Приложение 1

к основной образовательной программе

среднего общего образования

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство общего и профессиональногообразования Ростовской области**

**Управление образования Сальского района**

**МБОУ СОШ № 62 имени Е.И. Игнатенко с. Новый Егорлык**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **«Утверждаю»:**  **Директор МБОУ СОШ № 62 имени Е.И. Игнатенко с. Новый Егорлык**  **Приказ от « » августа 2022г. №**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Самандарова С.Н.** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дополнительного образования**

**«Тег - регби»**

**для 5 - 8 классов**

**основного общего образования**

**на 2022 – 2023 учебный год**

**Составитель: Лотник Сергей Николаевич,**

**Учитель ОБЖ и физической культуры**

**С. Новый Егорлык, 2022год**

**Пояснительная записка**

Программа по тег - регби предназначена для спортивных кружков общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной деятельности по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Регби – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по регби, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в регби, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия реби улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в регби требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению регби содействует несложное оборудование: небольшая площадка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в регби, развитию физических способностей.

Рабочая программа по тег - регби является программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения учащихся 5 – 8 классов. Программа рассчитана на 35 часов (в неделю 1часа) реализуется за 33часа, так как государственный праздник 8 марта совпадает с рабочим днем, а зимние каникулы начинаются с 28 декабря, в программе произошло уплотнение

Цель программы: углублённое изучение спортивной игры регби.

Актуальность предлагаемой программы обусловлена тем, что изучению волейболу уделяется большое внимание в РФ. Следовательно, необходимо через внеклассные дополнительные занятия прививать любовь к спорту, совершенствуя физические качества учащихся.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

-уметь играть по упрощённым правилам в регби;

- знать основные правила игры в регби;

- содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

-воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважение к партнёру и сопернику;

-способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию физических качеств.

В результате изучения курса регби учащиеся узнают:

-основы знаний о здоровом образе жизни.

-историю развития вида спорта «регби» в школе, стране.

-правила игры в регби.

-тактические приемы в регби.

Научатся:

-выполнять основные технические приемы регби.

-проводить судейство игры.

-проводить разминку регбиста, организовать проведение подвижных игр

**Личностные и метапредметные результаты освоения курса**

**Формирование универсальных учебных действий**

|  |  |
| --- | --- |
| УУД | Характеристика основных видов деятельности ученика |
| **Знания о физической культуре** | |
| Личностные, коммуникативные | • рассматривать физическую культуру как явление культуры;  • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;  • определять базовые понятия и термины регби, применять их в процессе игры со своими сверстниками;  • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | |
| Личностные, коммуникативные, регулятивные | • использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;  • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств. |
| **Физическое совершенствование** | |
| Личностные | • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);  • выполнять основные технические действия и приёмы игры в регби в условиях игровой деятельности;  • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. |

Учебно-тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 8 |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка | 45 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 45 |
| 4 | Учебно-тренировочные игры | 34 |
| 5 | Контрольные испытания | 4 |
|  | Итого | 136 |

**Содержание курса**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Регби» предназначена для учащихся 5-7 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 4 часа в неделю (136 часов в год). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

**Методическое обеспечение программы**

Формы организации работы с детьми

- Групповые учебно-тренировочные занятия.

- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.

- Восстановительные мероприятия.

- Участие в матчевых встречах.

- Участие в соревнованиях.

- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения

-[Принцип доступности и индивидуализации](http://do.gendocs.ru/docs/index-187250.html#5057693)

-[Принцип постепенности](http://do.gendocs.ru/docs/index-187250.html#5057694)

-[Принцип систематичности и последовательности](http://do.gendocs.ru/docs/index-187250.html#5057695)

-[Принцип сознательности и активности](http://do.gendocs.ru/docs/index-187250.html#5057691)

-[Принцип наглядности](http://do.gendocs.ru/docs/index-187250.html#5057692)

Средства обучения

-Общепедагогические (слово и сенсорно-образ­ные воздействия)

-Специфические средства (физические уп­ражнения).

**Основные методы организации учебно-воспитательного процесса**

-Словесный метод: рассказ, объяснение, коман­ды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

-Наглядный метод: показ упражнений или их эле­ментов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования

-Практический метод

-Игровой метод

-Соревновательный метод

**Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **дата** |
| 1 | Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки | 07.09 |
| 2 | Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости | 14.09 |
| 3 | Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений. Подвижные игры | 21.09 |
| 4 | Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать виды передвижений: «шаг в сторону», «двойной шаг». Подвижные игры | 28.09 |
| 5 | Простейшие передвижения в атаке: кресты, забегания, смещения. Развитие скоростных и координационных способностей. Челночный бег. Подвижные игры | 05.10 |
| 6 | Силовая подготовка. Подвижные игры. | 12.10 |
| 7 | Элементы защиты: иметь представление о формировании линии защиты. Подвижные игры | 19.10 |
| 8 | ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение | 26.10 |
| 9 | Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики | 09.11 |
| 10 | Подвижная игра с элементами регби. Развитие скоростной выносливости | 16.11 |
| 11 | Обучить передаче мяча на короткой и средней дистанции на месте и в движении. Игра 4×4 | 23.11 |
| 12 | Закрепить технику передвижений различными способами в атаке и защите в подвижных играх | 30.11 |
| 13 | Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении и защите. Учебная игра. | 07.12 |
| 14 | Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. | 14.12 |
| 15 | Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола | 21.12 |
| 16 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. | 11.01 |
| 17 | Совершенствоватьпередачу мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола, гандбола. | 18.01 |
| 18 | Закрепление групповых тактических взаимодействий:  - в нападении: кресты, забегания, смещения;  - в защите: построение линии защиты. | 25.01 |
| 19 | Двусторонние подвижные игры с элементами регби. Развитие выносливости. | 01.02 |
| 20 | Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3, 4×4. | 08..02 |
| 21 | Совершенствование навыков передвижения по площадке средствами игры тэг-регби | 15.02 |
| 22 | Техника владения мячом: подбор неподвижного мяча с земли, катящегося мяча, на игрока по земле, катящегося мяча от игрока по земле. | 22.02 |
| 23 | Скоростно -силовой подготовка. Подвижная игра с элементами регби. | 01.03 |
| 24 | Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении и защите. Учебная игра. | 15.03 |
| 25 | Двусторонняя учебная игра. | 22.03 |
| 26 | Совершенствование техники владения мячом. Подвижная игра с элементами футбола. | 05.04 |
| 27 | Развитие скоростных способностей средствами легкой атлетики. Учебная игра тег-регби. | 12.04 |
| 28 | Совершенствовать группового тактического взаимодействия в нападении и защите. Эстафеты с регбийными мячами. | 19.04 |
| 29 | Закрепление технико-тактические взаимодействий. Учебная игра | 26.04 |
| 30 | Развитие скоростных способностей средствами легкой атлетики. Учебная игра тег-регби | 03.05 |
| 31 | Совершенствовать группового тактического взаимодействия в нападении и защите. Эстафеты с регбийными мячами | 10.05 |
| 32 | Развитие общей выносливости. | 17.05 |
| 33 | Школьные соревнования по тег-регби | 24.05 |

**\**

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса « Тег- регби».**

Список литературы для педагога

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 2020
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 2019.
3. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 12019
4. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2018 г.
5. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 2019
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС,2019.
7. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. ... канд. пед. наук. - М., - 2019.
8. Железняк Ю.Д. Совершенствование сист
9. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2018Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2018.
10. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2018
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2017.