**бюджетное общеобразовательное учреждение**

**города Омска «Гимназия № 76»**

**ТЭГ-РЕГБИ – ИГРА ДЛЯ ВСЕХ!**

**Краткосрочная программа** **внеурочной деятельности**

**по новым видам спорта**

**Направление: спортивно - оздоровительное**

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

Программу разработал:

Тагоев Сахобудин Ахлидинович,

учитель физической культуры

**Омск – 2020**

**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 – 8 часов (два часа в неделю; в каникулярное время занятия могут проводиться ежедневно по одному часу). 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 получат возможность формирования универсальных учебных действий:

*В сфере личностных учебных действий*: осмыслениевлияния 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». | 1 |
| 2 | Индивидуальный бег с мячом. Индивидуальная защита.  Игры: «Вампиры», «Кошки-мышки», «Лидер», «Поймай хвост», «Пограничники 1Х1». | 1 |
| 3 | Команда начинается с партнера!  Игры: «Муравейник с мячом», «Лидер», «Лидер с пасом», «Пограничники 2Х1». | 1 |
| 4 | От сильного звена - к сильной команде!  Игры: «Вызов лидера», «Гонщик Спиди», «Пограничники 3Х3». | 1 |
| 5 | Повторенье-мать ученья! Работа над ошибками.  Первая попытка! Играем в тэг-регби! | 1 |
| 6 | Повторенье-мать ученья! Работа над ошибками.  Готовимся к фестивалю: Регби - игра для всех! | 1 |
| 7 | Фестиваль тэг-регби. Регби – игра для всех!  Выявление «шустрых» и «мощных» игроков. | 1 |
| 8 | Фестиваль по тэг-регби: Олимпийцы среди нас!  Быстрые против быстрых. Мощные против мощных. | 1 |
| Итого: | | 8 |

**Содержание курса внеурочной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во часов** | **Содержание** |
| Занятие № 1  Безопасность – девиз тэг-регби. Игры: «Муравейник», «Муравейник с мячом», «Колдунчики», «Вампиры». | 1 | Два основных правила безопасности в тэг-регби. Знакомство с регбийным мячом.  Игры:  1. «Муравейник», «Муравейник с мячом»  *Тренируемый навык:* анализ ситуации и принятие решений, бег в свободное пространство, финты, ловля, несение и владение мячом.  *Цель игры:* игра – разминка, включающая базовые индивидуальные навыки. Перемещаться по площадке, выполняя задание тренера и избегая касаний с партнерами и падений.  2. «Колдунчики»  *Тренируемый навык:* 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.  *Цель игры:* не выпуская мяч из рук, должны осалить «заколдовать» всех игроков без мяча.  3. «Вампиры»  *Тренируемый навык:* финт, несение мяча, преследование игрока с мячом и «захват» (срывание тэга), уклонение от «захвата».  *Цель игры:* водящий(«вампир») должен сорвать все тэги со всех игроков. |
| Занятие № 2  Индивидуальный бег с мячом. Индивидуальная защита.  Игры: «Вампиры», «Кошки-мышки», «Лидер», «Поймай хвост», «Пограничники 1Х1». | 1 | Отработка индивидуального бега с мячом, индивидуальной защиты в играх:  1. «Кошки-мышки»  *Тренируемый навык*: бег, финты, уклонение от захвата, преследование игрока с мячом, бег «в поддержку» игрока с мячом»  *Цель игры:* Изучить и отработать финты ногами и мелкую работу ног.  2. «Лидер»  *Тренируемый навык:* бег, финты, уклонение от захвата, преследование игрока с мячом, бег «в поддержку игрока с мячом», приземление мяча, подбор мяча, передача мяча пасом, прием мяча.  *Цель игры:* улучшение вышеперечисленных навыков. Понимание функциональных ролей игроков на поле: лидер-поддержка.  3. «Поймай хвост»  *Тренируемый навык:* финт, мелкая работа ногами, несение мяча  *Цель игры:* Водящий («охотник») должен осалить «хвост змеи» (последнего игрока в колонне игроков, стоящих перед ним)  3. «Пограничники 1×1(тач)»  *Тренируемый навык:* финт, мелкая работа ногами, несение мяча, приземление мяча в зачетном поле противника.  *Цель игры:* 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 пассом»;  «Пограничники 2×1» | 1 | 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 пассом»  *Тренируемый навык:* 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.  *Цель игры:* Улучшение вышеперечисленных навыков. Понимание функциональных ролей игроков на поле.  2. «Пограничники 2x1(тэг)»  *Тренируемый навык:* финт, мелкая работа ногами, несение мяча, чувство дистанции, отработка паса.  *Цель игры:* обыграть вдвоем одного защитника финтом или пасом. |
| Занятие № 4  От сильного звена к сильной команде!  Игры: «Вызов лидера»;  «Гонщик Спиди»;  «Пограничники 3×3(тэг)» | 1 | Отработка финтов игроком с мячом. Развитие лидерских качеств через игры:  1. «Лидерский вызов»  *Тренируемый навык:* бег, финты, преследование игрока с мячом, бег «в поддержку» игрока с мячом», приземление мяча, подбор мяча, передача мяча пасом, прием мяча.  *Цель игры:* развитие творчества, лидерских качеств. Улучшение вышеперечисленных в игре Лидер навыков.  2. «Гонщик Спиди»  *Тренируемый навык:* несение мяча, отработка паса, спринт.  *Цель игры:* обежать круг быстрее, чем передается мяч в кругу. |
| Занятия № 5  Повторенье-мать ученья! Работа над ошибками.  Первая попытка! Играем в тэг- регби! | 1 | Дополнительнаяработа 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! | 1 | 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 «мощных» игроков.  Опрос. | 1 | Игра в тэг-регби по полным правилам.  Произвольно равные составы.  Подбор игроков для финального дня игр.  *Рефлексия:* Что получилось? Что можно улучшить? Что будешь делать? |
| Занятия № 8  Фестиваль по тэг-регби: «Олимпийцы среди нас!»  Быстрые против быстрых. Мощные против мощных. | 1 | 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.  *Рефлексия:* Что запомнилось? Что понравилось?  Несколько слов от каждого игрока! |

**Список использованных источников и литературы**

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