

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2 с.

Приволжье муниципального района Приволжский Самарской области



C=RU,O=ГБОУ СОШ №2

с. Приволжье, CN=Сергачева Л. Ю.,

E=school2_prv@samara.edu.ru00f4a897f9467376
cf

2025.08.25 10:17:05+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Тэг- регби»

для обучающихся 2-4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Тэг-Регби» составлена на основе методических рекомендации 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.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

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.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

ЦЕЛЬ программы:

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

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

ЗАДАЧИ программы:

Обучающие:

1. обучение учащихся правилам игры в тэг-регби;
2. применение правил игры тэг-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.

Характеристика курса

Тэг-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 сложнокоординационных 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 тэг-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 учебнотренировочном 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 обучающего.

ТЕГ-РЕГБИ (регби до касания)

Данный раздел включает 2 периода подготовки:

1. Общеподготовительный период (1 цикл). Преимущественная направленность образовательного процесса общеподготовительный 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)

2. Специально-подготовительный период (2 цикл). 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. (3-4 год обучения)

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа «Регби» рассчитана на один год.

ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Занятия проходят в учебное время, 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 1 академический час.

Тренировки проходят, исходя из погодных условий в спортзале или на уличной спортивной площадке.

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.

Основной формой учебной работы является групповое занятие. Кроме групповых занятий по расписанию юные регбисты должны ежедневно заниматься утренней гигиенической гимнастикой, а также выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию физической подготовки и отдельных технических приёмов.

Учебная работа в отделении регби организуется с учётом режима дня и занятий детей в общеобразовательной школе.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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;

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

Содержание учебного материала.

Теоретические занятия. Группа – 2-4 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 тег-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) кувыврки.

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. Итоговая спортивная игра с регбийным мячом.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Раздел	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации внеурочной деятельности	Виды деятельности учащихся
Знания о регби	Тема.1. Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм Теоретическая подготовка. Ведущие команды России по регби. Правила игры в регби. Упрощенные правила игры в регби, права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков. Теория регби. Расположение игроков в коридоре.	Беседы, игры.	<i>Рассказывать</i> о ведущих командах России. <i>Рассказывать и понимать</i> упрощенные правила игры. <i>Рассказывать и понимать</i> место нахождения игроков на площадке, функции игроков при построении коридора.
	Тема. 2. Краткий обзор истории развития РЕГБИ Теоретическая подготовка. Ведущие команды России по регби. Правила игры в регби. Упрощенные правила	Беседы, игры.	

	игры в регби, права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков. Теория регби. Расположение игроков в коридоре.		
	Тема. 3.Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм человека Теоретическая подготовка. Ведущие команды России по регби. Правила игры в регби. Упрощенные правила игры в регби, права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков. Теория регби. Расположение игроков в коридоре.	Беседы, игры.	
	Тема. 4.Основы техники и тактики РЕГБИ Теоретическая подготовка. Ведущие команды России по регби. Правила игры в регби. Упрощенные правила игры в регби, права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков. Теория регби. Расположение игроков в коридоре.	Беседы, игры.	
Способы двигательной деятельности	Тема. 5.Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения Организация и проведение занятий по регби. Подготовка к занятиям выбранным видом регби. Требования безопасности	Беседы, игры.	Перечислить основные правила организации места занятий, правильно подбирать спортивную одежду, руководствоваться этими правилами во время организации занятий по регби. Соблюдать правила техники безопасности во время физическими упражнениями. Выявлять факторы

	Тема. 6.Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении Выполнять индивидуальные технические действия: Выполнять передачу мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча, передвижение с мячом по игровой площадке. Выполнять групповые тактические взаимодействия: - в нападении: кресты, забегания, смещения; - в защите: умение формировать линию защиты.	Беседы, игры.	нарушения техники безопасности во время занятий регби и своевременно их устранять. Описывать индивидуальную технику владения мячом. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении упражнения, уметь анализировать и исправлять их. Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов). Осваивать технику разучиваемых тактических действий.
	Тема. 7.Обучение навыкам самостраховки, безопасного движения по площадке Выполнять командные тактические действия в защите и в нападении: - в нападении: уметь выполнять технико-тактические действия в зависимости от места стандартных положений. - в защите: уметь формировать линию защиты и сохранять при движении вперед-назад.	Беседы, игры.	Демонстрировать технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.
Физическое совершенствование	Тема. 8.Учебно-тренировочные игры в ТЭГ-РЕГБИ Владеть навыками игры в ТЭГ-РЕГБИ.	Беседы, игры.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий ТЭГ-РЕГБИ. Выполнять технические упражнения из спортивной игры тег-регби.
	Тема. 9.Контрольные испытания	Беседы, игры.	Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. Активно участвовать в играх.

			Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям. Использовать игровые действия тег-регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.
--	--	--	---

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ Урока	Сроки проведения		Тема урока	количество часов
	План	Факт		
1	2	3	4	5
1			Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1
2			Краткий обзор истории развития РЕГБИ	1
3			Влияние физических нагрузок на организм человека. Основы техники и тактики РЕГБИ	1
4			Выполнение перемещений различной интенсивности, изменяя направление движения на 90° по звуковому или визуальному сигналу (многократно), игры «Перебежка с выручкой», «Попади в мяч»	1
5			Выполнение приема и передач мяча в группах, в движении многократно, различные построения: в шеренгах, встречных колоннах, фигурные построения (треугольник, квадрат, звезда, круг)	1
6			Шестиминутный бег. Игры «Третий лишний», «Воробьи и вороны»	1

7			Фартлек. Чередование пробегания отрезков с максимальной, большой, умеренной и малой интенсивностью.	1
8			В парах, выполнение передач мяча различными способами, из различных положений меняясь местами. Правила игры тэг-регби	1
9			Обучение навыкам самостраховки, безопасного движения по площадке	1
10			Выполнение передач набивного мяча различными способами. Игры «Бег командами», «Салки по линиям с мячом и без мяча»	1
11			Бег малой интенсивности, с последующим стартом 10 м (влево, вправо) по сигналу. Игра «Вызов номера»	1
12			Подвижные игры: «Гонка с выбыванием», «Наступление», «Сумей догнать»	1
13			Перемещаясь вдоль поля, в группах по три обучающихся «веером», передача мяча и «забегание» за партнёра получившего мяч.	1
14			Приём и передача мяча различными способами при движении с разной интенсивностью	1
15			Многократное выполнение технического элемента	1
16			Учебно-тренировочная игра в уменьшенном составе и укороченном времени	1
17			Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол)	1
18			Выполнение нескольких технических элементов подряд	1
19			Выполнение приема и передач мяча в группах, в движении многократно, различные построения: в шеренгах, встречных колоннах, фигурные построения	1
20			Подвижные игры: «Регби на коленях», «Один за другим», «Гладиаторы»	1
21			Бег максимальной интенсивности с обеганием ориентиров. Учебно-тренировочная игра	1
22			Прыжковые упражнения: «Лягушка» - вперед, «лягушка» - вверх, прыжки, подтягивая колени к груди	1
23			Выполнение передач набивного мяча различными способами	1
24			Спортивные игры с использованием мяча для регби	1

			(гандбол, баскетбол, лапта, футбол)	
25			Пробегание дистанций от 10 до 60 м с выполнением финтов	1
26			В парах, выполнение передач мяча различными способами, из различных положений меняясь местами	1
27			Закрепление и совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	1
28			Чередование пробегания отрезков с максимальной, большой, умеренной и малой интенсивностью	1
29			Выполнение приема и передач мяча в группах, в движении многократно	1
30			Выполнение подряд нескольких командных технико-тактических действий с повышенной интенсивностью	1
31			Выполнение силовых упражнений методом круговой тренировки. Учебно-тренировочная игра	1
32			Приём и передача мяча различными способами	1
33			Учебно-тренировочные игры с большей продолжительностью	1
34			Подвижные игры: «Третий лишний», «Воробьи и вороны», «Перебежка с выручкой», «Два лагеря», «Попади в мяч», «Бег командами», «Салки по линиям с мячом и без мяча»	1
35			Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол)	1