

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 7»

660123, г. Красноярск, пр. им. газеты «Красноярский рабочий», дом 38
тел.: 2643530, 2644151
E-mail: gim7krs@mail.ru

ПРИНЯТО
на МО учителей физической
культуры и технологии
Протокол № 4
От «30» мая 2023

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № _____ от _____ 20 г.
Директор МБОУ «Гимназия № 7»
Литвинова Л.А.



Дополнительная общеобразовательная программа
ТЭГ-РЕГБИ



Составитель:
Бусыгина Маргарита Анатольевна
учитель физической культуры

Возраст детей: 9-11 лет
Срок реализации: 2 года
Уровень: начальное образование

Красноярск
2023-24 учебный год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ТЭГ регби»

для обучающихся 3-4 классов

Руководитель: Бусыгина Маргарита Анатольевна

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа по регби адресована детям, обучающимся в 3-4 классах. Количество обучаемых в секции: 12-15 человек. В состав секции включаются учащиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедшие медицинский осмотр и, по результатам осмотра, имеющие допуск к занятиям в секции «Регби».

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в регби среди учащихся, пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; теоретическое и практическое обучение игре в регби;
- обучение учащихся жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- разностороннее формирование физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общей человеческой культуры.
- использование средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья.

Задачи занятий:

- овладевать теоретическими и практическими приемами игры в регби;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- участвовать в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- воспитывать коллективизм, чувства товарищества и взаимопомощи.

Место и время проведения занятий: занятия секции игры в регби проводятся в спортивном зале МБОУ Гимназия № 7 и на спортивной площадке гимназии 1 раз в неделю 2 часа.

Срок реализации программы – 1 учебный год.

Количество часов в год: 68

Условия реализации программы секции «Регби»

Материально-технические условия: снабжение учебно-наглядными пособиями по регби. Пополнение материальной базы регбийными мячами, разноцветными фишками, жилетками игровыми разных цветов, и др. инвентарем.

Педагогические условия:

- учет индивидуальных и возрастных особенностей детей в использовании формы, средств и способов реализации программы секции «Регби».
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с детьми;
- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:
- программы деятельности спортивной секции;
- тематическое планирование секции «Регби».

Ожидаемые результаты работы:

- развитие природных данных для дальнейшего совершенствования;
- овладение теоретическими и практическими основами игры в регби;
- участие в спортивных соревнованиях по регби, формирование сборной команды школы;
- приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях;
- содействие гражданскому, физическому и духовному развитию детей.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в гимназических, районных соревнованиях, городских фестивалей «Тэг регби с нами».

Тематическое планирование секции «Регби»

№ п/п	Название темы	Кол- во часов
1	Техника безопасности на уроках Регби, гигиена, форма одежды, предупреждение травм. Правила игры тэг-регби	2
2	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм. Общефизическая подготовка. Тэг-регби.	2
3	Техника удара ногой с фишки.	2
4	Техника удара ногой «дроп-гол».	2
5	Общефизическая подготовка. Передача мяча на месте. Тэг-регби.	2
6	Передача мяча в движении. Специальная физическая подготовка. Тэг-регби	2
7	Игра «10 передач».	2
8	Общефизическая подготовка. Тэг-регби	2
9	Общефизическая подготовка. Тач-регби	2
10	Техника передачи ближнего паса. Тач-регби	2
11	Техника передачи ближнего паса. Тэг-регби	2
12	Техника передачи мяча из-за головы.	2
13	Разучивание техники передач одной рукой сбоку и снизу.	2
14	Передачи мяча в парах, снизу, сбоку, стоя на месте, в движении.	2
15	Передачи мяча в колоннах, в квадрате, в треугольнике с перемещениями. Разучивание техники передач и бросков в движении.	2
16	Общефизическая подготовка. Круговая тренировка.	2
17	Совершенствование техники ближнего паса. Тэг-регби	2
18	Обучение игровому движению в линию. Тач-регби	2
19	Общефизическая подготовка. Техника разучивания среднего паса.	2
20	Техника разучивания дальнего, крученого паса.	2
21	Обучение атакующим действиям. Развитие индивидуальных способностей.	2
22	Повторение техники короткого паса, среднего паса. Тэг-регби.	2
23	Повторение техники движения в линию. Разучивание техники движения перед соперником. Тэг-регби	2
24	Общефизическая подготовка. Круговая тренировка	2
25	Общефизическая подготовка. Беговые упражнения "крест",	2

	"забегание".	
26	Совершенствование техники передачи мяча. Тэг-регби	2
27	Беговые упражнения "крест", "забегание". Тэг-регби	2
28	Беговые упражнения «передний крест», «задний крест».	2
29	Общефизическая подготовка. Тэг-регби	2
30	Интегральная подготовка. Совершенствование всех видов передач. Тэг-регби	2
31	Общефизическая подготовка. Круговая тренировка	2
32	Обыгрывание «Один-в-один» Обыгрывание «Два-в-одного»	2
33	Общефизическая подготовка. Специальная тренировка с элементами игры. Обыгрывание «Три- в- одного»	2
34	Тач-регби (итоговый матч)	2
	Итого	68

Материально-техническое оснащение:

Регбийный пояс с лентами-10шт;

гимнастическая стенка – 4шт;

гимнастические скамейки – 12шт;

гимнастические маты -12шт;

скакалки-30шт;

мячи– 6шт;

фишки цветные – 50шт,

спортивные конусы-25шт.

