



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ивановская средняя общеобразовательная школа»
городского округа Ступино
Московской области

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ «Ивановская СОШ»

_____ / Е.В. Паскарь /

«01» сентября _____ 2022г.

приказ №91-од от «01» сентября 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Президентские спортивные игры»
«Президентские состязания»
спортивно – оздоровительного направления
(тег-регби)
для учащихся 8а класса
возраст обучающихся: 14-15 лет.
срок реализации: 1 год

Составитель:
учитель физической культуры
Кизилев В.А.

с. Ивановское

2022 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Тэг-Регби» составлена на основе методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, и программы интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби. г.Москва. Кулешов А.В., Бесполов Д.В. Москва, 2013г.

Основания для разработки методических рекомендаций.

Методические рекомендации разработаны в соответствии с пунктом 5 Поручения Президента Российской Федерации от 09.11.2016 года № Пр-2179 в целях дальнейшего развития Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры».

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:

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

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

Задачи:

Обучающие:

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

Воспитательные:

- воспитание коллективизма, и взаимопомощи;
- пропаганда здорового образа жизни;

Развивающие:

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

Характеристика курса

Тег-регби отличается от регби отсутствием касания противника во время игры. В данной игровой деятельности отсутствуют силовые элементы в отношении игрового противника. Достаточно сложная игровая деятельность по решению сложно-координационных двигательных задач, что обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма. Все это говорит о целесообразности использования регби в качестве средства физического воспитания школьников.

Занятия по программе «Регби» предусматривают все разделы спортивной подготовки, возможность выступления на соревнованиях как внутри школы. Умение радоваться победам и переживания возможных поражений в команде привьет обучающемуся чувство сотрудничества внутри команды, умение терпеть и ровно относиться ко всем членам его команды независимо от их характера и физических возможностей, поэтому при обучении игре в тег-регби важно также обращать большое внимание обучению правилам ведения «честной борьбы» (соблюдению техники безопасности, правил игры, достойному отношению к «слабому»).

Принципы реализации программы:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и его соответствия требованиям подготовки спортивного резерва, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение педагогических задач в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей обучающегося.

ТЕГ-РЕГБИ (регби до касания)

Данный раздел включает 2 периода подготовки:

Общий подготовительный период. Преимущественная направленность образовательного процесса общего подготовительного периода повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки; овладение основами техники тег-регби; развитие мотивации к познанию и совершенствованию своего тела, формирование потребности к регулярным занятиям спортом. Он рассчитан на изучение первоначальных сведений из истории возникновения и развития РЕГБИ, освоение базовых технических и тактических действий. (1-2 год обучения)

Специально-подготовительный период. Этот временной отрезок предусматривает дальнейшее воспитание физических качеств, изучение и совершенствование вариантов техники и тактики игры тег-регби, обработку базовых технических и тактических действий, участие по желанию обучающихся во внутришкольных, районных и окружных соревнованиях.

Место учебного предмета, курса в учебном плане.

В соответствии с учебным планом МБОУ «Ивановская СОШ» на курс «Президентские спортивные игры» и «Президентские состязания» спортивно – оздоровительного направления, отводится 1 час в неделю, соответственно программа рассчитана на 34 часа в год, продолжительность занятия 45 минут.

Актуальность выбора определена следующими факторами:

На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

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

Знать традиции игры; знать правила игры;

знать технику и тактику игры тег-регби обладать базовыми навыками выполнения действий;

знать технику безопасности при тег-регби, правила личной гигиены; уметь правильно выполнять командные действия, установку тренера на игру.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

Личностные результаты 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;

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.

Содержание учебного материала.

Теоретические занятия. Вводное занятие. Знакомство с воспитанниками. Организационные вопросы. Знакомство с условиями и местом проведения занятий.

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

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

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

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

На каждом занятии выполняется ряд упражнений:

Беговые упражнения: бег по кругу в колонну, бег змейкой, бег с приседанием, ходьба гусиным шагом. Выполняется ряд промежуточных тестирований и оценки уровня готовности воспитанников шагом.

Упражнения на растягивание: приседания, шпагат, наклоны и кувырки.

Легкоатлетическая подготовка. Необходимость выполнения упражнений. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Гладкий бег, упражнения на растягивание, челночный бег, прыжки с места, с разбега.

Движение в строю шагом и бегом. Изменение темпа движения.

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".

Итоговое занятие. Итоговое тестирование воспитанников. Оценка общефизической и функциональной готовности воспитанников по критериям оценки. Итоговая спортивная игра с регбийным мячом.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Вид программного материала	кол-во часов				
		теория	практика	всего	аудиторные	внеаудиторные
1.	Вводное занятие.	1		1.0	1.0	
2.	Теоретическая подготовка	2.0		2.0	2.0	
3.	Общефизическая подготовка	0.5	2.0	2.5		2.5
4.	Легкоатлетическая подготовка		2.0	2.0		2.0
5.	Техническая подготовка.	0.5	5.0	5.5		5.5
6.	Тактическая подготовка	0.5	5.0	5.5		5.5
7.	Спортивные игры.	0.5	8.5	9.0		9.0
8.	Соревнования.	0.5	3.0	3.5		3.5
9.	Итоговое занятие.		3.0	3.0		3.0
9.	Всего:	5.5	28.5	34.0	3	31.0

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

дата		неделя	Вид программного материала	кол-во часов		
план	факт			теория	практика	всего
02.09.		1.	Беседа по технике безопасности на занятиях по регби. Физическая культура и спорт в России. Вводное занятие – задачи на год.	1.0		1.0
09.09.		2.	Развитие регби в России. ОРУ без предмета. Индивидуальная техника. Перемещение. Ложные движения (финты). О Ф П	0.3	0.7	1.0
16.09.		3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. ОРУ с предметами. Подвижные игры. Обучение финтам.	0.2	0.8	1.0
23.09.		4.	Техника игры. ОФП.	0.2	0.8	1.0
30.09.		5.	Правила игры в регби. ОРУ с гантелями. Эстафеты. Бег 30 метров. Ловля мяча. Захваты. ОФП. Контрольные испытания. Игра	0.2	0.8	1.0
07.10.		6.	ОРУ с мешками с песком. Элементы акробатики.	0.2	0.8	1.0
21.10.		7.	Подвижные игры. Бег 60 метров. Финты.	0.2	0.8	1.0
28.10.		8.	Передача мяча. Подбор мяча. ОФП.	0.2	0.8	1.0
11.11.		9.	ОРУ. СБУ. Эстафеты. Ловля мяча. Подбор мяча с земли. Техника игры ногами. ОФП. Игра	0.2	0.8	1.0
18.11.		10.	ОРУ. СБУ. Бег 300 метров. Упражнения для развития ловкости. Захваты. Игра.	0.2	0.8	1.0
02.12.		11.	Розыгрыш стандартных положений. ОФП. Игра.	0.2	0.8	1.0
09.12.		12.	ОРУ с предметами. СБУ. Назначаемая схватка. Отвлекающие действия. Игра. ОФП.	0.2	0.8	1.0
16.12.		13.	ОРУ. СБУ. Бег 600 метров. Упражнения для гибкости.	0.2	0.8	1.0
23.12.		14.	Техника игры руками. Отбор мяча. тактика защи-	0.2	0.8	1.0

			ты.			
30.12.		15.	Игра. ОФП.	0.2	0.8	1.0
13.01.		16.	ОРУ. СБУ. Бег 500 метров. Передача мяча. Захваты. Коридор. Игра. ОФП.	0.2	0.8	1.0
20.01.		17.	Тактика игры в регби. ОРУ. СБУ. Бег. Назначаемая схватка. Удар с линии свободного удара. Эстафеты. ОФП.	0.2	0.8	1.0
27.01.		18.	Закрепление техники передвижений в атаке, в защите, в играх.	0.2	0.8	1.0
03.02.		19.	ОРУ. СБУ. Бег. Розыгрыш стандартных положений. Тактика защиты. Коридор. Игра. ОФП.	0.2	0.8	1.0
10.02		20.	ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Приседания с отягощением. Индивидуальная техника. Ловля и подбор мяча. Игра. ОФП.	0.2	0.8	1.0
17.02.		21.	ОРУ с предметами. СБУ. Элементы акробатики. Техника игры руками.	0.2	0.8	1.0
03.03.		22.	Отвлекающие действия. Захваты.	0.2	0.8	1.0
10.03.		23.	Упражнения на гибкость.	0.2	0.8	1.0
17.03.		24.	ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Приседания с отягощением.	0.2	0.8	1.0
24.03.		25.	Индивидуальная техника. Ловля и подбор мяча.	0.2	0.8	1.0
31.03.		26.	Игра. ОФП.	0.2	0.8	1.0
14.04.		27.	ОРУ. СБУ. Индивидуальная техника.	0.2	0.8	1.0
21.04.		28.	Техника игры ногами. Коридор. Захваты. Игра.	0.2	0.8	1.0
28.04.		29.	ОФП.	0.2	0.8	1.0
05.05.		30.	ОРУ. СБУ. Упражнения на гибкость. Коридор. Эстафеты.	0.2	0.8	1.0
12.05.		31.	ОРУ. СБУ. Бег. Розыгрыш стандартных положений. Тактика защиты. Коридор. ОФП	0.2	0.8	1.0
19.05.		32.	ОРУ с гантелями. СБУ. Бег 30 метров.	0.2	0.8	1.0
26.05		33.	Назначаемая схватка. Штрафной удар.	0.2	0.8	1.0
26.05.		34.	ОРУ. СБУ. Бег. Техника игры ногами. Коридор. Удар с линии свободного удара. Учебная игра.	0.2	0.8	1.0
Итого:				5.5	28.5	34.0

Литература:

- Антонов Е. Методическое пособие для тренеров по Регби, М.: Союз регбистов России, 2012 г.
- Ватошкин Н. Принципы успешной подготовки регбиста, М.: фонд "Становление Регби", 2004 г.
- Исаев А.А. Олимпийцы среди нас, М.: ФИС, 2006 г.
- Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 1991. - №12. - С. 11-21.
- Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга. - М.: 4-й филиал Воениздата. - 1997. - 304 с.
- Основы силовой подготовки регбистов. Методические рекомендации.
- Ж.К. Холодов, В.К. Петренчук, В.П. Хроменков. Спорткомитет СССР. - М., 1981.
- Основы методики силовой подготовки регбистов. Госкомспорт СССР. - М., 1985.
- Правила Регби. М.: Союз регбистов России, 2005 г.
- Сахарова М.В. Основы подготовки в детско-юношеском регби, М.: СПОРТНА, 2012 г.
- Тупицына Л.П. Путь к здоровью и успеху. Дневник подростка, М.: Прометей, 2002 г.
- Хил Р.Р. Пособие для учителей, тренеров и игроков по регби 2007 г. Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. Основы подготовки юных регбистов. - М.: Физкультура и спорт, 2000г. - 181 с.

Согласовано:

Зам. Директора по ВР _____ / Фитисова Н.А. /

«__» _____ 2022г.

Заключение:
