

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области
Управление образования Администрации города Новочеркаска
МБОУ СОШ №22

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №22 (МБОУ СОШ №22)



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №22
Ю.А. Симонова
Приказ от 30.08.2023 №172-ОД

Симонова
Юлия
Александровна

Подписано цифровой подписью
Симонова Юлия Александровна
DN: cn=Симонова Юлия
Александровна, o=МБОУ СОШ
№22, ou=Ростовская обл., c=RU
Date: 2023.09.15 13:23:04 +0300

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности
по «ТЭГ-РЕГБИ»

для обучающихся 5 – 6 классов

г. Новочеркасск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «ТЭГ-РЕГБИ» составлена в соответствии с: Федеральным законом об образовании в Российской Федерации (от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.07.2017)), требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования; примерной рабочей программой по физической культуре, М., 2023; программой воспитания МБОУ СОШ №22, утвержденной приказом МБОУСОШ №22 от 30.08.2023 №172-ОД, разработанной в соответствии с методическими рекомендациями «Примерной программе воспитания», утвержденной от 02.06.2020 года №2/20 на заседании Федерального учено-методического объединения по общему образованию; авторской программы Антонов Е. Методическое пособие для тренеров по Регби, М.: Союз регбистов России, 2022 г.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление занимающихся. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта регби в нашей стране.

В настоящее время в России все более актуальной становится проблема разработки новых эффективных подходов к физическому воспитанию учащихся общеобразовательных школ и поиска таких сочетаний средств и методов обучения, которые позволили бы повысить интерес у занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни, способствовать комплексному развитию двигательных и психических качеств. Занятия регби способствуют также социально-психологическому становлению личности школьника.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ:

ЦЕЛЬ программы:

-Укрепление здоровья учащихся, формирование установки на здоровый стиль жизни через обучение игры в тег-регби.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

ЗАДАЧИ программы:

Обучающие:

1. обучение учащихся правилам игры в тег-регби;
2. применение правил игры тег-регби на практике.
3. сформировать начальные представления о структуре выполнения основных движений и навыков, создающих основу для обучения игры в регби;
4. вооружение знаниями по истории развития регби.

Воспитательные:

- 1.воспитание коллективизма, и взаимопомощи;
- 2.пропаганда здорового образа жизни;

Развивающие:

1. развитие коммуникативных навыков воспитанников;
2. развитие системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,
3. развивать потребность в регулярных занятиях спортом.

МЕСТО ПРОГРАММЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся 5-6 классов. Рассчитана на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (40мин) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 5-6 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – 25-30 человек.

Формы занятий:

Формы учебно-тренировочных занятий в отделении регби:

- групповое занятие;
- тренировка по индивидуальному плану,
- метод круговой тренировки;
- учебно-тренировочный сбор;
- участие в соревнованиях и т.д.

Годовое планирование учебно-тренировочного материала

Тематическое планирование 5-6 классы

№	Наименование темы	Количество часов		
		всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие.	1	1	0
2.	Теоретическая подготовка	1	1	0
3.	Общефизическая подготовка	4	1	3
4.	Легкоатлетическая подготовка	4	1	3
5.	Техническая подготовка.	10	1	9
6.	Тактическая подготовка	3	1	2
7.	Спортивные игры.	7	1	6
8.	Соревнования.	3	-	3
9.	Итоговое занятие.	1	-	1
	Итого часов	34	7	24

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.

Теоретические занятия. Группа – 5-6 классы.

1. Вводное занятие. Знакомство с воспитанниками. Организационные вопросы. Знакомство с условиями и местом проведения занятий. Родительское собрание. Общая техника безопасности при проведении занятий.

Практикум: Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня готовности воспитанников. Вводное тестирование воспитанников. Разделение на подгруппы в зависимости от уровня подготовленности воспитанника

2. Знакомство с игрой в регби. История игры в тег-регби. Отличия тег-регби , регби от других спортивных игр. Правила игры в тег-регби.

Практикум: Знакомство с тактико-техническими действиями при игре в регби, с использованием видеоматериалов (стоп-кадры учебных видеофильмов). Просмотр игр лучших регбийных команд мира.

3. Общефизическая подготовка. Необходимость выполнения упражнений. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практикум: На каждом занятии выполняется ряд упражнений: 1) Беговые упражнения: бег по кругу в колонну, бег змейкой, бег с приседанием, ходьба гусиным шагом. 2) Упражнения на растягивание: приседания, шпагат, наклоны и т.д. 3) кувырки.

4. Легкоатлетическая подготовка. Необходимость выполнения упражнений. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Практикум: На каждом занятии выполняется ряд упражнений: 1) Гладкий бег 2) Упражнения на растягивание 4) Челночный бег 5) Прыжки с места, с разбега, 6) Движение в строю шагом и бегом. Изменение темпа движения. В течение года

5. Спортивные игры. Знакомство со спортивными играми. Спортивные игры как по "классическим" правилам, так и игры с регбийным мячом: гандбол, футбол, баскетбол, пионербол. Правила игр. Практикум: Подвижные игры с мячом для регби или без мяча: вышибалы, салки, австралийские салки и т.д. Эстафеты с регбийным мячом, "веселые старты".

6. Итоговое занятие. Итоговое тестирование воспитанников. Оценка общефизической и функциональной готовности воспитанников по критериям оценки.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Воспитанник, закончивший обучение по данной образовательной программе будет обладать следующими знаниями, умениями и навыками:

Знать: традиции игры; правила игры; технику и тактику игры тег-регби обладать базовыми навыками выполнения действий; технику безопасности при тег-регби, правила личной гигиены.

Уметь: правильно выполнять командные действия, установку тренера на игру.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и

историю России; овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками; формирование умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами; владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; проявление положительных качеств личности и управление своими

эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и

упорства в достижении поставленных целей; формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные

действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной

деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия; продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, силы); обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований

по видам регби; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня,

организация отдыха и досуга с использованием средств регби; изложение фактов истории развития регби, Олимпийских игр современности, характеристика видов регби, влияние аэробных занятий на организм человека; развитие основных физических качеств;

оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися

Способы проверки результатов

Основными способами проверки результатов обучения являются:

теоретическое тестирование по правилам игры, тактике игры выполнение контрольных нормативов и требований в соответствии с возрастом воспитанника и годом обучения (учебные нормативы: челночное ведение, броски мяча в движении, передача мяча, броски с точек, дриблинг, удары по воротам)

участие в соревнованиях различного уровня (школа, район, город)

Методы отслеживания прогресса в достижении воспитательных результатов:

индивидуальные показатели каждого воспитанника, например набор личных достижений воспитанника в труде, учебе, спорте;

оценка со стороны представителей ближайшего социального окружения (например, классный руководитель, социальный педагог, родители).

Формы подведения итогов программы

-турниры, соревнования

- товарищеские и матчевые встречи

-школьный Чемпионат по тег-регби,

-участие в городских, областных и всероссийских соревнованиях по регби

-чествование команд –победителей на общешкольных собраниях, линейках

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 А,Б КЛАСС

№	Содержание	Количество часов	Дата проведения
1.	Беседа по технике безопасности на занятиях по регби. Физическая культура и спорт в России. Вводное занятие – задачи на год.	1	
2.	Развитие регби в России. ОРУ без предмета. Индивидуальная техника. Перемещение. Ложные движения (финты).ОФП	1	
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. ОРУ с предметами. Подвижные игры. Обучение финтам. Техника игры. ОФП.	1	
4.	Правила игры в регби. ОРУ с гантелями. Эстафеты. Бег 30 метров. Ловля мяча. Захваты. ОФП. Контрольные испытания. Игра.	1	
5.	ОРУ с мешками с песком. Элементы акробатики. Подвижные игры. Бег 60 метров. Финты. Передача мяча. Подбор мяча. ОФП.	1	
6.	ОРУ. СБУ. Эстафеты. Ловля мяча. Подбор мяча с земли. Техника игры ногами. ОФП. Игра	1	
7.	ОРУ. СБУ. Бег 300 метров. Упражнения для развития ловкости. Захваты. Игра.	1	
8.	Розыгрыш стандартных положений. ОФП. Игра.	1	
9.	ОРУ с предметами. СБУ. Назначаемая схватка. Отвлекающие действия. Игра. ОФП.	1	
10.	ОРУ. СБУ. Бег 600 метров. Упражнения для гибкости. Техника игры руками. Отбор мяча. тактика защиты. Игра. ОФП.	1	
11.	ОРУ. СБУ. Бег 500 метров. Передача мяча. Захваты. Коридор. Игра. ОФП.	1	
12.	ОРУ. СБУ. Техника игры руками. Розыгрыш стандартных положений. Коридор. Игра. ОФП.	1	
13.	ОРУ. СБУ. Упражнения для гибкости. Назначаемая схватка. Эстафеты.	1	
14.	Правила игры в регби. ОРУ. СБУ. Функции игроков. Отвлекающие действия. Захваты. Игра. ОФП.	1	
15.	ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Техника игры ногами. Коридор. Удар с линии свободного удара. Игра. ОФП.	1	
16.	Техника игры в регби. ОРУ. СБУ. Назначаемая схватка. Тактика защиты. Захваты. Игра. ОФП.	1	
17.	Тактика игры в регби. ОРУ. СБУ. Бег. Назначаемая схватка. Удар с линии свободного удара. Эстафеты. ОФП.	1	
18.	ОРУ. СБУ. Бег .Розыгрыш стандартных положений. Тактика защиты. Коридор. Игра. ОФП.	1	
19.	ОРУ с предметами. СБУ. Элементы акробатики. Техника игры руками. Отвлекающие действия. Захваты. Упражнения на гибкость. Коридор. Захваты. Игра. ОФП.	1	

20.	ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Приседания с отягощением. Индивидуальная техника. Ловля и подбор мяча. Игра. ОФП.	1	
21.	ОРУ. СБУ. Индивидуальная техника. Техника игры ногами. Коридор. Захваты. Игра. ОФП.	1	
22.	ОРУ. СБУ. Упражнения на гибкость. Коридор. Эстафеты.	1	
23.	ОРУ с гантелями. СБУ. Бег 30 метров. Назначаемая схватка. Штрафной удар. Игра ОФП.	1	
24.	ОРУ. СБУ. Бег. Техника игры руками. Захваты. Отвлекающие действия. Игра. ОФП.	1	
25.	ОРУ. СБУ. Техника игры руками. Розыгрыш стандартных положений. Коридор. Игра. ОФП.	1	
26.	ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Техника игры ногами. Коридор. Удар с линии свободного удара. Игра. ОФП.	1	
27.	ОРУ. СБУ. Приседания. Индивидуальная техника. Ловля и подбор мяча. ОФП. Учебная игра.	1	
28.	ОРУ с гантелями. СБУ. Бег 30 метров. Назначаемая схватка. Штрафной удар. ОФП.	1	
29.	ОРУ. СБУ. Бег. Ловля мяча. Отвлекающие действия. Коридор. Захваты. ОФП.	1	
30.	Тактика игры в регби. ОРУ. СБУ. Бег. Назначаемая схватка. Удар с линии свободного удара. ОФП.	1	
31.	ОРУ. СБУ. Бег. Розыгрыш стандартных положений. Тактика защиты. Коридор. ОФП	1	
32.	ОРУ. СБУ. Бег 1 км. Упражнения для гибкости. Учебная игра.	1	
33.	ОРУ. СБУ. Бег 600 метров. Упражнения для гибкости. Техника игры руками. Тактика защиты. ОФП.	1	
34.	ОРУ. СБУ. Бег. Техника игры ногами. Коридор. Удар с линии свободного удара. ОФП. Учебная игра.	1	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 А,Б КЛАСС

№	Содержание	Количество часов	Дата проведения
1.	Беседа по технике безопасности на занятиях по регби. Физическая культура и спорт в России. Вводное занятие – задачи на год.	1	
2.	Развитие регби в России. ОРУ без предмета. Индивидуальная техника. Перемещение. Ложные движения (финты).ОФП	1	
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. ОРУ с предметами. Подвижные игры. Обучение финтам. Техника игры. ОФП.	1	
4.	Правила игры в регби. ОРУ с гантелями. Эстафеты. Бег 30 метров. Ловля мяча. Захваты. ОФП. Контрольные испытания. Игра.	1	
5.	ОРУ с мешками с песком. Элементы акробатики. Подвижные игры. Бег 60 метров. Финты. Передача мяча. Подбор мяча. ОФП.	1	
6.	ОРУ. СБУ. Эстафеты. Ловля мяча. Подбор мяча с земли. Техника игры ногами. ОФП. Игра	1	
7.	ОРУ. СБУ. Бег 300 метров. Упражнения для развития ловкости. Захваты. Игра.	1	
8.	Розыгрыш стандартных положений. ОФП. Игра.	1	
9.	ОРУ с предметами. СБУ. Назначаемая схватка. Отвлекающие действия. Игра. ОФП.	1	
10.	ОРУ. СБУ. Бег 600 метров. Упражнения для гибкости. Техника игры руками. Отбор мяча. тактика защиты. Игра. ОФП.	1	
11.	ОРУ. СБУ. Бег 500 метров. Передача мяча. Захваты. Коридор. Игра. ОФП.	1	
12.	ОРУ. СБУ. Техника игры руками. Розыгрыш стандартных положений. Коридор. Игра. ОФП.	1	
13.	ОРУ. СБУ. Упражнения для гибкости. Назначаемая схватка. Эстафеты.	1	
14.	Правила игры в регби. ОРУ. СБУ. Функции игроков. Отвлекающие действия. Захваты. Игра. ОФП.	1	
15.	ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Техника игры ногами. Коридор. Удар с линии свободного удара. Игра. ОФП.	1	
16.	Техника игры в регби. ОРУ. СБУ. Назначаемая схватка. Тактика защиты. Захваты. Игра. ОФП.	1	
17.	Тактика игры в регби. ОРУ. СБУ. Бег. Назначаемая схватка. Удар с линии свободного удара. Эстафеты. ОФП.	1	
18.	ОРУ. СБУ. Бег .Розыгрыш стандартных положений. Тактика защиты. Коридор. Игра. ОФП.	1	
19.	ОРУ с предметами. СБУ. Элементы акробатики. Техника игры руками. Отвлекающие действия. Захваты. Упражнения на гибкость. Коридор. Захваты. Игра. ОФП.	1	

20.	ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Приседания с отягощением. Индивидуальная техника. Ловля и подбор мяча. Игра. ОФП.	1	
21.	ОРУ. СБУ. Индивидуальная техника. Техника игры ногами. Коридор. Захваты. Игра. ОФП.	1	
22.	ОРУ. СБУ. Упражнения на гибкость. Коридор. Эстафеты.	1	
23.	ОРУ с гантелями. СБУ. Бег 30 метров. Назначаемая схватка. Штрафной удар. Игра ОФП.	1	
24.	ОРУ. СБУ. Бег. Техника игры руками. Захваты. Отвлекающие действия. Игра. ОФП.	1	
25.	ОРУ. СБУ. Техника игры руками. Розыгрыш стандартных положений. Коридор. Игра. ОФП.	1	
26.	ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Техника игры ногами. Коридор. Удар с линии свободного удара. Игра. ОФП.	1	
27.	ОРУ. СБУ. Приседания. Индивидуальная техника. Ловля и подбор мяча. ОФП. Учебная игра.	1	
28.	ОРУ с гантелями. СБУ. Бег 30 метров. Назначаемая схватка. Штрафной удар. ОФП.	1	
29.	ОРУ. СБУ. Бег. Ловля мяча. Отвлекающие действия. Коридор. Захваты. ОФП.	1	
30.	Тактика игры в регби. ОРУ. СБУ. Бег. Назначаемая схватка. Удар с линии свободного удара. ОФП.	1	
31.	ОРУ. СБУ. Бег. Розыгрыш стандартных положений. Тактика защиты. Коридор. ОФП	1	
32.	ОРУ. СБУ. Бег 1 км. Упражнения для гибкости. Учебная игра.	1	
33.	ОРУ. СБУ. Бег 600 метров. Упражнения для гибкости. Техника игры руками. Тактика защиты. ОФП.	1	
34.	ОРУ. СБУ. Бег. Техника игры ногами. Коридор. Удар с линии свободного удара. ОФП. Учебная игра.	1	

ЛИТЕРАТУР

1. Антонов Е. Методическое пособие для тренеров по Регби, М.: Союз регбистов России, 2022 г.
2. Ватошкин Н. Принципы успешной подготовки регбиста, М.: фонд "Становление Регби", 2020г.
3. Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 2020. - №12. - С. 11-21.
4. Правила Регби. М.: Союз регбистов России, 2022 г.
5. Сахарова М.В. Основы подготовки в детско-юношеском регби, М.: СПОРТНА, 2022 г.
6. Тупицына Л.П. Путь к здоровью и успеху. Дневник подростка, М.: Прометей, 2022 г.
7. Хил Р.Р. Пособие для учителей, тренеров и игроков по регби,. 2022 г
8. Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. Основы подготовки юных регбистов. - М.: Физкультура и спорт, 2022г. - 181 с.