



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ № 11»

660025, Россия, Красноярский край, город Красноярск, ул. Академика Вавилова, 37
тел. (391) 201-50-75; факс: (391) 268-74-74; e-mail: licey11@mail.ru; <http://11y.ru>
ОГРН 1022401951770, ИНН/КПП 2461022881/246101001

«Согласовано»

Руководитель структурного подразделения
СОК «Спортландия» МАОУ Лицей № 11

Е.В. Петухова
Е.В. Петухова
«01» 09 2020 г. *пр. 146/1*

«Утверждаю»

Директор МАОУ «Лицей №11»

Е.Ю. Левина
Е.Ю. Левина/
«01» 09 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«РЕГБИ»

Составитель:

преподаватель

Соловьев Владислав Васильевич

Возраст детей: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень: начальное и основное общее

Образование

Красноярск

2020-2021 учебный год

«РЕГБИ»



Составитель:

преподаватель

Соловьев Владислав Васильевич

Возраст детей: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень: начальное и основное общее

Образование

Красноярск
2020-2021 учебный год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Регби»

для обучающихся 5-6 классов

Руководитель: Соловьев Владислав Васильевич

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа по регби адресована детям, обучающимся в 5-6-ых классах. Количество обучаемых в секции: 15-20 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 МАОУ Лицей № 11 и на спортивной площадке во дворе школы 2 раза в неделю по 2 часа.

Срок реализации программы – 1 учебный год.

Количество часов в год: 74.

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, утяжелителями регбийного мяча 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, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Для проведения занятия в кружке имеется следующее оборудование и инвентарь: гимнастическая стенка – 7;

гимнастические скамейки – 2;

гимнастические маты – 8;
 скакалки – 25;
 мячи с утяжелением – 6;
 фишки цветные – 30.

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»	2
33	Обыгрывание «Два-в-одного»	2
34	Обыгрывание «Три- в- одного»	2
35	Общефизическая подготовка. Специальная тренировка с элементами игры.	2
36	Контрольные испытания.	2
37	Тач-регби (итоговый матч)	2
	Итого	74