**Аннотация**

**к рабочей программе по тэг-регби в 4-5-х классах**

Рабочая программа по дополнительному образованию «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.

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности

**Актуальность** : реализации программы «Регби» в учреждениях дополнительного образования состоит в том, что она способствует формированию здорового образа жизни учащихся, знакомит их с новым для многих видом спорта регби в адаптированном бесконтактном и нетравмоопасном варианте и дает возможность ребёнку выбрать для себя путь развития в командном виде спорта. Полезность программы заключается в том, что её содержание обеспечивает постоянную двигательную активность учащихся, а это в настоящее время очень востребовано и актуально.

**Новизна** программы «Регби» заключается в новом содержании и правилах обучения тактическим действиям в регби, а также в том, что занятия проводятся в игровой форме с большим количеством упражнений на координацию движения.

**Место учебного предмета ”Тег-регби” в учебном плане:**

 Данная рабочая программа в МБОУ «Богоявленская СОШ», для 4-го и 5-го классов рассчитана на 68 часов в год, 2 час в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

|  |  |
| --- | --- |
| У Т В Е Р Ж Д А Ю:  Директор МБОУ «Богоявленская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В.Иванова  « \_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г | С О Г Л А С О В А Н О:  Замдиректора по УВР  \_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_Л.Л.Крутикова  « \_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023 г |

Р**абочая программа**

**по тэг-регби в 4-5-х классах**

**Богоявленской СОШ на 2023-2024 учебный год**

**Разработал учитель физкультуры высшей категории**

**Самбуров Юрий Иванович**

**Программа внеурочного образования**

**«Тэг-Регби»**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по дополнительному образованию «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.

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности

**Актуальность** : реализации программы «Регби» в учреждениях дополнительного образования состоит в том, что она способствует формированию здорового образа жизни учащихся, знакомит их с новым для многих видом спорта регби в адаптированном бесконтактном и нетравмоопасном варианте и дает возможность ребёнку выбрать для себя путь развития в командном виде спорта. Полезность программы заключается в том, что её содержание обеспечивает постоянную двигательную активность учащихся, а это в настоящее время очень востребовано и актуально.

**Новизна** программы «Регби» заключается в новом содержании и правилах обучения тактическим действиям в регби, а также в том, что занятия проводятся в игровой форме с большим количеством упражнений на координацию движения.

**Основными задачами программы являются:**

 укрепления здоровья;

 содействие правильному физическому развитию;

 приобретение необходимых теоретических знаний;

 овладение основными приёмами техники и тактики игры;

  воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

   привитие ученикам организаторских навыков;

    повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по регби);

     подготовка учащихся к соревнованиям по регби

**Программа решает основные задачи физического воспитания:**

    укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;

    воспитание у школьников морально-нравственных качеств;

    развитие основных двигательных качеств.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы на основе курса «Тэг –Регби».**

В результате изучения программы «Тэг-регби» обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

**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;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
* формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* 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.

**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;
* организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
* осуществление объективного судейства соревнований своих сверстников;
* анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
* умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.
* **Место учебного предмета”Тег-регби” в учебном плане:**
* Данная рабочая программа в МБОУ «Богоявленская СОШ», для 4-го и 5-го классов рассчитана на 68 часов в год, 2 час в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

**Формы занятий**: Игры.; Конкурсы; Соревнования;

**Виды занятий:** Фронтальные, Групповые, Индивидуальные.

**Результативность:** участия в районных и областных соревнованиях.

*Обучающийся научится:*

   правила техники безопасности на уроках по ТЭГ-РЕГБИ;

    регби как вид спорта;

    форму одежды на занятиях по РЕГБИ;

     правила личной гигиены.

     правила техники безопасности на уроках по ТЭГ-РЕГБИ и способы предупреждения травм;

     краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм

     правила соревнования.

*Обучающийся  получит возможность научиться:*

   выполнять индивидуальные технические действия;

   выполнять групповые тактические взаимодействия;

   передвигаться с мячом в руках;

    передавать мяч на месте и в движении;

    выполнять индивидуальные действия против оппонента, противника.

    реализовывать численное преимущество посредством паса;

    применять тактические приемы.

     применять самостраховки при неожиданном падении (на улице, катке, дома, в школе).

**Учебно-тематический план для 3-го класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел программы** | **Теория** | **Практика** | **Кол. Часов** |
| **1** | Основы знаний | Во время занятий | | |
| **2** | Общая физическая подготовка |  | 23 | 23 |
| **3** | Специальная подготовка |  | 44 | 39 |
| **4** | Примерные показатели двигательной подготовленности |  | 1 | 1 |
| **Итого** | |  | 68 | 68 |

**Учебно-тематический план для4-го класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел программы** | **Теория** | **Практика** | **Кол.часов** |
| **1** | Основы знаний | Во время занятий | | |
| **2** | Общая физическая подготовка |  | 23 | 23 |
| **3** | Специальная подготовка |  | 44 | 39 |
| **4** | Примерные показатели двигательной подготовленности |  | 1 | 1 |
| **Итого** | |  | 68 | 68 |

**Содержание рабочей программы**

Содержание учебного процесса определяется настоящей программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала.

Содержание учебного процесса определяется настоящей программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала.

Ответственность за создание условий учёбы и отдыха обучающихся несет администрация школы. Расписание занятий утверждается администрацией по представлению тренера- преподавателя, а также с учётом установленных санитарно-гигиенических норм.

Основными формами учебных занятий является внеурочное занятие в виде учебно-тренировочных занятий, индивидуальных занятий, мероприятий восстановительной направленности, участие в спортивных соревнованиях.

ТЭГ-РЕГБИ (регби с поясами)

Задачи 1 этапа:

-        научить правилам, технике безопасности на уроках, посвященных занятиям регби;

-        привить навыки личной гигиены;

-        подготовить детей для занятий ТАЧ-РЕГБИ, РЕГБИ;

-        обучить различным играм и эстафетам с элементами игры.

К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

-        укрепление здоровья, улучшение физического развития;

-        приобретение разносторонней физической подготовленности;

-        выявление задатков и способностей у детей;

-        формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

**Календарно-тематический план 4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол.  Часов | Дата |
| 1 | Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки | 2 | 7.09. |
| 2 | Подвижная игра с элементами  регби. ОФП. Развитие выносливости | 2 | 14.09. |
| 3 | Расположение игроков по амплуа.  Виды передвижений. Подвижная игра | 1  1 | 21.09. |
| 4 | Развитие скоростно-силовых качеств.  Совершенствовать виды передвижений. | 1  1 | 28.09. |
| 5 | Простейшие  передвижения в атаке. Челночный бег. | 2 | 5.10. |
| 6 | Силовая подготовка. Подвижные игры | 2 | 12.10. |
| 7 | Элементы защиты. Подвижные игры | 2 | 19.10. |
| 8 | ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение | 2 | 26.10. |
| 9 | Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики | 2 | 9.11. |
| 10 | Обучение передаче мяча на короткой и средней дистанции на месте и в движении. Игра 4х4 | 3 | 16.11. |
| 11 | Закрепление техники передвижений различными способами в атаке и защите в подвижных играх. | 2 | 23.11. |
| 12 | Закрепление передачи мяча. | 2 | 30.11. |
| 13 | Учебная игра | 2 | 7.12. |
| 14 | Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола | 2 | 14..12. |
| 15 | Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас». | 2 | 21.12. |
| 16 | Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча. | 2 | 28.12. |
| 17 | Закрепление групповых тактических взаимодействий | 2 | 11.01. |
| 18 | Двусторонние подвижные игры с элементами регби   Развитие выносливости | 1   1 | 18.01. |
| 19 | Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3. | 2 | 25.01. |
| 20 | Подвижные игры с элементами гандбола и баскетбола. | 2 | 1.02. |
| 21 | Закрепление технико-тактических взаимодействий.  Учебная игра. | 1  1 | 8.02. |
| 22 | Элементы защиты | 2 | 15.02. |
| 23 | Закрепление передачи мяча | 1 | 22.02. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол.  Часов | Дата |
| 24 | Развитие общей выносливости  Учебная игра | 1  1 | 1.03. |
| 25 | Подвижная игра с элементами гандбола, баскетбола. | 2 | 15.03.. |
| 26 | Развитие общей выносливости. | 2 | 29.03. |
| 27 | Совершенствование передачи мяча. | 2 | 5.04. |
| 28 | Учебная игра | 2 | 12.04. |
| 29 | Учебная игра | 2 | 19.04. |
| 30 | Учебная игра | 2 | 26.04. |
| 31 | Учебная игра | 2 | 3.05. |
| 32 | Учебная игра | 2 | 10.05 |
| 33 | Учебная игра | 2 | 17.05. |
| 34. | **Итоговая промежуточная аттестация** | 2 | 24.05 |

**Календарно-тематический план 5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол.  Часов | Дата |
| 1 | Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки | 1 | 5.09. |
| 2 | Подвижная игра с элементами  регби. ОФП. Развитие выносливости | 2 | 12.09. |
| 3 | Расположение игроков по амплуа.  Виды передвижений. | 1  1 | 19.09. |
| 4 | Развитие скоростно-силовых качеств.  Совершенствовать виды передвижений. | 1  2 | 26.09. |
| 5 | Простейшие  передвижения в атаке. Челночный бег. | 2 | 3.10. |
| 6 | Силовая подготовка. Подвижные игры | 2 | 10.10. |
| 7 | Элементы защиты. Подвижные игры | 2 | 17.10. |
| 8 | ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение | 2 | 24.10. |
| 9 | Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики | 3 | 7.11. |
| 10 | Обучение передаче мяча на короткой дистанции.  Обучение передаче мяча средней дистанции.  Обучение передачи мяча в движении Игра 4х4 | 2 | 14.11. |
| 11 | Закрепление техники передвижений в атаке.  Закрепление техники передвижений в защите.  Закрепление техники передвижений в играх. | 2 | 21.11. |
| 12 | Закрепление передачи мяча. | 2 | 28.11. |
| 13 | Учебная игра | 2 | 5.12. |
| 14 | Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола | 2 | 12.12. |
| 15 | Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас». | 2 | 19.12. |
| 16 | Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча. | 2 | 26.12. |
| 17 | Закрепление групповых тактических взаимодействий | 2 | 9.01. |
| 18 | Двусторонние подвижные игры с элементами регби. Развитие выносливости | 2 | 16.01. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол.  Часов | Дата |
| 19 | Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3, 4×4 | 2 | 23.01. |
| 20 | Техника владения мячом: подбор неподвижного мяча катящегося мяча. | 2 | 30.01. |
| 21 | Скоростно -силовой подготовка.  Подвижная игра с элементами регби. | 2 | 6.02. |
| 22 | Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении. Закрепление группового тактического взаимодействия в защите | 2 | 13.02. |
| 23 | Подвижные игры с элементами баскетбола.  Подвижные игры с элементами гандбола. | 2 | 20.02. |
| 24 | Закрепление технико-тактические взаимодействий.Учебная игра | 2 | 27.02. |
| 25 | Подвижная игра с элементами гандбола, баскетбола. | 2 | 6.03. |
| 26 | Развитие общей выносливости. | 2 | 13.03. |
| 27 | Совершенствование передачи мяча. | 2 | 27.03. |
| 28 | Учебная игра | 2 | 3.04. |
| 29 | Учебная игра | 2 | 10.04. |
| 30 | Учебная игра | 2 | 17.04. |
| 31 | Учебная игра | 2 | 24.04. |
| 32 | Учебная игра | 2 | 8.05. |
| 33 | Учебная игра | 2 | 15.05. |
| 34 | **Итоговая промежуточная аттестация** | 2 | 22.05. |

**Нормативы по физической и технической подготовке игры в регби**

***Тесты по физической подготовке***

1.         «Сила пресса». Из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы «уверенно» касаются земли, подъем туловища до касания плечами колен.

2.         Прыжок в длину с места. Фиксировалось расстояние от контрольной линии до следа ближайшей к ней ноги. Контрольное упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

3.         Бег 30 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

4.         Бег 30 м с ходу. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксировался лучший результат.

5 . Бег 60 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

6.         Челночный бег (3\*10 м). Упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

7.         Подтягивание в висе. Упражнение выполняется одним подходом. Засчитывается максимальное количество подтягиваний.

***Тесты по технической подготовке***

1.         Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»). Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

2.         Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

3.         Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»). Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

4.         Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченными фишками расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

5.         Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20х20 м. Бьющий от ловящего находится на расстоянии 15-30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.

6.         Удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый с расстояния 20-35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10х10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

\

**Список литературы**

1. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. Канд. Пед. Наук. – М., - 2004 г.
2. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спортакадемпресс, 2000 г
3. Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби. Г.Москва. Кулешов А.В., Бесполов Д.В..Москва ,2013г.

**Материально-техническое обеспечение** :Для успешной деятельности объединений дополнительного образования в школе имеются:  Спортивный зал;  две  спортивные площадки; спортивный городок

У Т В Е Р Ж Д А Ю: С О Г Л А С О В О Н О:

Директор МБОУ «Богоявленская СОШ» Замдиректора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В.Иванова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.И.Губарева

**Рабочая программа**

**внеурочных спортивных занятий**

**по тэг-регби в 4-5 классах**

**Богоявленской СОШ**

**Разработал учитель физкультуры высшей категории**

**Самбуров Юрий Иванович**

С О Г Л А С О В О Н О: У Т В Е Р Ж Д А Ю:

Замдиректора по УР Директор МБОУ «Богоявленская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Л.Крутикова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В.Иванова

Рабочая программа

по физической культуре в 1-4 классах Богоявленской СОШ»

на 2023-2024 учебный год

Разработана учителем физкультуры высшей категории

Самбуровым Юрием Ивановичем

С О Г Л А С О В О Н О: У Т В Е Р Ж Д А Ю:

Замдиректора по УР Директор МБОУ «Богоявленская СОШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Л.Крутикова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В.Иванова

Рабочая программа

по физической культуре в 5, 6, 7, 9-х классах Богоявленской СОШ»

на 2023-2024 учебный год

Разработана учителем физкультуры высшей категории

Самбуровым Юрием Ивановичем