

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию г. Барнаула

МБОУ "СОШ №118"

«РАССМОТРЕНО»

Педагогическим советом МБОУ
«СОШ № 118»

Протокол №
от «» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ
«СОШ № 118»

А.К. Абросимова

Приказ № от «» августа
2023 г.

Абросимова Алла
Константиновна

Подписан: Абросимова Алла Константиновна
DN: C=RU, S=Алтайский край, L=Барнаул, T=Директор,
O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
№118""", SN=Абросимова, CN=Абросимова Алла Константиновна
E=ab118@mail.ru, G=Алла Константиновна,
SN=Абросимова, CN=Абросимова Алла Константиновна
Основание: я подтверждаю этот документ своей
удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.09.18 11:40:28+0700

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Тег-Регби»
спортивно-оздоровительной направленности
для обучающихся 10 класса
основного общего образования
Срок реализации программы 1 год.

Автор-составитель программы:
Дягилева Татьяна Павловна,
учитель физической культуры

Барнаул 2023-2024гг

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика

Тэг-регби — это первый шаг на пути к полноценной игре. Игра развивает у игроков навыки ловкости, скорости, координации и командного взаимодействия.

В тэг - регби каждый игрок носит пояс с двумя прикрепленными к нему ленточками. Эта игра подходит для всех возрастов. Сегодня Тэг - регби вошло в «Президентские Спортивные Игры» и в соревнования среди школьных клубов. Регби – это динамичный, командный, игровой вид спорта.

Цель игры заключается в том, что две команды, согласно правилам и спортивному духу, соблюдая положения о честной игре, должны, передвигаясь с мячом в руках, передавая мяч, отбивая мяч ногой и приземляя мяч, набрать как можно больше очков.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на создание условий для физического воспитания и физического развития обучающихся, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Уровень программы – базовый.

Актуальность программы заключается в том, что регби достаточно современный и вариативный вид физкультурно-спортивной деятельности, который вызывает неподдельный интерес в среде подрастающего поколения.

Тэг-регби – это красивая командная игра, способная развивать не только человеческие качества, но и целый комплекс физических способностей и навыков. Программа направлена на удовлетворение потребностей обучающихся играть в регби.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Тэг-Регби» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного стандарта основного общего образования;
- основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.),
- Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации:
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 07 августа 2009 г. № 1101-ф;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья.

Реализация программы внеурочной деятельности «Тэг-Регби» состоит 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.

Полезность программы заключается в том, что её содержание обеспечивает постоянную двигательную активность учащихся, а это в настоящее время очень востребовано и актуально.

Новизна программы «Тэг-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 тэг-регби.

Педагогическая целесообразность программы «Тэг-регби» состоит в том, что по ней могут заниматься как юноши, так и девушки, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, данным видом физкультурно-спортивной деятельности.

Регби – это сплав игр - футбола и регби. На данном возрастном этапе важное значение имеет воспитание интереса к командной игре, начальное обучение технике и тактике, правилам игры, содействие всестороннему развитию физических качеств и воспитанию умений соревноваться индивидуально, на основе общей (физической и технической подготовки) и коллективно (на основе разнообразных подвижных игр и элементов мини-регби).

Отличительными особенностями программы. Так как Тэг-регби - это не только симбиоз игровых видов спорта, легкой атлетики и футбола, но также это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, патриотизма и гражданственности. Тег-Регби не только учит самой игре, но и формирует твердый характер, стойкость и выносливость.

Цель программы: физическое развитие и всестороннее удовлетворение потребностей обучающихся и развитие их индивидуальных способностей.

Задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Образовательные задачи:

- формирование знаний об истории развития регби в мире, в России, в регионе;
- 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 занятиях по Тег-регби;
- обучение основам технических элементов и тактических действий;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по Тэг-регби.

Воспитательные задачи:

- воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами игры;
- 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:

- 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.

Место учебного предмета «Тег-регби» в учебном плане:

Данная рабочая программа составлена для учащихся 10 классов, рассчитана на 34 часа в год, (1 час в неделю), продолжительность занятия 40 минут. Режим учебных занятий может быть изменен, с учетом расписания учебных занятий образовательной организации.

Планируемые результаты

Личностные

В процессе изучения программы курса «Тэг-регби» у обучающихся должно быть:

- сформировано уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- сформировано этическое чувство доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- сформировано умение использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты (характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности):

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности:

- 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 заданий, отбор способов их исправления;
- изложение фактов истории появления и развития регби и тэг-регби;
- 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.

Обучающийся научится:

- правилам техники безопасности на занятиях по Тег-регби;
- способы предупреждения травм;
- узнают о регби, как о виде спорта;
- узнает краткую историю возникновения и развития Тег-регби;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;
- правила соревнований.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять индивидуальные технические действия;
- выполнять групповые тактические взаимодействия;
- передвигаться с мячом в руках;
- передавать мяч на месте и в движении;
- выполнять индивидуальные действия против противника;
- реализовывать численное преимущество посредством паса;
- бить по мячу ногой на точность;
- применять тактические приемы;
- применять самостраховку при неожиданном падении;
- применять технико-тактические приёмы для участия в школьных и других соревнованиях по тэг-регби.

План распределение учебного материала по часам

№	Раздел программы	Теория	Прак тика	Кол-во часов
1	Основы знаний	1		1
2	Общая физическая подготовка		14	14
3	Специальная подготовка		19	19
Итого		1	33	34

Содержание

Обучение технике действий в регби.

Элементы техники регби и рекомендации по обучению.

Разделы техники регби

Индивидуальная техника

Навыки ухода от защитников и различные виды перемещений

Элементы техники, знания

- Закрепление и совершенствование различных видов финтов (скрестный шаг, шаг в сторону, ложный шаг, обегание)
- Совершенствование техники бега по прямой.
- Быстрый старт, резкое торможение и ускорение, смена направления бега и ритма.
- Умение показать туловищем движение в одну сторону –уйти в другую.
- Скачки, кувырки, перекаты, падения-подъемы.

Техника игры руками

-Совершенствование передачи мяча (с акцентом на правильное положение звеньев тела, своевременность и точность передачи).

-Передача одной рукой с продольным вращением мяча (сверху и снизу).

-Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

-Вбрасывание мяча в схватку.

-Совершенствование приёма мяча (прямого, верхнего, летящего низко, сбоку и пр.) (с акцентом на правильное положение звеньев тела, своевременность выхода к мячу).

-Совершенствование подбора мяча (лежащего на земле и катящегося по земле) на месте и в движении одной и двумя руками.

-Отбор мяча во время ловли и при отскоке от земли.

-Освоение и закрепление «ручки» (упор рукой в соперника, защита мяча)

-Совершенствование ударов по мячу с рук (закрепление высокого удара, разучивание удара по земле)

-Ознакомление с ударом с дроба

Совершенствование бокового и заднего захватов.

Сохранение мяча в захвате, выкладывание мяча в захвате.

Обманный показ передачи с последующим пасом мяча в противоположную сторону.

Имитация паса с последующим рывком.

Техника игры ногами

Захваты, вход в контакт

Отвлекающие действия

Групповая и командная техника

Свободная игра

Рак

-положение звеньев тела игроков

-обеспечение сохранности мяча и противостояние давлению

-«снос» (только после освоения правил безопасности)

Мол

-положение звеньев тела игроков

-присоединение и прикрытие мяча

-давление

Стандартные положения

Начальный удар

Положение игроков атаки и защиты

Набегание атакующих

Поддержка ловящего

Свободный удар

Штрафной удар

Схватка

Формирование схватки, сцепление

(построение 3 игрока в линию, построение 2+1).

Ввод мяча в схватку.

Действия атакующих и защитников после выхода мяча из схватки.

- Передача мяча: короткая передача влево, замах кисти с мячом, передача, пас правой рукой вправо, кисть левой задаёт траекторию полёта; длинная передача. Обучение передаче следует начинать в статике и при небольшом расстоянии между партнерами.

- Подбор мяча с земли (до подъёма, в момент подъёма, после подъёма).

- Ловля высокого мяча (данный элемент техники используют игроки при приеме мяча после удара по нему ногой).
- Перемещения игрока (различные виды бега, прыжки, ходьба, остановки).

Рекомендуемые средства технической подготовки

№	Название, цель	Описание
1.	«Карусель» Цель: Развитие навыков приема и передачи мяча в движении (выход к мячу, положение тела и его звеньев, меткость броска)	На поле размечены 2 круга рядом друг с другом. Внутри каждого круга – 1 игрок с мячом. Игроки с мячами отдают передачи следующим друг за другом игрокам, те принимают и сразу отдают. После выполнения приема-передачи в одном кругу участники перемещаются к другому. Они двигаются без остановок «по восьмерке», обегая сперва 1 круг, затем 2. Внимание: пас только назад!
2.	«Забегание за всех» Цели: Развитие навыков приема и передачи мяча в движении; отработка взаимодействия игроков веера	Игроки (5-6 чел) веером двигаются вперед, мяч – у первого. Он выполняет пас следующему и забегает «по спинам» за всех. Его задача как можно быстрее занять место с краю веера и получить там мяч от крайнего. В то время как «первый» перебегают «по спинам», остальные игроки двигаются вперед, прогоняя мяч до противоположного конца веера, перестраиваясь «под мяч». Так же работает каждый следующий, получивший мяч. Можно проводить данное упражнение в виде эстафеты.
3.	«Расческа» Цели: Развитие навыков приема и передачи мяча в движении; отработка взаимодействия игроков веера (общение, перестроение).	Игроки выстроены в 2 шеренги по 5-6 чел. Параллельно друг другу. Стоящие сзади игроки занимают позиции между впереди стоящими (шахматный порядок). Тренер (или один из игроков) с мячами - чуть впереди и сбоку. По команде обе шеренги начинают движение вперед. Тренер пасует в первую шеренгу. Ее игроки сразу должны перестроиться в веер, прогнать мяч до края. В момент выполнения передачи на крайнего первой шеренги игроки второй шеренги резко ускоряются, пробегают в промежутки между игроками веера и получают от них пас. Затем все повторяется. Игрок задней шеренги, бегущий на прием мяча от первого веера, должен голосом обозначить свое положение (где он будет получать мяч, внутри или снаружи (справа или слева)).
4.	«Качели» Цели: Развитие навыков приема-передачи мяча в движении; отработка взаимодействия игроков веера (общение, перестроение).	Игроки 5-7 чел. выстроены в шеренгу. Впереди на расстоянии 15-20 м лежат мячи (напротив первого игрока 2 мяча, напротив последнего – 1). По команде тренера первый выбегает вперед и поднимает 1 мяч. В это время остальные игроки, продвигаясь вперед, перестраиваются в веер. Первый выполняет передачу второму, тот – третьему и т.д. Мяч гонится до конца веера. Отдавшие мяч игроки, отбегают назад, перестраиваются и готовятся к прогону мяча в обратную сторону. Крайний игрок, получивший мяч, добегают до лежащего напротив него второго мяча. Там он кладет свой мяч, поднимает лежащий и выполняет передачу следующему игроку. И т.д.

		В момент, когда крайний с одной или с другой стороны получает мяч, остальные игроки уже должны успеть перестроиться.
5.	Подъем мяча + пас с земли Цель: Совершенствование техники подбора мяча и передачи с земли.	На расстоянии 10 м друг от друга по полю разложены 2 ряда фишек (по 5-7 шт.). Расстояние между лежащими рядом фишками в одном ряду – 5 м. Около фишек одного ряда лежат мячи. Напротив рядов фишек с двух сторон в 4 колонны

Развитие скоростных качеств

Быстрота – это способность выполнять движения в минимальный для данных условий отрезок времени.

Она связана с умением быстро передвигаться, молниеносно реагировать на что-либо и изменять направление своих движений. В игре очень важно уметь вовремя делать обманные движения, например, применять против соперника различные финты с мячом.

Таким образом, для регби наиболее важными являются такие виды быстроты:

- быстрота перемещений
- быстрота двигательной реакции
- быстрота отдельных движений
- способность в короткие сроки увеличивать темп движений

Чем более разнообразна и увлекательна программа скоростных упражнений, тем активнее идет рост двигательного опыта занимающихся. Игры и эстафеты помогают детям быстрее освоить технику бега, научиться координировать движения рук, ног, туловища в различных ситуациях, резко менять направление и темп перемещений, а также увеличивать быстроту и частоту этих движений. Следовательно, при работе с юными регбистами предпочтение отдается игровому и соревновательному методам.

У обучающихся активно совершенствуется двигательная координация. Следовательно, одним из главных средств подготовки для них являются упражнения, сочетающие в себе работу на скорость и выполнение специфических для регби технических приемов (с мячом).

При этом тренер должен помнить, что наибольший эффект от тренировочных воздействий достигается только при правильной дозировке нагрузки и отдыха.

Дозировка применяемых средств развития скоростных способностей

№	Средства тренировки	Длительность выполнения/ дистанция	Количество повторений	Интервалы отдыха
1	Игра	20-30 мин	1-2	
2	Эстафеты	10-15 м (до 6 сек)	3-5	2-3 (мин)
3	Ускорения	10-15 м (до 6 сек)	4-6	30 сек между повторами, 3-4 мин между сериями
4	Беговые упражнения с выполнением поворотов, изменением направления и темпа движения	5-15 м (до 6 сек)	4-8	30-60 сек между повторами, до 3 мин между сериями

Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	
1	Инструктаж по ТБ на занятиях регби. Правила Тег-регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки.	1	

2	Формирование представлений, знаний, усвоение смысла действия. Перемещение игрока. Подвижная игра с элементами регби.	1	
3	Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений.	1	
4	Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений без мяча и с мячом, шагом и бегом. Приём мяча.	1	
5	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование передвижений в парах, в тройках.	1	
6	Простейшие передвижения в атаке. Силовая подготовка.	1	
7	Передвижения в атаке. Челночный бег. Подвижные игры.	1	
8	Удар ногой с отскока. Элементы защиты. Подвижные игры.	1	
9	Тег-регби. Правила. Способы передачи мяча.	1	
10	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики. Подготовка к удару по мячу с рук (разбег).	1	
11	Техника удара по мячу с рук (первая фаза - замах). Подвижная игра с элементами регби.	1	
12	Техника владения регбийным мячом: держание мяча, передвижения с мячом. Техника удара по мячу с рук (вторая фаза - удар).	1	
13	Техника ловли высоколетящего мяча.	1	
14	Обучение передачи мяча в движении. Техника приёма мяча, летящего на игрока низко спереди, низко сбоку.	1	
15	Обучение передаче мяча на короткой и средней дистанции. Техника передачи мяча одной и двумя руками.	1	
16	.	1	
17	Закрепление передачи мяча. Учебная игра	1	
18	Техника передачи мяча с вращением.	1	
19	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры. Техника передачи мяча в одно касание	1	
20	Совершенствование передачи мяча «короткий» пас, «средний пас». Прием передачи мяча.	1	
21	Закрепление групповых тактических взаимодействий	1	
22	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами.	1	
23	Совершенствование передачи мяча «короткий» пас, «средний пас». Прием передачи мяча.	1	
24	Двусторонние подвижные игры с элементами регби. Развитие выносливости.	1	
25	Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3, 4×4	1	
26	Поднимание лежащего на земле мяча во время бега, поднимание катящегося мяча.	1	
27	Техника приземления мяча.	1	
28	Скоростно-силовая подготовка	1	
29	Скоростно-силовая подготовка Розыгрыш мяча с земли, с рук.	1	
30	Подвижная игра с элементами регби. Розыгрыш мяча с земли, с рук.	1	
31	Тактические действия игроков при атаке.	1	
32	Тактические действия игроков в защите.	1	
33	Закрепление группового тактического взаимодействия.	1	
34	Учебные игры в тэг-регби.	1	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Кулешов А. В. Правила регби за 5 минут. – М.: Спорт в школе, 2009. – № 5 (455). – С. 38–41.
2. Тимошенко А. А. 40 уроков регби. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. – 72 с.
3. Бесполов 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. – М.: ГБОУ ЦОМОФВ, 2013. – 58 с.

ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki>. Википедия
2. <http://www.rugby.ru>. Федерация регби России
3. www.tagrugby.org Правила детского Тэг-Регби (до 16 лет) Автор: Ник Леонард, Перевод: М. Макаров, 2014