовые элементы техники передачи и ловли мяча;
- передачи мяча на месте и в движении;
- короткие и длинные передачи мяча;
- ловлю мяча после удара ногой;
- удары ногой по мячу с рук на точность;
- выполнение простых групповых тактических взаимодействий;
- выполнение индивидуальных действий против соперника;
- реализацию численного преимущества посредством передачи мяча;
- игру в регби по упрощенным правилам;
- применение способов самостраховки при неожиданном падении.

Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел. Тема.	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Раздел 1. «Вводный»				
1.1	Введение. Техника безопасности. Развитие регби в России	1	1	
1.2	Общая физическая подготовка	14		14
1.3	Специальная физическая подготовка	14		14
1.4	Правила игры Регби	2	2	
1.5	Игровая деятельность	11	1	10
1.6	Тактико-техническая подготовка	10	1	9
Раздел 2. «Основной»				
2.1	Общая физическая подготовка	8		8
2.2	Специальная физическая подготовка	14		14
2.3	Тактико-техническая подготовка	8		8
2.4	Игровая деятельность	11	1	10
2.5	Соревновательная деятельность	6		6
Аттестация				
	Промежуточная	2		2
	Итоговая	1		1
	Всего	102	6	96
	Итого	102		

Содержание учебно-тематического плана

Развитие регби в России. Беседа об истории возникновения регби. Развитие регби в России. Международные и юношеские соревнования по регби. Оздоровительная и прикладная направленность регби.

Правила игры в регби. Разбор и изучение правил игры в «малый регби». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Общая и специальная физическая подготовка.

Физическая подготовка складывается 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.

На всех этапах многолетнего образования идет непрерывный процесс обучения технике игры обучающимися, совершенствование в ней.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разносторонним владением 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 соревновательные 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 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. В конце этапа специализации (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за обучающимся обычно закрепляются игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально.

Современная игра регби предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высоком темпе исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстродействия) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

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 общеразвивающей 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-технические условия реализации Программы:

Для реализации программы необходимы: спортивный зал, уличное игровое поле.

-1специализированный зал; наличие раздевалки;

-спортивный инвентарь

-для тренировок на развитие общефизических и специальных качеств,

игровой инвентарь –для организации и проведения спортивных игр;

-мячи регбийные No3;

-мячи регбийные No4;

-мячи регбийные No5;

-жилетки игровые (разные цвета);

-подставка для мяча;

-пояс для ТЭГ-РЕГБИ;

-регбийный мяч на амортизаторах;

-утяжеленный регбийный мяч;

-разноцветные фишки (маркера).

Необходимо наличие у каждого обучающегося на занятиях спортивной формы (спортивное трико, шорты без наличия в них замков и карманов, футболка, бутцы).

учебно-методическое и информационное обеспечение Программы:

Список литературы

1. Антонов Е.И., Иванов В.А. Программа по регби. Москва 2011.
2. Бесполов Д.В. Урок для всех. Сборник докладов на международном форуме «Россия спортивная держава» // Саранск, 2011.
3. Бесполов Д.В. Королевская крепость // журнал «Спорт в школе», 2009, № 9.
4. Бесполов Д.В. Музыкальные мини-проекты на уроках физической культуры // журнал «Спорт в школе», 2005, № 14.
5. Виноградов В.М. Интеллект-ориентирование // журнал «Спорт в школе», 2008, №7.
6. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания – М.: Человек 2012 – 248 с., илл.
7. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС, 1991
8. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
9. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-спорт, 2000.
10. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999 г.
11. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спорт академ пресс, 2000 г.
12. Скуридина А.А. Методические мелочи. Уметь. Хотеть. Мочь // журнал «Спорт в школе», 2011, № 7.
13. Скуридина А.А. О себе и о других // журнал «Спорт в школе», 2011, № 6.
14. Скуридина А.А. Около школы // журнал «Спорт в школе», 2011, № 6.