



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №20
им.С.С.СТАНЧЕВА п.КАМЕНОЛОМНИ ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

346480, Ростовская область, Октябрьский район, п.Каменоломни, ул.Ленина, д.15, тел./факс 8(86360)2-08-30



**Адаптированная программа
дополнительного образования
«Тег-регби»
на 2023-2024 учебный год**

Составитель: учитель физической культуры Конкина Ю.В.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

1.2. Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Актуальность:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тег-Регби» способствует формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов. Но только новое вызывает интерес, поэтому регби как сплав многих видов спорта, повысит интерес в целом к занятиям физической культурой.

Вид программы: модифицированная

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: данная программа предназначена для детей в возрасте 8-10 лет.

Срок и объем освоения программы: стартовый и базовый уровни.

Программа «ТЕГ-регби» рассчитана на 1 год обучения

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Всего 34 часа в год.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности: группы разновозрастные.

1.3. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель: программы является формирование потребности в здоровом образе жизни; в разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; в использовании средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Задачи:

Образовательные:

-обучение базовым физическим упражнениям из регби.

Оздоровительные:

-оптимальное развитие физических качеств, формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование спортивных двигательных умений и навыков,

-укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и гармоничное

развити

е физиологических функций, многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Ожидаемые результаты:

Знать	<ul style="list-style-type: none"> -формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, силы); -обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; -взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам регби; -планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств регби; -изложение фактов истории развития регби, Олимпийских игр современности, характеристика видов регби, влияние аэробных занятий на организм человека; -развитие основных физических качеств; -оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; -организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований; -осуществление объективного судейства соревнований своих сверстников; -анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; -умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися; -выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.
Уметь	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять основные приемы техники игры и применять их в игре; - соблюдать на практике правила игры, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта; - соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры; - осуществлять рефлексию в ходе и по окончании игровой деятельности.
Владеть	Техническими и тактическими действиями

Данная программа также предназначена и для **детей с ограниченными возможностями здоровья**. Оптимально выбранные методы коррекции создают условия для того, чтобы обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья имели опыт успеха, раскрыли и реализовали свой потенциал. Содержание программы адаптировано к потребностям конкретного ребенка с ограниченными возможностями здоровья и направлено на развитие познавательных процессов, творческих способностей учащегося с учетом уровня его возможностей.

1.4. Содержание программы

1 раздел «Основы знаний по физической культуре и спорту»

Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика регби. История регби.

Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная система, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся регби. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в регби в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в регби в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытом воздухе.

История развития Регби. Правила техники безопасности при организации занятий физической культурой и спортом, формирует навыки страховки и самостраховки.

2 раздел «Общая 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.

3 раздел «Специальная физическая подготовка»

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.

4 раздел «Контрольные и тестовые упражнения» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

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 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 квадрат. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

Учебный план «ТЕГ-регби»

№ п. п	Наименование темы (раздел)	Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
1	Основы знаний	2	2		Техника выполнения, контрольные нормативы
2	Общая физическая подготовка	10		10	Техника выполнения, контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	20	-	20	Техника выполнения, контрольные нормативы
4	Контрольные и тестовые упражнения	2	-	2	Техника выполнения, контрольные нормативы
5	Итого:	34	2	32	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «ТЕГ-регби»

№ п/п	Название темы	Количество часов	Дата
Общая физическая подготовка (6 часов)			
1	Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1	1 неделя
2	Подвижные игры с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости.	1	2 неделя
3	Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений	1	3 неделя

4	Развитие скоростно-силовых качеств. Виды передвижений	1	4 неделя
5	Передвижения в атаке. Челночный бег	1	5 неделя
6	Силовая подготовка. Подвижные игры	1	6 неделя
7	Элементы защиты. Подвижные игры	1	7 неделя
8	Обучение передачи мяча на короткой дистанции	1	8 неделя
9	Обучение передачи мяча на средней дистанции	1	9 неделя
10	Обучение передачи мяча в движении. Игра 4x4	1	10 неделя
11	Закрепление техники передвижений в атаке	1	11 неделя
12	Закрепление техники передвижений в защите	1	12 неделя
13	Закрепление техники передвижений в играх	1	13 неделя
14	Закрепление техники передачи мяча	1	14 неделя
15	Учебная игра	1	15 неделя
16	Развитие скоростных качеств и координации	1	16 неделя
17	Совершенствование передачи мяча «короткий пас», «средний пас»	1	17 неделя
18	Совершенствование приема мяча, прием передачи мяча	1	18 неделя
19	Закрепление изученных элементов в игре 3x3, 4x4	1	19 неделя
20	Техника владения мячом. Подбор неподвижного мяча, катящегося мяча	1	20 неделя
21	Скоростно-силовая подготовка	1	21 неделя
22	Подвижные игры с элементами регби	1	22 неделя
23	Закрепление группового тактического взаимодействия в защите	1	23 неделя
24	Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении	1	24 неделя
25	Закрепление технико-тактических взаимодействий	1	25 неделя
26	Развитие общей выносливости	1	26 неделя

27	Совершенствование передачи мяча	1	27 неделя
28	Учебная игра 3x3	1	28 неделя
29	Учебная игра 4x4	1	29 неделя
30	Развитие координации	1	30 неделя
31	Развитие ориентировки в пространстве	1	31 неделя
32	Передача мяча в парах	1	32 неделя
33	Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении и защите	1	33 неделя
34	Эстафеты с регбийными мячами	1	34 неделя

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Условия реализации программы.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	Материально-техническое обеспечение Оборудование спортзала: 1. Мячи регбийные № 3 2. Мячи регбийные № 4 3. Жилетки игровые (разные цвета) 4. Щиты для контакта 5. Пояс для ТЕГ-РЕГБИ
Информационное обеспечение	Материалы к занятиям: аудио, видео, фото, интернет источники
Кадровое обеспечение	Педагоги дополнительного образования

2.2. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Зачет
- Соревнования
- Конкурс
- Контрольные и тестовые упражнения

2.3. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Объяснительно-иллюстративный
- Репродуктивный
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Игра
- Мастер-класс
- Олимпиада
- Мини-чемпионат
- Турнир

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология модульного обучения
- Технология дифференцированного обучения
- Технология проблемного обучения
- Технология дистанционного обучения
- Здоровьесберегающая технология

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции
- Технологические карты

2.4. Список литературы

1. Поурочная программа подготовки юных школьников .Годик М.А, Мосягин С.М., Швыков.И.А Просвещение, 2008. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам)
2. Кулешов А.В. Правила регби за 5 минут. – М. Спорт в школе №5 (455), 2009 г.
3. Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС.
4. Русское регби <http://www.russianrugby.ru/>