

Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Приволжская коррекционная школа-интернат»

Принято
на педагогическом совете
Протокол №7 от 30.08.2024г.

Утверждаю
Директор Е.Ю. Сизова
Приказ №144-о от 02.09.2024г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Сила спорта»

Возраст детей: 12-16лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Павлинов С.В., учитель

Приволжск

2024

Пояснительная записка

На современном этапе общественного развития одно из главных значений имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Сила спорта» относится к физкультурно-спортивной направленности, предполагает занятия таким видом спорта, как тэг-регби.

Основными направлениями деятельности работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Тэг-регби — это бесконтактная командная игра, в которой каждый игрок носит пояс с двумя прикрепленными к нему лентами (тэгами) на липучках или шорты с нашивками из велкро. Способ игры основан на правилах классического регби (регби-юнион) и регбилиг и имеет много общего с тач-регби, хотя тэг-регби часто считается более близкой имитацией классического полноконтактного регби или регбилиг, чем тач. Атакующие игроки пытаются увернуться, уклониться и передать регбийный мяч партнерам, в то время как защитники пытаются помешать им совершить попытку, срывая прикрепленные к поясу или шортам ленты с игрока с мячом, вместо полноконтактного захвата игрока.

Цель – обучение техническим и тактическим приемам игры в тэг-регби с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи:

1. сформировать общие представления о технике и тактике игры в тэг-регби;

2. содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
3. воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

Программа курса «Сила спорта» для детей 11-16 лет рассчитана на один год, 34 часа, при занятиях в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в тэг-регби. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по тэг-регби.

Ожидаемые результаты

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и тэг-регби.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела	Общее количество учебных часов	Теория	Практика
1.	Понятие о игре в тэг-регби. Правила игры	1	1	
2.	Технические и тактические приемы	13	2	11
3.	Комбинированные упражнения.	7		7
4.	Учебно-тренировочные игры	13		13
Итого		34	3	31

Календарно-тематическое планирование

	Тема	Дата
1	Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки	04.09
2	Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений.	11.09
3	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать виды передвижений.	18.09
4	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	25.09
5	Элементы защиты. Подвижные игры	02.10
6	ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение	09.10
7	Обучение передаче мяча на короткой дистанции.	16.10
8	Обучение передаче мяча средней дистанции.	23.10
9	Обучение передачи мяча в движении Игра 4x4	06.11
10	Закрепление техники передвижений в атаке.	13.11
11	Закрепление техники передвижений в защите.	20.11
12	Закрепление техники передвижений в играх.	27.11
13	Закрепление передачи мяча.	04.12
14	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас». Совершенствовать передачу мяча,	11.12

	прием передачи мяча.	
15	Закрепление групповых тактических взаимодействий	18.12
16	Двусторонние подвижные игры с элементами регби. Развитие выносливости	25.12
17	Техника владения мячом: подбор неподвижного мяча катящегося мяча	15.01
18	Подвижная игра с элементами регби.	22.01
19	Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении.	29.01
20	Закрепление группового тактического взаимодействия в защите.	05.02
21	Закрепление технико-тактические взаимодействий.	12.02
22	Учебная игра. Развитие общей выносливости.	19.02
23	Совершенствование передачи мяча.	26.02
24	Эстафеты с регбийными мячами	05.03
25	Совершенствование передачи мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча.	12.03
26	Развитие общей выносливости. Развитие скоростной выносливости. Отработка изученных элементов в учебной игре 5×5	19.03
27	Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении.	02.04
28	Закрепление группового тактического взаимодействия в защите.	09.04
29	Совершенствование передачи мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча.	16.04
30	Закрепление группового тактического взаимодействия в защите и нападении	23.04
31	Учебно-тренировочная игра	30.04
32	Учебно-тренировочная игра	07.05
33	Учебно-тренировочная игра	14.05
34	Учебно-тренировочная игра	21.05

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М., - 2004 г.
2. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М., Спортакадемпредс, 2000 г
3. Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби. г.Москва. Кулешов А.В., БесполовД.В..Москва ,2013г.