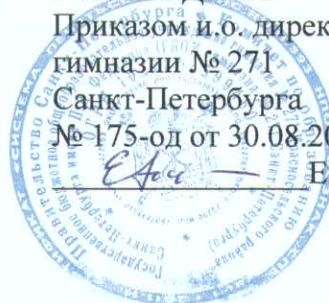


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 271 Красносельского района Санкт-Петербурга
имени П.И. Федулова

ПРИНЯТА
Решением СОУ ГБОУ гимназии № 271
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом и.о. директора ГБОУ
гимназии № 271
Санкт-Петербурга
№ 175-од от 30.08.2023 г.
Е.А. Сурыгина



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Регби»**

Возраст учащихся: 10-12 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Трухин Сергей Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная.

Сегодня спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спорт является важным социальным фактором в деле формирования человека. Спортивные занятия с детьми и подростками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Программа направлена на формирование умений и навыков игры в регби.

НОРМАТИВНАЯ БАЗА

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. No 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
- ФГОС - основного общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 года №1897, зарегистрирован Минюстом России 1 февраля 2011 года, регистрационный №19644);
- среднего (полного) общего образования (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413, зарегистрированный Минюстом России 07 июня 2012 г., регистрационный № 24480)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении комитета по образованию (распоряжение Комитета по образованию от. 01 марта 2017 года №617-р).

Актуальность

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье учащихся. Программа «Регби» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся. По средствам игры в регби также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Объём и сроки реализации программы

Срок реализации - 1 год

- 1 год обучения - 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа). Всего 144 часа.

Отличительные особенности

Программа разработана для интеграции основного и дополнительного образования на основе примерной программы спортивной подготовки по самбо для спортивных школ.

Адресат программы

Программа предназначена для занятий мальчиков и девочек совместно. Возраст

учащихся 10-12 лет. Для начала занятий специальной подготовки не требуется. Не учитываются антропометрические данные ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься регби.

Задачи.

Развивающие задачи:

- формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни;
- развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных регбистов;
- развитие координации, гибкости, общей физической подготовки и специальной выносливости;
- развитие умений и навыков общения со сверстниками, установление прочных дружеских контактов.

Обучающие задачи:

- овладение основами техники и тактики современного регби, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков;
- приобретение необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок;
- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по физической подготовке;
- обучение новым двигательным действиям;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

Воспитательные задачи:

- воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма;
- воспитание инициативности, самостоятельности;

Условия реализации образовательной программы:

Объем и сроки определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требованием СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Данная программа рассчитана на 1 учебный год и реализуется за 144 учебных часа, с периодичностью 2 тренировки в неделю. Возраст занимающихся 10-12 лет. Занятия проходят на спортивных площадках школы.

Планируемые результаты. В ходе обучения оценивается динамика освоения программы каждым ребенком индивидуально и всей группы в целом. К концу обучения обучающиеся должны:

Предметные результаты:

- знать особенности зарождения, истории регби;
- знать физические качества и правила их тестирования;
- понимать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях регби и правила его предупреждения;
- знать основы судейства игры регби.
- выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами регби;

- уметь организовать самостоятельные занятия регби, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по регби в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

Метапредметные результаты:

Коммуникативные:

- уметь работать на личную и командную цель, устанавливать рабочие отношения, сохраняя доброжелательный микроклимат;
- демонстрировать целеустремлённость, ответственность и дисциплину, навык работы в группе;

Регулятивные:

- уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу;
- уметь самостоятельно оценивать свои действия и адекватно реагировать на критику;
- демонстрировать осознанное отношение к тренировочному процессу;

Познавательные:

- уметь рассказать и показать технику выполняемых упражнений;
- уметь рассказать правила избранной подвижной игры.

Личностные результаты:

- демонстрировать мотивацию к изучению нового;
- демонстрировать эмоционально-нравственную отзывчивость;
- демонстрировать эмоциональную устойчивость;
- демонстрировать самостоятельность и личную ответственность.

Контроль освоения программы

- участие в соревнованиях по общей физической подготовке
- участие в соревнованиях по регби
- участие в фестивалях и показательных играх

Материально-техническое оснащение

- Наглядные пособия
- Информационно-образовательные ресурсы
- Щиты для регби
- Скакалки
- Набивные мячи
- Мячи для регби

Методическое обеспечение программы

- Теоретические занятия
- Практические групповые занятия
- Комбинированные занятия
- Беседы
- Игры

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Опрос, тестирование
2.	Общеразвивающие физические упражнения	56	8	48	Сдача нормативов
3.	Специальные физические упражнения	78	12	66	Сдача нормативов
4.	Контрольные и итоговые занятия	8		8	Соревнования
Итого		144	22	122	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	04.09.2023	22.05.2024	34	144	2 раза в неделю по 2 часа

Развивающие задачи:

- формирование у подростков потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни;
- развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки юных регбистов;
- развитие координации, гибкости, общей физической подготовки и специальной выносливости;
- развитие умений и навыков общения со сверстниками, установление прочных дружеских контактов.

Обучающие задачи:

- овладение основами техники и тактики современного регби, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков;
- приобретение необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, организации тренировок;
- расширение и углубление знаний учащихся, дополняющих школьную программу по физической подготовке;
- обучение новым двигательным действиям;
- соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

Воспитательные задачи:

- воспитание необходимых черт личности спортсмена: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма;
- воспитание инициативности, самостоятельности;

Условия реализации образовательной программы:

Объем и сроки определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требованием СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Данная программа рассчитана на 1 учебный год и реализуется за 144 учебных часа, с периодичностью 2 тренировки в неделю. Возраст занимающихся 7-10 лет. Занятия проходят на спортивных площадках школы.

Планируемые результаты. В ходе обучения оценивается динамика освоения программы каждым ребенком индивидуально и всей группы в целом. К концу обучения обучающиеся должны:

Предметные результаты:

- знать особенности зарождения, истории регби;
- знать физические качества и правила их тестирования;
- понимать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях регби и правила его предупреждения;
- знать основы судейства игры регби.
- выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами регби;
- уметь организовать самостоятельные занятия регби, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по регби в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

Метапредметные результаты:

Коммуникативные:

- уметь работать на личную и командную цель, устанавливать рабочие отношения, сохраняя доброжелательный микроклимат;
- демонстрировать целеустремлённость, ответственность и дисциплину, навык работы в группе;

Регулятивные:

- уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу;
- уметь самостоятельно оценивать свои действия и адекватно реагировать на критику;
- демонстрировать осознанное отношение к тренировочному процессу;

Познавательные:

- уметь рассказать и показать технику выполняемых упражнений;
- уметь рассказать правила избранной подвижной игры.

Личностные результаты:

- демонстрировать мотивацию к изучению нового;
- демонстрировать эмоционально-нравственную отзывчивость;
- демонстрировать эмоциональную устойчивость;
- демонстрировать самостоятельность и личную ответственность.

Контроль освоения программы

- участие в соревнованиях по общей физической подготовке
- участие в соревнованиях по регби
- участие в фестивалях и показательных играх

Материально-техническое оснащение

- Наглядные пособия
- Информационно-образовательные ресурсы
- Щиты для регби
- Скакалки
- Набивные мячи
- Мячи для регби

Методическое обеспечение программы

- Теоретические занятия
- Практические групповые занятия
- Комбинированные занятия
- Беседы
- Игры

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Планируемая дата занятия	Дата Проведения занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1			ИТБ. Правила игры в регби	2	2	
2			Краткий обзор истории развития РЕГБИ. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки.	2	1	1
3			Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Подвижные игры.	2		2
4			Жонглирование мячом для регби. Эстафеты.	2	1	1
5			Жонглирование мячом для регби. Эстафеты.	2		2
6			Эстафеты с элементами регби	2	1	1
7			Эстафеты с элементами регби	2	1	1
8			ОФП. Эстафеты с элементами регби	2	1	1
9			ОФП. Эстафеты с элементами регби	2		2
10			Прием и передача мяча на месте. Подвижные игры	2	1	1
11			Прием и передача мяча на месте. Подвижные игры	2		2
12			Прием и передача мяча на месте. Подвижные игры	2		2
13			Прием и передача мяча на месте. Подвижные игры	2		2
14			Прием и передача мяча на месте. Подвижные игры	2	1	1
15			Прием и передача мяча на месте. Подвижные игры	2	1	1
16			Прием и передача мяча в движении.	2		2
17			Прием и передача мяча в движении.	2		2
18			Прием и передача мяча в движении.	2		2
19			Прием и передача мяча в движении	2		2
20			Прием и передача мяча в движении.	2	1	2
21			Прием и передача мяча в движении.	2		2
22			Обучение упражнению «Веер» шагом	2		2
23			Обучение упражнению «Веер» шагом	2		2
24			Обучение упражнению «Веер» шагом	2		2
25			Обучение упражнению «Веер» шагом	2	1	1
26			Обучение упражнению «Веер» легко бегом	2		2
27			Обучение упражнению «Веер» легко бегом	2		2

28			Обучение упражнению «Веер» легко бегом	2		2
29			Обучение упражнению «Веер» легко бегом	2		2
30			Техника передачи длинного паса	2		2
31			Техника передачи длинного паса	2		2
32			Техника передачи длинного паса. Учебная игра в Тэг – регби	2	1	1
33			Техника передачи длинного паса. Учебная игра в регби	2	1	1
34			Техника передачи длинного паса. Учебная игра в регби	2		2
35			Техника передачи длинного паса. Учебная игра в регби	2		2
36			Тактика игры в защите	2		2
37			Тактика игры в защите	2		2
38			ОФП Учебная игра в регби по упрощенным правилам	2		2
39			ОФП Учебная игра в регби по упрощенным правилам	2		2
40			Подвижные игры с элементами регби	2		2
41			Подвижные игры с элементами регби	2	1	1
42			Подвижные игры с элементами регби	2		2
43			Подвижные игры с элементами регби	2		2
44			Подвижные игры с элементами регби	2		2
45			Подвижные игры с элементами регби	2	1	1
46			Тактика игры в нападении	2		2
47			Тактика игры в нападении	2		2
48			Тактика игры в нападении	2		2
49			Тактика игры в нападении	2	1	1
50			Спортивный праздник «Здравствуй Регби»	2		2
51			Учебная игра в Тач – регби	2		2
52			ИТБ Учебная игра в Тэг – регби.	2		2
53			Учебная игра в Тач – регби	2		2
54			Учебная игра в Тач – регби	2	1	1
55			Передача мяча в движении с сопротивлением защитника	2		2
56			Передача мяча в движении с сопротивлением защитника	2		2
57			Передача мяча в движении с сопротивлением защитника	2		2
58			Передача мяча в движении с сопротивлением защитника	2		2
59			Передача мяча в движении с сопротивлением защитника	2		2
60			Передача мяча в движении с	2		2

			сопротивлением защитника			
61			ОФП Совершенствование ловкости обращения с мячом	2	1	1
62			ОФП Совершенствование ловкости обращения с мячом	2		2
63			ОФП Совершенствование ловкости обращения с мячом	2	1	1
64			ОФП Совершенствование ловкости обращения с мячом	2		2
65			Игра в регби по упрощенным правилам	2	1	1
66			Игра в регби по упрощенным правилам	2	1	1
67			Игра в регби по упрощенным правилам	2		2
68			Игра в регби по упрощенным правилам	2		2
69			Линия преимущества	2		2
70			Линия преимущества	2		2
71			Инструктаж по технике безопасности. Линия защиты	2		2
72			Линия защиты	2		2
				144	22	122

1. Теоретические знания

Организация работы секции. Расписание. Планы на год. Краткий обзор возникновения и развития регби. Первые шаги регби в мире и у нас в стране. Развитие регби среди школьников. Описание игры.

Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий регби. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила соревнований. Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по тэг регби среди школьников.

2. Практические занятия

Современный регби предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

3. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты. Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60 метров. Кроссы. Прыжки в длину и высоту с места и разбега, многоскоки.

4. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы: приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса. Удары по регбийному мячу на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты.

Упражнения для развития быстроты: пробегание повторное отрезков 30 м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения.

Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега с поворотом, кувырки в разные стороны. Подвижные игры с мячом.

Упражнения для развития специальной выносливости: переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры.

5. Техничко-тактическая подготовка.

Техника передвижений. Удары по мячу ногой. Броски мяча на точность. Удары на дальность. Ловля и передача мяча. Отбор мяча. Обманные движения (финты). Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча.

Тактика игры в регби. Тактика нападения: виды атаки. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. Тактика защиты: персональная опека, комбинированная оборона. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

6. Соревнование и судейство

Участие в соревнованиях различного уровня. Контрольные игры.

Оценочные и методические материалы

Оценочные методики

Для оценки освоения умений и навыков разработана таблица с контрольными упражнениями.

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	Норма
1	Бег 300 м(с)	57-60
2	Бег 30м с ведением мяча (с)	6,4-6,8
3	Удар по мячу ногой на дальность (м)	45-50
4	Жонглирование мячом	13-15
5	Удар по мячу ногой на точность	7-8
6	Бросок мяча рукой на дальность	13-16

Информационные источники

Литература

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 1987.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС,1991.
3. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. ... канд. пед. наук. – М., - 1983.
4. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. ... д-ра. пед. наук. – М.,1981
5. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
6. Кириак Р. Мини-регби. – М.: ФиС, 1976. – 110с.
7. Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 1978.
8. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спортакадемпресс, 2000 г.
9. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. – М., 1986 г.