

Комитет образования города Курска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 13»

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» августа 2023 г.
Протокол № 16

Утверждаю
Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 13»
_____/Демкевич Е.В./
«01» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
Физкультурно-спортивной направленности
«Тег-регби»
Стартовый уровень
Возраст обучающихся: 8-10 лет
Срок реализации программы: 1 год обучения

Автор-составитель:
Шилин Максим Сергеевич,
педагог дополнительного образования

г. Курск, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программ разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере дополнительного образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 29.12.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023 г.);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г. №2;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Закон Курской области от 09.12.2013 г. №121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;

- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.03.2023 г. №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;

- Устав МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №13», утвержденный приказом Комитета образования г. Курска №1307 от 24.12.2015 г.;

- Положение «О дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе» МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №13», утвержденное приказом №71 от 30.05.2023 г.

Регби – это командная игра с мячом овальной формы на поле с воротами в виде буквы «Н». Цель игры: передавая мяч друг другу руками или ногами, приземлить его в зачетном поле или забить в ворота соперника.

Дополнительная общеразвивающая программа «Регби» имеет спортивно-оздоровительную направленность и предназначена для воспитания всесторонне развитой личности, обеспечения физического развития ребенка через обучение игре в регби.

Актуальность программы «Регби» в учреждениях дополнительного образования состоит в том, что она способствует формированию здорового образа жизни учащихся, знакомит их с новым для многих видом спорта РЕГБИ в адаптивном бесконтактном и не травмоопасном варианте и дает возможность ребенку выбрать для себя путь развития в командном виде спорта.

Полезность программы заключается в том, что ее 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 найдется 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. 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.

Отличительной особенностью программы 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 атлетике, 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.

Адресат программы. Данная программа адресована детям 8 -10 лет, которые по медицинским показателям допущены к занятиям спортом. На этом этапе подготовка предусматривает:

- стабильность состава занимающихся, систематическую посещаемость занятий;

- положительную динамику прироста индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Двигательные навыки у детей 8-10 лет формируются значительно быстрее, чем у детей 7 лет. Они довольно успешно овладевают доступными упражнениями. И это еще раз доказывает, что именно этот возраст является благоприятным для развития многих двигательных способностей. Как мальчики, так и девочки достигают относительно высоких возможностей энергообеспечения мышечной работы. Их сердечно-сосудистая и дыхательная система работает сбалансированно и согласованно.

В этом возрасте, хотя и отмечаются различия в параметрах физического развития и физической подготовленности между девочками и мальчиками, но они малозначительны. Среди ведущих физических качеств, развивающихся в этом возрасте, выделяют скоростные и координационные способности, а также способности к длительному выполнению циклических упражнений умеренной мощности.

Дети младшего школьного возраста очень активны и подвижны, предпочитают спортивные активные игры и эстафеты, направленные на выявление сильнейших команд и игроков, при этом выполнение сложных элементов представляется для них проблемой. В работе с детьми необходимо учитывать, что они не могут концентрировать внимание долгое время на одном упражнении, поэтому упражнения комбинируются с учетом возможностей ребят.

Общие сведения об учебной группе:

- возраст детей 8 – 10 лет;

- набор детей без предварительного отбора, но при допуске врача (на основании медицинской справки) и по заявлению родителей;

- количество обучающихся: 15 детей, количество групп – 1

Объем и срок освоения программы:

Программа работы секции тег-регби рассчитана на 1 год. Программа предназначена для детей 8-10 лет 2 часа в неделю.

Форма обучения – очная, фронтальная, групповая, индивидуальная. В зависимости от этапа подготовки детей, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

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

-индивидуальная форма обучения (в рамках учебного времени): обучающие получают задания и работают самостоятельно, что дает возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося.

-фронтальная форма: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение тестирования на сдачу контрольных упражнений или зачеты.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия по данной программе способствуют развитию высокой координации движений, ловкости, выносливости и других физических качеств детей, а также укрепляют опорно-двигательный аппарат, костно-мышечную систему, развивают органы дыхания, улучшает обмен веществ.

Программа имеет высокую степень адаптивности к условиям учреждений дополнительного образования, так как учебный план и его содержание составлены с учетом возрастных, физиологических и индивидуальных особенностей занимающихся. В основу программы заложены принципы комплексности, преемственности, вариативности.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса (теоретический, практической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в учебном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и тактико-технической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием учебных средств и нагрузок, направленных на решение педагогических задач в зависимости от индивидуальных особенностей детей.

Для решения задач данной программы используют следующие методы и приемы:

-словесный – команды и распоряжения (эффективны эмоциональные сигналы), указания и инструктаж (максимально кратко и точно), описания и объяснения (объяснения предпочтительнее описания), пояснения и сравнения (целесообразны образные сравнения), обсуждение, убеждение, оценка (предпочтительнее убеждение), самооценка (беседы).

-наглядный – показ педагога, товарища, фото и видео показ, (виды показа: целостный, фрагментарный);

-практический – целостного и расчлененного упражнения (эффективен контроль исходных и промежуточных положений), стандартного и переменного упражнения (меняются условия и количественные компоненты движений), игровой, круговой и самостоятельной (по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше);

-ориентировочной помощи – зрительный, слуховой тактильный (виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (свисток, счет);

-основные – без предмета (равновесия, наклоны, повороты, прыжки, акробатические элементы, партерные движения), с предметами (броски, переброски, отбиты, ловли, перехваты, передачи, перекаты, змейки, перетягивания);

-вспомогательные – спортивные (строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, упражнения общей и специальной физической подготовки);

-восстановительные – психологические (создание положительного фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляция), гигиенические (рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, гигиенические процедуры), педагогические (рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию). Совокупность методов обучения имеет не только образовательный и развивающий потенциал, а также выполняет функцию воспитания. Дети приобретают знания, накапливают умения, представляют результаты обучения по программе в зачетах, соревнованиях, сдачах нормативов, что способствует развитию самоконтроля, мотивации и социализации.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Основной целью программы является формирование у детей мотивации к ведению здорового образа жизни, интереса к занятиям физической культурой, спортом, через использование средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить детей с понятием физическая культура и спорт, краткой историей возникновения регби;
- научить детей правилам соблюдения личной гигиены;
- обучить акробатическим упражнениям;
- научить детей правилам ТБ и их соблюдению на занятиях;
- обучить детей различным подвижным играм и эстафетам;
- научить правилам игры мини-регби;
- обучить игре таг-регби, тач-регби, мини-регби

Развивающие:

- развивать основные физические качества, формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию силовых качеств, координационных навыков (точность, быстрота движений, ловкость, сила, скорость, выносливость);
- формировать желание заниматься физической культурой и спортом, укреплять здоровье средствами регби;

Воспитательные:

- воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в тренировочной и соревновательной деятельности;
- воспитывать уважение к товарищам по команде, соперникам, старшим.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

1. К концу освоения программы учащиеся должны знать:

- понятия «физическая культура», «спорт»;
- краткую историю возникновения регби, правила этикета в регби;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;
- правила соблюдения техники безопасности на занятиях и меры предупреждения травматизма;
- правила поведения в общественных местах, правила дорожного движения;
- правила поведения на регбийном поле, правила игры в таг-регби, тач-регби, мини-регби;
- правила личной гигиены; требования к экипировке регбиста – форме одежды на занятиях;
- правила проведения подвижных игр и эстафет;
- правила защиты, нападения в игре, страховки простейших акробатических упражнений.

2. К концу освоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять специальные упражнения на развитие гибкости, силы, скорости, выносливости, быстроты, ловкости, координации;
- выполнять гимнастические и акробатические упражнения;
- уметь передвигаться с мячом в руках и без мяча;
- передавать мяч на месте и в движении;
- выполнять индивидуальные действия против противника;
- выполнять задний и боковой захват с колен, с места, в движении;
- уметь правильно сохранять мяч при падении и захвате;
- уметь играть в таг-регби, тач-регби, мини-регби по правилам.

3. К концу освоения программы у учащихся будут развиты:

- представления об истории регби в мире, России;
- двигательные способности и физические качества;
- развита ответственность.

4. К концу освоения программы у учащихся будут сформированы:

- нравственные и волевые качества, дисциплинированность, взаимопомощь;
- привычка к самостоятельным занятиям физической культурой в свободное время, потребность здорового образа жизни.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**

№	Название раздела, темы	Количество часов				Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	Контроль	
I.	Введение в программу.	12				
1.	Введение в программу. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятиях	2				
2.	Влияние физических упражнений на организм человека	2				
3.	Правила игры «Тег-регби»	2				
4.	Краткая история возникновения регби. Этикет регби	2				
5.	Места занятий и инвентарь.	2				
6.	Экипировка регбиста	2				
II.	Общая физическая подготовка	12				
7.	Беговые упражнения	2				
8.	Разминка регбиста. Тактика игры	2				
9.	Упражнения на укрепление ног.	2				
10.	Упражнения на укрепление рук	2				
11.	Упражнения на укрепление спины	2				
12.	Упражнения на укрепление брюшного пресса	2				
III.	Общеразвивающие упражнения	6				
13.	Упражнения на статику разных мышечных групп	2				

14.	Акробатические упражнения	2				
15.	Упражнения с партнером	2				
IV.	Специальная физическая подготовка	8				
16.	Специальные упражнения для развития гибкости	2				
17.	Специальные упражнения для развития быстроты	2				
18.	Специальные упражнения для развития общей выносливости	2				
19.	Специальные упражнения для развития скорости и ловкости	2				
V.	Техническая и тактическая подготовка.	16				
20.	Инструктаж по ТБ при работе с мячом, при выполнении контактов	2				
21.	Техника выполнения ловли мяча.	2				
22.	Техника выполнения паса (прямого, бокового)	2				
23.	Техника выполнения паса с земли.	2				
24.	Техника выполнения ловли мяча	2				
25.	Техника выполнения передачи мяча	2				
26.	Техника выполнения передачи мяча в парах	2				
27.	Техника выполнения передачи мяча в тройках	2				
VI.	Первоначальные основы игры в регби 5x5	4				
28.	Инструктаж по ТБ, правила поведения во время игры в регби.	2				
29.	Обучение игре, согласно правил.	2				
VII	Подвижные игры.	14				

30.	Игра - «Два мяча». Эстафета с мячами	2				
31.	Игра - «Дозорный», «Пограничники»	2				
32.	Игра - «Салки с мячом», «Два Мороза»	2				
33.	Игра –«Вызов номеров», «Пять передач»	2				
34.	Игра – «10 передач», «Лисий хвост»	2				
35.	Игра – «Лисий хвост», «Воробушки»	2				
36.	Игра – «Два Мороза», «Пограничники»	2				
	Итого	72				

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

- спортивный зал; наличие раздевалки;
- спортивный инвентарь – для тренировок на развитие общефизических и специальных качеств, игровой инвентарь – для организации и проведения спортивных игр;
- мячи регбийные №3;
- манишки игровые (2 цвета);
- разноцветные фишки.

Необходимо наличие у каждого учащегося на занятиях спортивной формы и обуви.

Информационно-методические условия:

Программа должна быть обеспечена учебно-методической литературой: пособиями, журналами по регби, видеофильмами, плакатами. При реализации программы необходимо использование технических средств обучения: магнитофон, диски, флеш-накопители с записями музыки, под которую учащиеся выполняют упражнения на занятиях.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

№ П/П	Раздел или тема программы (по учебному плану)	Пособия, оборудования, дидактический материал.
1.	Блок «Введение в программу»	- Техника безопасности на занятиях физической культурой. Учебно-методическое пособие, УВАГА, 2006 г. -Ашмарин Б. А., Теория и методика физического воспитания: Учебник/ Б. А. Ашмарин, - М.: Просвещение, 2010 г.
2.	Блок «Общая физическая подготовка»	- Правила распределения физической нагрузки на организм подростка.
3.	Блок «Специальная физическая подготовка»	- Комплексы специальных физических упражнений.
4.	Блок «Общеразвивающие упражнения»	Ашмарин Б. А., Теория и методика физического воспитания: Учебник/ Б. А. Ашмарин, - М.: Просвещение, 2010 г. Переиздание М- 2012 г. Новая редакция.
5.	Блок «техническая и тактическая подготовка»	- Беспалов Д.В., Иванов В. А., Кулешов А.В. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА РЕГБИ: методическое пособие для преподавателей физической культуры, педагогов дополнительного образования образовательных учреждений различной направленности. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. канд. наук –М., 2011 г. - Основы подготовки регбистов. Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. – ФИС 1984 г. 188с.
6.	Блок «Первоначальные основы игры в регби 5х5»	Беспалов Д.В., Иванов В. А., Кулешов А.В. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА РЕГБИ: методическое пособие для преподавателей физической культуры, педагогов дополнительного образования образовательных учреждений различной направленности. - Тимошенко А.А. 40 уроков регби.- М.,1986г., переиздание 2012 г. Новая редакция. - Кулешов А.В. Правила регби за 5 минут. – М. Спорт в школе №5 (455) 2009 г.

7.	Блок «Подвижные игры, Эстафеты»	Подвижные игры: учебник для студентов педагогических вузов – М.: Издательский центр «Академия», 2012 – 160 с. - Подвижные игры, эстафеты для детей 7-9 лет.
----	---------------------------------	--

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ