


муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 81»

660050, г. Красноярск, пер. Маяковского, 9
факс, тел. 260-50-27, sch81@mailkrsk.ru


«Согласовано»

Заместитель директора
по УВР

 /Полищук Н.А./
«27» августа 2024 г.

«Утверждаю»

Директор школы

 Назаренко Т.К./

Приказ № 194

«27» августа 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

« ТЭГ-РЕГБИ »

Физкультурно-спортивное направление

Составитель:

учитель физической культуры

Шипицина Анна Сергеевна

Возраст детей: 8-12 лет

Срок реализации: 2 года

Уровень: начальное общее
образование

г. Красноярск

2024-2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы дополнительного образования: объём, содержание, планируемые результаты.

1. Пояснительная записка.....3
2. Цель и задачи3
3. Содержание программы.....4

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

4. Ожидаемые результаты.....7
5. Условия реализации программы.....5
6. Формы аттестации и оценочные материалы.....7
7. Список литературы.....9

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «Тэг-регби» для обучающихся 1-4 классов

Руководитель: Шипицина Анна Сергеевна, преподаватель физической культуры, мастер спорта России по регби.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа по тэг-регби адресована детям, обучающимся в 1-4-ых классах. Количество обучаемых в секции: 15-20 человек. В состав секции включаются учащиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедшие медицинский осмотр и, по результатам осмотра, имеющие допуск к занятиям в секции «Тэг-регби».

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в тэг-регби среди учащихся, пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; теоретическое и практическое обучение игре в тэг-регби;
- обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- разностороннее формирование физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общей человеческой культуры.
- использование средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья.

Задачи занятий:

- овладевать теоретическими и практическими приемами игры в регби;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- участвовать в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- воспитывать коллективизм, чувства товарищества и взаимопомощи.

Место и время проведения занятий: занятия секции игры в тэг-регби проводятся в спортивном зале МАОУ СШ № 81 и на спортивной площадке во дворе школы 2 раза в неделю по 1 часу.

Срок реализации программы – 2 учебных года.

Количество часов в год: 68.

Занятия по программе доступны для детей с ОВЗ, не имеющих медицинских противопоказаний (ЗПР, ТНР).

Условия реализации программы секции «Тэг-регби»

Материально-технические условия: снабжение учебно-наглядными пособиями по тэг-регби. Пополнение материальной базы регбийными мячами, разноцветными фишками, жилетками игровыми разных цветов, утяжелителями регбийного мяча и др. инвентарем.

Педагогические условия:

- учет индивидуальных и возрастных особенностей детей в использовании формы, средств и способов реализации программы секции «Тэг-регби».
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с детьми;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:
- программы деятельности спортивной секции;
- тематическое планирование секции «Тэг-регби».

Ожидаемые результаты работы:

- развитие природных данных для дальнейшего совершенствования;
- овладение теоретическими и практическими основами игры в регби;
- участие в спортивных соревнованиях по регби, формирование сборной команды школы;
- приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях;
- содействие гражданскому, физическому и духовному развитию детей.
- Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Для проведения занятия в кружке имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Гимнастическая стенка – 7;
2. Гимнастические скамейки – 3;
3. Гимнастические маты – 8;
4. Скакалки – 25;
5. Мячи с утяжелением – 6;
6. Фишки цветные – 30.
7. Ленты для срывания и пояса с липучкой для тэг- регби
8. Мячи регбийные-10;
9. Конус игровой-6;
10. Жилетки игровые-10;

Тематическое планирование занятий 1 года обучения в секции

«Тэг-регби»

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках Регби, гигиена, форма одежды, предупреждение травм. Правила игры тэг-регби	2
2	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм. Общефизическая подготовка.	2
3	Техника удара ногой с фишки.	2
4	Техника удара ногой «дроп-гол».	2
5	Общефизическая подготовка. Передача мяча на месте. Тэг-регби.	2
6	Передача мяча в движении. Специальная физическая подготовка. Тэг-регби	2
7	Игра «10 передач».	2
8	Общефизическая подготовка. Тэг-регби	2
9	Общефизическая подготовка. Тач-регби	2
10	Техника передачи ближнего паса. Тач-регби	2
11	Техника передачи ближнего паса. Тэг-регби	2
12	Техника передачи мяча из-за головы.	2
13	Разучивание техники передач одной рукой сбоку и снизу.	2
14	Передачи мяча в парах, снизу, сбоку, стоя на месте, в движении.	2
15	Передачи мяча в колоннах, в квадрате, в треугольнике с перемещениями. Разучивание техники передач и бросков в движении.	2
16	Общефизическая подготовка. Круговая тренировка.	2
17	Совершенствование техники ближнего паса. Тэг-регби	2
18	Обучение игровому движению в линию. Тач-регби	2
19	Общефизическая подготовка. Техника разучивания среднего паса.	2
20	Техника разучивания дальнего, крученого паса.	2
21	Обучение атакующим действиям. Развитие индивидуальных способностей.	2
22	Повторение техники короткого паса, среднего паса. Тэг-регби.	2
23	Повторение техники движения в линию. Разучивание техники движения перед соперником. Тэг-регби	2
24	Общефизическая подготовка. Круговая тренировка	2
25	Общефизическая подготовка. Беговые упражнения "крест", "забегание".	2
26	Совершенствование техники передачи мяча. Тэг-регби	2
27	Беговые упражнения "крест", "забегание". Тэг-регби	2
28	Беговые упражнения «передний крест», «задний крест».	2
29	Общефизическая подготовка. Тэг-регби	2

30	Интегральная подготовка. Совершенствование всех видов передач. Тэг-регби	2
31	Общefизическая подготовка. Круговая тренировка	2
32	Обыгрывание «Один-в-один»	2
33	Обыгрывание «Два-в-одного»	2
34	Контрольные испытания.	2
	Итого	68

Тематическое планирование 2 года обучения в секции «Тэг-регби»

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Техника безопасности на уроках Регби, предупреждение травм. Правила игры тэг-регби	2
2	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке.	2
3	Виды передвижений.	2
4	Простейшие передвижения в атаке.	2
5	Совершенствовать виды передвижений. Общefизическая подготовка.	2
6	Передача мяча на месте. Тэг-регби.	2
7	Передача мяча в движении. Игра «10 передач».	2
8	Силовая подготовка. Подвижные игры.	2
9	Передачи мяча в парах, снизу, сбоку, стоя на месте, в движении.	2
10	Закрепление техники ближнего паса. Игра «5 передач».	2
11	Закрепление техники передач и бросков в движении.	2
12	Передачи мяча в колоннах, в квадрате, в треугольнике с перемещениями.	2
13	Техника разучивания дальнего, крученого паса.	2
14	Техника разучивания дальнего, крученого паса.	2
15	Элементы защиты. Подвижные игры	2
16	Закрепление техники передвижений в защите.	2
17	Элементы техники передвижений в атаке.	2
18	Закрепление техники передвижений в атаке.	2
19	Подвижные игры с элементами гандбола.	2
20	Круговая тренировка.	2

21	Учебная игра.	2
22	Беговые упражнения "крест", "забегание".	2
23	Беговые упражнения «передний крест», «задний крест».	2
24	Совершенствование передачи мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча.	2
25	Скоростно - силовая подготовка.	2
26	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола.	2
27	Совершенствовать группового тактического взаимодействия в нападении и защите.	2
28	Учебная игра Тэг-регби.	2
29	Отработка изученных элементов в учебной игре 5×5	2
30	Развитие общей выносливости.	2
31	Совершенствование всех видов передач. Игра 4x4	2
32	Эстафеты с регбийными мячами.	2
33	Контрольные испытания.	2
34	Контрольная игра Тэг-регби.	2
	Итого	68

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Аттестация (промежуточная и итоговая) проводится в формах, определенных учебным планом как составной частью программы, в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке входного, текущего, тематического контроля, промежуточной и итоговой аттестации учащихся МАОУ СШ № 81.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- педагогическое наблюдение,
- конкурсы, выставки работ,
- журнал посещаемости,
- коллективная игра.

Формы фиксации образовательных результатов

Оценочный лист коллективной игры (приложения 1 и 2)

Лист оценки творческой работы (приложение 3)

Портфолио достижений.

Оценочные материалы:

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся, обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. В образовательной программе применяются следующие виды контроля:

Текущий контроль:

по окончании каждого пройденного раздела (4 раза в год) проводится аттестация по критериям оценочных листов (приложения 1-3) по шкале низкий/средний/высокий уровень освоения.

Промежуточный контроль и итоговый контроль:

по окончании 1-го полугодия (промежуточный) и учебного года (итоговый) проводится аттестация на основе результатов текущего контроля с учетом результативности участия обучающегося в конкурсах и выставках как дополнительный критерий оценки уровня обученности (на основе портфолио достижений).

Нормативы по физической и технической подготовке игры в тэг-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 выполняет 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 20x20 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 10x10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

Методическое обеспечение реализации программы секции «Регби»

1. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М., - 2004
2. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М., Спортакадемпредс, 2000
3. Программа по регби. /Иванов В.А., Антонов Е.И., Агафонова А.В. – М.; 2007. – 67 с.
4. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. - М., 1986.