

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности**

ТЭГ-РЕГБИ – ИГРА ДЛЯ ВСЕХ!

**Краткосрочная программа внеурочной деятельности
по новым видам спорта**

**Направление: физкультурно-спортивное
Возраст обучающихся: 7 – 10 лет (1 - 4 классы)**

Программу разработал:
Вончагова Ю.В.

Пояснительная записка

Дети дошкольного и младшего школьного возраста активны и подвижны. Они предпочитают подвижные игры и эстафеты, имеющие позитивную эмоциональную окраску. Выполнение сложных элементов вызывает трудность у младших школьников, для них получение удовольствия от процесса намного важнее удовольствия от счета на табло. В работе с детьми необходимо учитывать, что они не могут концентрировать внимание долгое время на одном упражнении, поэтому упражнения и игры комбинируются с учетом возможности ребят.

Тэг-регби является идеальной командной игрой на этом возрастном этапе развития ребенка. Игра развивает все физические и ментальные качества. Взаимодействие с партнерами, противником, судьей, тренером, зрителями создает базу социальных навыков, так необходимых ребенку в будущем для успешной самореализации. Отсутствие дриблинга мяча, простой способ набора очков, простота остановки атакующего – все это придает игре увлекательность и динамизм.

Тэг-регби - это разновидность бесконтактного регби с использованием дополнительного спортивного инвентаря: две ленточки на липучках (тэги), которые крепятся на специальный пояс. Данный вид регби чаще всего используется в качестве обучения новичков, а так же для популяризации регби среди детей и подростков. Эта игра основана на самых простых и базовых правилах классического регби. Для игры в тэг-регби подходит стандартная спортивная площадка, отвечающая требованиям безопасности. Размеры площадки зависят от количества участников. Игровое покрытие должно быть безопасным. Игру можно проводить на траве, искусственной траве, песке, снегу, в спортивном зале. Не требуется дорогостоящее оборудование.

Отличие тэг-регби от других спортивных игр в том, что в состав команды могут входить и мальчики, и девочки, а игроки могут быть разного возраста. Правила игры основаны на бесконтактном взаимодействии игроков команд (минимальная вероятность столкновения детей).

Программа «Тэг-регби – игра для всех!» разработана для детей 7 – 10 лет (1 – 4 классы), сориентирована на достижение второго уровня образовательных результатов. Общая продолжительность – 16 часов (в каникулярное время занятия могут проводиться ежедневно по схеме 3,3,3,3,4). Реализует программу учитель физической культуры во внеурочное или каникулярное время.

Цель: комплексное развитие основных физических и личных качеств, ответственности за командный результат, социализации младших школьников через освоение командного вида спорта - тэг-регби.

Задачи:

1. Совершенствовать физические способности: скорость, выносливость, координацию движений, гибкость, ловкость младших школьников.
2. Развивать эффективную коммуникацию между обучающимися, взаимопонимание, сотрудничество в игровой и соревновательной деятельности.
3. Мотивировать обучающихся к регулярным занятиям спорта.
4. Способствовать формированию здорового образа жизни.

Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся

Узнают:

- правила спортивной игры тэг-регби;
- о соблюдении техники безопасности во время игры;
- о соблюдении игровых правил;
- о безопасном игровом пространстве;

Получат опыт:

- командного игрового взаимодействия;
- организации и проведения подвижных игр.

Смогут:

- активно взаимодействовать друг с другом, быстро принимать решение во время игры;
- контролировать свои действия и действия партнеров при соблюдении игровых правил;
- отвечать за командный результат.

В ходе освоения программы младшие школьники получают возможность формирования универсальных учебных действий:

В сфере личностных учебных действий: осмысление влияния занятием спорта на здоровье, на физическое развитие человека, умение оценивать свои поступки и поступки других людей в игровой деятельности с точки зрения общепринятых норм нравственности и ценностей здорового образа жизни. Проявлять дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

В сфере регулятивных универсальных учебных действия: обучающиеся определяют и формулируют цель игровой деятельности, определяют наиболее эффективные способы достижения результата, конструктивно оценивают свои действия и действия товарищей.

В сфере познавательных универсальных учебных действий: осваивают новые игровые и социальные роли, технически правильно выполняют двигательные действия данного вида спорта, используют их в игровой и соревновательной деятельности, определяют причины успеха или неуспеха игровой деятельности.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий обучающиеся учитывают разные мнения и стремятся к продуктивному сотрудничеству со сверстниками, к конструктивному разрешению конфликтов во время игры.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Безопасность – девиз тэг-регби. Знакомство с регбийным мячом. Игры: «Муравейник», «Муравейник с мячом», «Колдунчики», «Вампиры».	2
2	Индивидуальный бег с мячом. Индивидуальная защита. Игры: «Вампиры», «Кошки-мышки», «Лидер», «Поймай хвост», «Пограничники 1Х1».	2
3	Команда начинается с партнера! Игры: «Муравейник с мячом», «Лидер», «Лидер с пасом», «Пограничники 2Х1».	2
4	От сильного звена - к сильной команде! Игры: «Вызов лидера», «Гонщик Спида», «Пограничники 3Х3».	2
5	Повторенье-мать ученья! Работа над ошибками. Первая попытка! Играем в тэг-регби!	2
6	Повторенье-мать ученья! Работа над ошибками. Готовимся к фестивалю: Регби - игра для всех!	2
7	Фестиваль тэг-регби. Регби – игра для всех! Выявление «шустрых» и «мощных» игроков.	2
8	Фестиваль по тэг-регби: Олимпийцы среди нас! Быстрые против быстрых. Мощные против мощных.	2
Итого:		16

Содержание курса внеурочной деятельности

Тема	Кол-во часов	Содержание
<p>Занятие № 1</p> <p>Безопасность – девиз тэг-регби.</p> <p>Игры: «Муравейник», «Муравейник с мячом», «Колдунчики», «Вампиры».</p>	2	<p>Два основных правила безопасности в тэг-регби. Знакомство с регбийным мячом.</p> <p>Игры:</p> <p>1. «Муравейник», «Муравейник с мячом» <i>Тренируемый навык:</i> анализ ситуации и принятие решений, бег в свободное пространство, финты, ловля, несение и владение мячом. <i>Цель игры:</i> игра – разминка, включающая базовые индивидуальные навыки. Перемещаться по площадке, выполняя задание тренера и избегая касаний с партнерами и падений.</p> <p>2. «Колдунчики» <i>Тренируемый навык:</i> несение и контроль мяча, преследование игрока, оценка ситуации, бег в свободное пространство с изменением направления, финты, низкая стойка, тренировка мышц туловища. Игра типа «чай-чай, выручай». «Колдунчики» (игроки с мячом в руках) стоят спина к спине в центре площадки. <i>Цель игры:</i> не выпуская мяч из рук, должны осалить «заколдовать» всех игроков без мяча.</p> <p>3. «Вампиры» <i>Тренируемый навык:</i> финт, несение мяча, преследование игрока с мячом и «захват» (срывание тэга), уклонение от «захвата». <i>Цель игры:</i> водящий («вампир») должен сорвать все тэги со всех игроков.</p>
<p>Занятие № 2</p> <p>Индивидуальный бег с мячом.</p> <p>Индивидуальная защита.</p> <p>Игры: «Вампиры», «Кошки-мышки», «Лидер», «Поймай хвост», «Пограничники 1Х1».</p>	2	<p>Отработка индивидуального бега с мячом, индивидуальной защиты в играх:</p> <p>1. «Кошки-мышки» <i>Тренируемый навык:</i> бег, финты, уклонение от захвата, преследование игрока с мячом, бег «в поддержку» игрока с мячом» <i>Цель игры:</i> Изучить и отработать финты ногами и мелкую работу ног.</p> <p>2. «Лидер» <i>Тренируемый навык:</i> бег, финты, уклонение от захвата, преследование игрока с мячом, бег «в поддержку игрока с мячом», приземление мяча, подбор мяча, передача мяча пасом, прием мяча. <i>Цель игры:</i> улучшение вышеперечисленных навыков. Понимание функциональных ролей игроков на поле: лидер-поддержка.</p> <p>3. «Поймай хвост» <i>Тренируемый навык:</i> финт, мелкая работа ногами, несение мяча <i>Цель игры:</i> Водящий («охотник») должен осалить «хвост змеи» (последнего игрока в колонне игроков, стоящих перед ним)</p> <p>3. «Пограничники 1×1(тач)» <i>Тренируемый навык:</i> финт, мелкая работа ногами, несение мяча, приземление мяча в зачетном поле противника.</p>

		<i>Цель игры:</i> Обыграв защитников, сделать попытку. Отработка финтов, обыгрыш защитника игроком с мячом, принятие правильной позиции защитника, подводящее положение для срывания тэга
Занятие № 3 Команда начинается с партнёра! Игры: «Муравейник с мячом»; «Лидер»; «Лидер с пасом»; «Пограничники 2×1»	2	Розыгрыш мяча в тэг-регби, отработка финтов игроком с мячом, принятие правильного решения отдать пас партнеру или атаковать самому. Осваивание игроками функциональных ролей через игры: 1. «Лидер с пасом» <i>Тренируемый навык:</i> Бег, финты, уклонение от захвата, преследование игрока с мячом, бег «в поддержку» игрока с мячом», приземление мяча в зачетном поле, передача мяча пасом, прием мяча. <i>Цель игры:</i> Улучшение вышеперечисленных навыков. Понимание функциональных ролей игроков на поле. 2. «Пограничники 2x1(тэг)» <i>Тренируемый навык:</i> финт, мелкая работа ногами, несение мяча, чувство дистанции, отработка паса. <i>Цель игры:</i> обыграть вдвоем одного защитника финтом или пасом.
Занятие № 4 От сильного звена к сильной команде! Игры: «Вызов лидера»; «Гонщик Спиди»; «Пограничники 3×3(тэг)»	2	Отработка финтов игроком с мячом. Развитие лидерских качеств через игры: 1. «Лидерский вызов» <i>Тренируемый навык:</i> бег, финты, преследование игрока с мячом, бег «в поддержку» игрока с мячом», приземление мяча, подбор мяча, передача мяча пасом, прием мяча. <i>Цель игры:</i> развитие творчества, лидерских качеств. Улучшение вышеперечисленных в игре Лидер навыков. 2. «Гонщик Спиди» <i>Тренируемый навык:</i> несение мяча, отработка паса, спринт. <i>Цель игры:</i> обежать круг быстрее, чем передается мяч в кругу.
Занятия № 5 Повторенье-мать ученья! Работа над ошибками. Первая попытка! Играем в тэг-регби!	2	Дополнительная работа над навыками на основе тренерского анализа. Переход к 2-х сторонней игре в тэг-регби с остановками и анализом игровых моментов и правил.
Занятия № 6 Повторенье-мать ученья! Работа над ошибками. Готовимся к фестивалю: Регби-игра для всех!	2	Обучение тэг-регби Игра в тэг-регби с анализом игровых ситуаций после каждого тайма.
Занятия № 7 Фестиваль по тэг-регби. Регби-игра для всех! Выявление «шустрых» и	2	Игра в тэг-регби по полным правилам. Произвольно равные составы. Подбор игроков для финального дня игр. <i>Рефлексия:</i> Что получилось? Что можно улучшить? Что будешь делать?

«мощных» игроков. Опрос.		
Занятия № 8 Фестиваль по тэг-регби: «Олимпийцы среди нас!» Быстрые против быстрых. Мощные против мощных.	2	Игра в тэг-регби по полным правилам. Составы из игроков равных способностей. «Шустрые» - быстрые и способные против таких же. «Мощные» - медленные, нерасторопные игроки против таких же. Такой подбор соперника дает возможность каждому игроку проявить свои лучшие качества в играх с себеподобными. Это позволит каждому, независимо от способностей, ощутить прогресс за прошедшие 8 занятий. <i>Рефлексия:</i> Что запомнилось? Что понравилось? Несколько слов от каждого игрока!

Список использованных источников и литературы

<https://passport.worldrugby.org/index.php?page=home&language=RU>