



**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный лагерь
«Чайка»**

603903, Россия, Нижегородская область, город Нижний Новгород, к.п. Зеленый город,
п д/о Зеленый город, тел. (831) 438-77-60, Факс (831) 438-77-60
e-mail: dool-chaika@mail.ru

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
МБУ ДО «ДООЛ «Чайка»

Протокол № _____
от « ____ » _____ 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДООЛ «Чайка»
И.Е.Знатнов
Приказ № _____
от « ____ » _____ 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО «ТЭГ – РЕГБИ»**

Возраст обучающихся: с 6-17 лет
Срок реализации программы: 21 день (смена)

Программу разработали:
педагоги дополнительного образования
Семенова Т. А, Ямщикова А. В.

г. Нижний Новгород

2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1.Характеристика тег-регби.....	5
1.2.ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.....	6
1.2.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса с детьми младшего школьного возраста.....	6
1.2.2. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса с детьми среднего школьного возраста.....	8
II. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.....	10
2.1.Условия реализации программы.....	10
2.2 Учебный план.....	11
III.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	12
3.1. Теоритическая и практическая подготовка.....	12
3.2.Ожидаемые результаты первого года обучения.....	14
3.3. Критерии оценки результативности.....	14
3.4. Оценочные и методические материалы.....	15
3.5 Материально-техническое обеспечение.....	15
СПИСОК ЛИЕТРАТУРЫ.....	16
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	17

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа «регби» имеет физкультурно-спортивную направленность, соответствует начальному уровню.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление занимающихся. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта регби в нашей стране.

В настоящее время в России все более актуальной становится проблема разработки новых эффективных подходов к физическому воспитанию учащихся общеобразовательных школ и поиска таких сочетаний средств и методов обучения, которые позволили бы повысить интерес у занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни, способствовать комплексному развитию двигательных и психических качеств. Занятия регби способствуют также социально-психологическому становлению личности школьника.

НОВИЗНОЙ данной программы является одна из основных задач в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил обучающихся, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка обучающихся, которая предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся; повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки; подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игры и морально-

волевыми качествами обучающихся; подготовку и выполнение нормативных требований.

ОСОБЕННОСТИ 1 МЕСЯЦА ОБУЧЕНИЯ. Занятия должны быть направлены в основном, на развитие общей физической подготовленности с широким использованием разнообразных и доступных средств, с целью выявления задатков учащихся. Направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата и воспитание скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, гибкости и общей (аэробной) выносливости.

ЗАДАЧИ 1 МЕСЯЦА ОБУЧЕНИЯ:

Обучающие:

1. сформировать необходимые знания в области физической культуры и спорта;
2. обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
3. обучить основным техническим элементам (ведение мяча, передача мяча)

Развивающие:

1. способствовать развитию основных физических качеств (быстрота, ловкость, координационные способности, скоростные и силовые способности);
2. способствовать развитию волевых качеств (дисциплинированность, целеустремлённость, терпеливость и др.);
3. развить интерес к занятиям спортом, в частности регби.

Воспитательные:

1. Привитие навыков участия в игровом процессе и соревновательной деятельности.

Реализация программы осуществляется в течение всего месяца. Учебные занятия начинаются 4 июня и заканчиваются 20 июня текущего года. Продолжительность реализации программы 54 часа. При реализации Программы предусматриваются занятия в условиях Учреждения. Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировочных занятий, отдыха занимающихся, календарного плана смены. Организация тренировочного процесса в Учреждении

регламентируется месячным тренировочным планом, календарным графиком, расписанием смены.

ОБЪЕМ И СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: срок реализации программы один месяц для детей с 7-16 лет. Занятия проходят у каждого отряда 3 раза в неделю по академическому часу (40-45 минут)

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ: возраст обучающихся 7-16 лет. Секция является обязательной для посещения всех отрядов при наличии справки о состоянии здоровья.

1.1 Характеристика Тег – Регби

Тег – регби – командная бесконтактная игра, но на данном этапе подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное освоение техники игровых действий и развитию координационных способностей занимающихся. Прежде чем хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, укрепить опорно-двигательный аппарат и развить скоростно-силовые качества, координационные способности, быстроту, гибкость и общую (аэробную) выносливость. В каждой игровой ситуации действия отдельных игроков команды различны, но они должны быть взаимообусловлены и направлены на решение общей задачи. От игроков требуется максимум инициативы, творчества и смелости, чтобы согласовать свои действия с партнером и добиться успеха на игровой площадке. В коллективной игре огромное значение имеет своевременная правильная взаимопомощь.

Таким образом, тег – регби способствует воспитанию целого ряда таких положительных качеств и черт характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, самоотверженность, уважение своих товарищей по команде и противников, сознательная дисциплина.

Спортивно-оздоровительная программа по «Тег – Регби» является основным документом, ориентирующим педагогов дополнительного образования по спорту на работу в спортивно-оздоровительных секциях и регламентирующим тренировочную работу в МБУ ДО «ДООЛ «Чайка». Она раскрывает весь комплекс параметров

освоения, содержит методические рекомендации и практические материалы по проведению тренировочных занятий. В Программе последовательно изложено месячное планирование освоения, определены задачи и средства подготовки, объемы тренировочных нагрузок, система контроля.

Данная Программа является:

- по признаку направленности деятельности – спортивно-оздоровительной;
- по признаку возрастного предназначения – младшего и среднего школьного возраста;
- по признаку временных ресурсов, необходимых для реализации программы средней продолжительностью – 1 месяц;
- по уровню подготовленности занимающихся – подготовительного уровня;
- по признаку полового предназначения – для мальчиков и девочек;
- по формам реализации – групповая, индивидуальная.

1.2 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

1.2.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса с детьми младшего школьного возраста.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте за последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки. При организации тренировочных занятий с детьми среднего школьного возраста необходимо учитывать ряд методических и организационных особенностей.

- 1.Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высоких спортивных результатов.
- 2.Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
- 3.В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию текущего контроля состояния здоровья и физического развития.

4. Надежной основой успеха юных занимающихся в будущем является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

В процессе подготовки занимающихся необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма. Освоение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (качественный показ техники выполнения упражнений), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

У детей 7-8 лет происходит более быстрый рост трубчатых костей конечностей, более явно прорисовываются физиологические изгибы позвоночника, а хрящевая ткань костей заменяется на костную. Очень желательно, чтобы ребенок ежедневно выполнял упражнения для укрепления мышц, это поможет в формировании правильной осанки.

Успех ребенка в этой возрастной группе в разных видах деятельности тесным образом связан с признанием его сверстниками. Успех обязательно должен быть заслужен хорошим качеством выполненных заданий и замечен, оценен сверстниками и взрослыми. Именно поэтому наша Программа разработана таким образом, что те упражнения, которые выполняют дети, в принципе не могут, не получается. Опасность этого периода состоит в том, что ребенок ещё не знает меры своим силам, как физическим, так и умственным. Поэтому его воздействие (как на себя, так и на

других) может быть чрезмерным, поэтому с одной стороны взрослым необходимо пресекать агрессивное манипулирование и насилие. С другой стороны, в какой-то мере помочь ребенку самореализоваться.

При планировании и проведении занятий с детьми необходимо строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме того в занятиях с этими детьми следует уделять должное внимание освоению техники, так как организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков для игры в регби. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног. Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с занимающимися для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ инструктором по спорту (тренером) приема и доходчивое объяснение способа его выполнения. В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей.

1.2.2. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса с детьми среднего и школьного возраста.

Этот возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела подростков. У мальчиков темпы роста приходятся на 13-14 лет, а у девочек на 11-12 лет. Чрезмерные мышечные нагрузки в этом возрасте не рекомендуются, так как они способствуют ускорению процесса окостенения, что в свою очередь, сказывается на замедлении роста трубчатых костей в длину. На фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно - сосудистой системы, а также продолжающегося в этот период развития центральной нервной системы у подростков заметно ощущается незавершенность формирования механизмов, регулирующих и

координирующих различные функции сердца и сосудов. Поэтому у подростков адаптационные возможности системы кровообращения при мышечной деятельности значительно меньше, чем в юношеском возрасте.

Процесс полового созревания у мальчиков наступает обычно на 1-2 года позднее, чем у девочек. В этот период у подростков отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Менее эффективен у подростков (в сравнении со взрослыми) и режим дыхания, так как они обладают меньшей способностью задерживать дыхание и работать в условиях недостатка кислорода. Но у них быстрее, чем у взрослых, снижается насыщение крови кислородом. В данном возрасте в основном завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, которые проявляются в процессе напряженной тренировки.

Сам учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется, а средства, используемые в занятиях, все в большей мере по форме и содержанию приближаются к игровой деятельности. На наш взгляд в основу отбора учебного материала для спортивно-оздоровительных групп должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения занятий. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих занимающихся лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целесообразно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части тренировки после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует успокоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленных на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

II. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

2.1. Условия реализации программы

Срок реализации программы составляет 1 смена(21 день)

Форма и режим занятий

Срок обучения	Наполняемость группы, чел	Занятий в неделю	Продолжительность занятия, ч	Всего в неделю, ч	Всего в смену, ч
	В зависимости от численности отряда (~ 25 человек)	3-4	Академический час (45 минут)	3	9

Занятия проводятся на футбольном поле МБУ ДО «ДООЛ «Чайка»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 1 МЕСЯЦА:

Личностные

1. сформируется устойчивый интерес к занятиям спортом в целом и активное отношение к тренировочным занятиям в частности;
2. сформируется система представлений о режиме питания спортсменов;
3. сформируются навыки здорового образа жизни.

Метапредметные

1. будут осознавать необходимость следования правилам «честной игры»;
2. будут уметь планировать режим дня.

Предметные

1. овладеют навыками технической подготовки (пас, ловля мяча, финты, удары ногой, падение и презентация мяча, захват);
2. овладеют навыками тактической подготовки;
3. разовьют основные физические качества (быстрота, координация движений, ловкость, сила, выносливость);
4. будут знать правила игры в регби.

Форма проведения занятий: основная форма тренировочное занятие, соревнование.

По типу занятия могут быть комбинированными, тренировочными, теоретическими, соревновательными.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

2.2 Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Знакомство с программой. История регби, тег – регби	1	-	1	Обсуждение, опрос, наблюдение
2	Общая и специальная физическая подготовка.	-	2	2	Наблюдение, тестирование
3	Техническая подготовка.	1	1	2	Наблюдение, тестирование, тренировочные игры
4	Тактическая подготовка.	1	1	2	Наблюдение, тестирование, тренировочные игры

5	Организация и проведение соревнований.	-	1	1	Тренировочные игры, соревнования наблюдение
6	Итоговое занятие.	1	-	1	Обсуждение, награждение
Итого		4	5	9	

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая и практическая подготовка

1. Вводное. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Знакомство с программой.

История регби, тег – регби.

Теория: презентация секции. Инструктаж по технике безопасности. Массовый характер спорта. Развитие тег – регби в школах. Школьная регбийная лига. Устав игры международного союза регби: ценности регби.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Практика: Тренировка в рамках секции по тег – регби, разминка перед тренировкой и игрой. Упражнения по общей и специальной физической подготовке для юных регбистов. Выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

3. Техническая подготовка.

Теория: Понятие о спортивной технике, Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных регбистов. Классификация и терминология технических приёмов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом –

рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Практика: Анализ выполнения технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях: передачи мяча (паса), ложных движений (финтов), срыв тега (захват). Упражнения по технической подготовке для юных регбистов. Определение основных ошибок в технике регбистов и пути их устранения.

4. Тактическая подготовка.

Теория: Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития игры. Тактика игры в нападении: правильное построение в атаке, атака «веером», схваткой, смена направлений атаки, роль 9 и 10 номеров в ведении игры, комбинации трехчетвертных, поддержка. Тактика игры в защите: игра «в линию», положение игроков в защите в стандартных ситуациях (при розыгрыше),

Практика: Моделирование отдельных игровых ситуаций, в которых одна часть команды защищается, а другая атакует.

5. Организация и проведение соревнований.

Теория: Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьями при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля, Роль судьи как воспитателя.

Практика: Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей, Оформление хода и результатов соревнований.

6. Итоговое занятие.

Теория: Разбор прошедших игр. Анализ всей команды, отдельных игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причина успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств. Награждение.

3.2. Ожидаемые результаты первого года обучения

По окончании первого года обучения, обучающиеся будут знать:

- инструкции по технике безопасности.
- понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных регбистов;
- требования по тег – регби;

уметь:

- выполнять специальные технические приемы перемещения, срыв тега, передачи;
- играть по упрощенным правилам тег – регби;
- выполнения технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях;
- применять полученные знания в ходе соревнований игры.

3.3 Критерии оценки результативности

Критериями успешности обучения детей и подростков служат зачеты, соревнования.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах является: выполнение упражнений по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории тег – регби.

Способами проверки результативности дополнительной образовательной программы за один месяц обучения являются:

- усвоение знаний: беседы, опрос;
- мониторинг общей и специальной физической подготовки на начало и на конец учебного месяца обучения; мониторинг умений выполнять пройденные технические приёмы;
- соревнования между отрядами тег – регби.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы. Итоги реализации программы предусматривают:

- проведение соревнований лагерного уровня;
- мониторинг состояния здоровья;
- контрольные игры в учебных целях.

Способы фиксации результатов:

- еженедельная проверка сохранности контингента и его уровня обучения;
- портфолио учащихся.

Формы подведения итогов:

Соревнования.

3.4.Оценочные и методические материалы

Формы подведения итогов:

Медицинский контроль в начале учебного года оценивает состояние здоровья учащихся - нулевая аттестация.

Участие в соревнованиях межотрядного уровня по регби - промежуточная аттестация.

Участие в соревнованиях лагерного уровня по регби- итоговая аттестация.

3.5 Материально-техническое обеспечение:

1. Жилетки игровые - 20
2. Насос -1

3. Мяч регбийный № 3 - 5
4. Мяч регбийный № 4 - 5
5. Мяч регбийный № 5 – 5 Gilbert
6. Мяч регбийный № 5 – 5 Heavy
7. Гимнастические маты – 4
8. Мяч на веревке – 5
9. Подставка для мяча – 2
10. Синие фишки (метки) – 10
11. Набивные мячи – 4 (500 грамм)
12. Набивные мячи – 8 (3кг)
13. Набивные мячи – 2 (5 кг)
14. Пояса – 20
15. Теги (ленточки: 10 синих, 10 красных) – 20

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Антонов Е. Методическое пособие для тренеров по Регби, М.: Союз регбистов России, 2012 г.

Ватошкин Н. Принципы успешной подготовки регбиста, М.: фонд "Становление Регби", 2004 г.

Исаев А.А. Олимпийцы среди нас, М.: ФИС, 2006 г.

Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 1991. - №12. - С. 11-21.

Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга. - М.: 4-й филиал Воениздата. - 1997. - 304 с.

Основы силовой подготовки регбистов. Методические рекомендации. Ж.К. Холодов, В.К. Петренчук, В.П. Хроменков. Спорткомитет СССР. - М., 1981.

Основы методики силовой подготовки регбистов. Госкомспорт СССР. - М., 1985.

Правила Регби. М.: Союз регбистов России, 2005 г.

Сахарова М.В. Основы подготовки в детско-юношеском регби, М.: СПОРТНА, 2012 г.

Тупицына Л.П. Путь к здоровью и успеху. Дневник подростка, М.: Прометей, 2002 г.

Хил Р.Р. Пособие для учителей, тренеров и игроков по регби,. 2007 г

Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. Основы подготовки юных регбистов. - М.: Физкультура и спорт, 2000г. - 181 с.

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено
печатью (И.Е. Знатнов) листов

Директор МБУ ДО «ДООЛ «Чайка»

И.Е. Знатнов

