

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ
Заводоуковская средняя общеобразовательная школа № 3,
филиал Муниципального автономного
образовательного учреждения
Заводоуковского городского округа
«Заводоуковская средняя общеобразовательная школа №2»
(СОШ № 3, филиал МАОУ «СОШ № 2»)

Рассмотрена на заседании ШМО
классных руководителей
Протокол № 04
от «31» 08. 2023 г.,
Руководитель:
О.Е. Терентьева /  /

Согласована:
зам.директора по УВР
О.М.Тропина /  /

Утверждена приказом
директора от 31.08.2023
№ 123 - О

«31» «08» 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
секция «Тэг-Регби»
Уровень основного общего образования
Срок освоения: 1 год (5-6 классов)
на 2023-2024 учебный год

Составитель:
Диденко Е.Н
Учитель физической культуры

г.Заводоуковск 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа спортивной секции по ТЭГ-Регби для 5-6 х классов, составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 5-6 классов для общеобразовательных учреждений.

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 г. № 287;

- рабочей программы воспитания, реализация модуля « Внеурочная деятельность».

Данный курс рассчитан на учащихся, 10-12 лет, по 1 час в неделю. Общее количество часов для реализации программы – 34 часа. К занятиям допускаются все обучающиеся в общеобразовательном учреждении, 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.

Целью курса внеурочной деятельности является формирование потребности в здоровом образе жизни; в разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; в использовании средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Реализация цели внеурочной деятельности осуществляется через решение следующих **задач**:

1. Обучение базовым физическим упражнениям из регби.
2. Оптимальное развитие физических качеств, формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций, многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности

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.

Эффективность учебного процесса определяется чёткой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

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

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель обучающих уроков сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные уроки применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких уроках принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения урока по физическому воспитанию. Эффективность урока зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;
- фронтальная форма обучения позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Раздел «Знания о регби»

На всех этапах многолетнего образования идет непрерывный процесс обучения технике игры обучающимися, совершенствование в ней.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности: эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

Эффективность средств технической подготовки обучающихся во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависит от целевых установок многолетней подготовки, задач этапов подготовки возрастных особенностей и уровня подготовленности обучающихся, условий обучения сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

Поскольку техника регби представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

Современная игра регби предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высоком темпе исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстродействия) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

Раздел « Способы двигательной деятельности»

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики регби.

Раздел « Физическое совершенствование»

Образовательное учреждение призвано способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов, двигательным способностям, профессиональному самоопределению. Но только новое вызывает интерес, поэтому мы рассчитываем, что регби, как сплав многих видов спорта, повысит интерес в целом к занятиям физической культурой.

Играть в регби можно практически целый год на свежем воздухе и летом, и зимой, поэтому обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности и величия природы, от осознания того, что человек живет в красивой стране, от очертаний ландшафта и смены времен года. А участие обучающихся в разных соревнованиях по регби как внутри образовательного учреждения, так и между другими командами в своем родном городе и в других городах своей страны пробудит стремление у обучающегося к путешествиям, изучению других мест культурного наследия, радости от общения со сверстниками, как следствие решение главных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных.

Принципы реализации внеурочной деятельности:

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, объёмов 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.

Данный кружок строится в соответствии с общими закономерностями построения кружка по физическому воспитанию. Эффективность кружка зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- *групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- *индивидуальная форма обучения*: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;
- *фронтальная форма обучения* позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением обучающихся технике и тактике регби. Основным средством ее (кроме средств регби) являются специальные упражнения (специально-подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

В воспитательной работе преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться преподавателем с учетом возрастного-половых и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате изучения курса «Физическая культура на основе регби» обучающимися младшей, средней и старшей школы 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.

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;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

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.

Тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Форма занятия | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|--------------|----------------------|---|
| Раздел «Знания о регби» 2 часа | | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка. Ведущие команды России по регби. | 1 | Теоретическая | https://rugby.ru/ |
| 2 | Правила игры в регби. Упрощенные правила игры в регби, права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков. | 1 | Теоретическая | https://rugby.ru/ |
| Раздел « Способы двигательной деятельности»11 часов | | | | |
| 3 | Организация и проведение занятий по регби. Подготовка к занятиям выбранным видом регби. Требования безопасности | 2 | Спортивная секция | https://rugby.ru/ |
| 4 | Выполнять индивидуальные технические действия: бить по мячу ногой с рук «торпедой», «свечкой». | 3 | Технические действия | https://rugby.ru/ |
| 5 | Выполнять групповые тактические взаимодействия: - в нападении: кресты, забегания, смещения; 9- в защите: формировать линию защиты. | 3 | Тактические действия | https://rugby.ru/ |

| | | | | |
|--|--|-----------|----------------------------|---|
| 6 | Выполнять командные тактические действия в защите и в нападении: - в нападении уметь выполнять три-четыре тактические схемы игры «первым темпом» и две-три схемы игры «вторым темпом». - в защите, уметь формировать линию защиты, держать сформированные порядки защиты при перестроении | 3 | Командные действия Игра | https://rugby.ru/ |
| Раздел « Физическое совершенствование» 21 час | | | | |
| 7 | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: <u>ТЕГ-РЕГБИ</u> Требования безопасности | 3 | Игра | https://rugby.ru/ |
| 8 | Владеть навыками игры в ТЕГ-РЕГБИ. | 3 | Игра | https://rugby.ru/ |
| 9 | Упражнения общеразвивающей и специальной направленности: Требования безопасности. | 6 | ОФП | https://rugby.ru/ |
| 10 | Упражнения из легкой атлетики. | 3 | Игра | https://rugb.ru/ |
| 11 | Упражнения из спортивных игр (гандбол) | 6 | Игра | https://rugby.ru/ |
| Итого по разделу | | 34 | | |
| Общее количество часов по программе | | 34 | | |

| № | Содержание занятий | Количество часов | | |
|---|---|-----------------------------|----------|-----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1 | Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм | 1 | 1 | - |
| 2 | Краткий обзор истории развития РЕГБИ | 1 | - | 1 |
| 3 | Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм | 1 | 1 | - |
| 4 | Основы техники и тактики РЕГБИ | 12 | - | 12 |
| 5 | Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения | 6 | - | 6 |
| 6 | Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении | 7 | - | 7 |
| 7 | Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке | 6 | - | 6 |
| 8 | Соревнования по ТЕГ-РЕГБИ | На усмотрение преподавателя | | |
| | Итого: | 34 | 2 | 32 |