

ОЗЕРОУЧУМСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Согласовано»

_____/ Корякова Н. В.,
заместитель директора по УВР

«30» августа 2023г.

«Утверждаю»

_____/ Трошина Л. А.,
директор МБОУ «Озероучумская ООШ»

«31» августа 2023 г

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«ТЕГ-РЕГБИ»
для 1-4 классов
Спортивно-оздоровительного
направления начального общего
образования.
на 2023-2024 учебный год
Срок реализации – 1 год

Составитель: Трошин Н. И.
учитель физкультуры

п. Озеро Учум
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тэг-регби способствует формированию здорового образа жизни обучающихся, знакомит их с новым для многих видом спорта регби в адаптированном бесконтактном и не травмоопасном варианте, дает возможность ребенку выбрать для себя путь развития в командном виде спорта. Занятия тэг-регби обеспечивают постоянную двигательную активность.

Тэг-регби позволяет избирательно решать задачи обучения: в основе начального обучения лежит игровая деятельность с элементами регби (игровые упражнения, эстафеты, игры), осуществляется общая физическая подготовка обучающихся с включением элементов тэг-регби, физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа. Алгоритм обучения тэг-регби делает возможным в минимальные сроки научиться играть в тэг-регби, что позволяет комплексно воздействовать на широкий спектр физических, личностных качеств и социальных функций занимающихся.

Целью изучения курса "Тэг-регби" является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств регби.

Задачами изучения курса "Тэг-регби" являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по тэг-регби;
- формирование общих представлений о тэг-регби, о его истории, возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- формирование образовательного фундамента, культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами тэг-регби;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету "Физическая культура" средствами тэг-регби;
- популяризация тэг-регби среди обучающихся и привлечение проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям тэг-регби, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в спортивных соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль курса "Тэг-регби"

Модуль "Тэг-регби" доступен для освоения всеми обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Программа предназначена для реализации третьего часа физкультуры во 1-4 классах во внеурочной деятельности по направлению «Спортивно-оздоровительное» в рамках введения ФГОС (в 1 классе - 33 часа, во 2, 3, 4 классах - по 34 часа).

МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ

- зачеты по теоретическим основам знаний
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ТЭГ-РЕГБИ»

При изучении модуля "Тэг-регби" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия в достижении общих целей при совместной деятельности в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по тэг-регби на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- осознание значимости ценностей регби: единство, солидарность, уважение, дисциплина, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- способность самостоятельного принятия решений и командного игрового взаимодействия;
- способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

При изучении модуля "Тэг-регби" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

- восприятие тэг-регби как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и асоциального поведения;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий по тэг-регби;
- определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, по тэг-регби;

- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, определять наиболее эффективные способы достижения результата в учебной и игровой деятельности;
- способность организации самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

При изучении модуля "Тэг-регби" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

- знания истории и развития регби, положительного их влияния на укрепление мира и дружбы между народами;
- понимание значения занятий тэг-регби как средства укрепления здоровья, закаливания, воспитания физических качеств человека и профилактики вредных привычек;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения различной направленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их;
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре и тэг-регби, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность осуществлять судейство соревнований по тэг-регби, владеть информационными жестами судьи;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для физической подготовки регбиста;
- умение выполнять физические упражнения для развития физических качеств, освоения технических действий в тэг-регби, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- приобретение навыков безопасного поведения во время занятий тэг-регби, правил личной гигиены, знание требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю регбиста;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
- знание основ организации самостоятельных занятий тэг-регби со сверстниками, организации и проведения со сверстниками подвижных игр средствами тэг-регби;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений уровня физической подготовленности в тэг-регби.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ТЭГ-РЕГБИ».

Знания о тэг-регби.

История регби. Правила игры в тэг-регби. Развитие регби в России. Судейская терминология тэг-регби.

Требования безопасности при организации занятий тэг-регби, в том числе самостоятельных. Форма и экипировка занимающегося тэг-регби.

Гигиена и самоконтроль при занятиях тэг-регби.

Комплексы упражнений для развития различных физических качеств регбиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Знание игровых амплуа. Основные термины тэг-регби.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тэг-регби: сознательность, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

Способы самостоятельной деятельности.

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэг-регби.

Организация и проведение подвижных игр с элементами тэг-регби во время активного отдыха и каникул.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Тестирование уровня физической подготовленности в тэг-регби.

Физическое совершенствование.

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки во время занятий тэг-регби.

Подвижные игры (без мяча и с мячом): "Перестрелка", "Веселые старты", "Регбийные салки", "Салки с передачей мяча между водящими", "Салки вдвоем", "Салки втроем", "Салки в четверках", "Салки-пятнашки", "Пятнашки с городом", "Колдунчики", "Собачки", "Собачки в квадрате", "Собачки 4 против 2" "Осальить конкретного игрока", "Осаль в цепи последнего", "Штандр регбийным мячом", "Закрой игрока и перехвати передачу", "Пионербол двумя регбийными мячами", "Выполни заданное количество передач", "Ботва", "Регбийные рыбаки и рыбки", "Тэг-регби 3 х 3 по упрощенным правилам", "Атака города", "Атака города по выбору".

Индивидуальные технические действия:

Техника владения регбийным мячом:

стойки и перемещения;

держание мяча, бег с мячом, розыгрыш мяча, прием мяча, подбор и приземление мяча; финты;

передвижения с мячом по площадке;

передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении;

передачи в колоннах с перемещениями;

передача и ловля высоко летящего мяча;

подбор неподвижного мяча, катящегося мяча.

Тактические взаимодействия:

в парах, в тройках, кресты, забегания, смещения, линия защиты;

тактические действия с учетом игровых амплуа в команде;

быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

Учебные игры в тэг-регби по упрощенным правилам.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре					
1	История регби.	1			
2	Отличия регби от других спортивных игр	1			
3	Требования к местам занятий тэг-регби		1		
4	Техника безопасности на занятиях тэг-регби	1	1	1	1
5	Правила игры в тэг-регби			1	1
Способы физкультурной деятельности					
1	Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэг-регби	1	1		
2	Организация и проведение занятий по тэг-регби			1	1
3	Организация и проведение подвижных игр с элементами тэг-регби		1	1	1
Физическое совершенствование					
1	Комплексы общеразвивающих упражнений	4	4	4	2
2	Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств	1	2	2	4
3	Беговые упражнения: бег по кругу в колонне, бег змейкой, гладкий бег на разные дистанции, многоскоки, челночный бег, бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагом, в переменном темпе.	1	1	1	1
4	Прыжковые упражнения: прыжки через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с разбега, с места; тройной прыжок с места, с разбега.	2	1	1	1
5	Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность.	1	1	1	1
6	Гимнастические упражнения: упражнения на растягивание, наклоны, кувырки.	2	2	2	1
7	Упражнения с набивными мячами, гантелями.			1	1
8	Подвижные игры без мяча и с мячом для регби, эстафеты с регбийным мячом: «Вышибалы», «Салки», «Веселые старты», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2», «Регбийные салки», «Салки вдвоем», «Салки в тройках», «Салки в четверках», «Салки-пятнашки», «Пятнашки с городом», «Колдунчики»	12	12	10	8
9	Техника выполнения стоек и перемещений игрока	2	1	1	1
10	Техника передвижений с мячом	2	2	1	1
11	Техника выполнения передач мяча двумя руками (сбоку, снизу) в парах стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями	2	2	2	2
12	Техника ловли высоко и низко летящего мяча		2	2	2
13	Техника подбора неподвижного мяча, катящегося мяча			1	1
14	Тактические взаимодействия: передача в крест			1	1
15	Тактические взаимодействия: в парах – забегание после передачи мяча, в тройках – забегание за среднего игрока				1
16	Тактические взаимодействия: смещения				1
17	Тактические взаимодействия: линия защиты				1
	ИТОГО:	33	34	34	34

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Развитие регби в России	1	
2.	Требования безопасности при организации самостоятельных занятий тэг-регби	1	
3.	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок	1	
4.	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)	1	
5.	Комплексы общеразвивающих упражнений	1	
6.	Комплексы общеразвивающих упражнений	1	
7.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1	
8.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1	
9.	Комплексы специальных упражнений для совершенствования технических действий игрока	1	
10.	Комплексы специальных упражнений для совершенствования технических действий игрока	1	
11.	Беговые упражнения: бег: 20, 30, 60 м; повторный бег; бег с низкого старта 60 м; эстафетный бег с этапами до 40 м; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; гладкий бег или кросс 500-1000 м	1	
12.	Прыжковые упражнения: прыжки через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с разбега, с места; тройной прыжок с места, с разбега	1	
13.	Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; с разбега на дальность; набивного мяча на дальность	1	
14.	Гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза; без предметов и с предметами	1	
15.	Подвижные игры без мяча и с мячом для регби, эстафеты с регбийным мячом.	1	
16.	Подвижные игры без мяча и с мячом для регби, эстафеты с регбийным мячом.	1	
17.	Подвижные игры без мяча и с мячом для регби, эстафеты с регбийным мячом.	1	
18.	Подвижные игры без мяча и с мячом для регби, эстафеты с регбийным мячом.	1	
19.	Подвижные игры без мяча и с мячом для регби, эстафеты с регбийным мячом.	1	

20.	Техника владения регбийным мячом, держание мяча, передвижения с мячом	1	
21.	Техника владения регбийным мячом, держание мяча, передвижения с мячом	1	
22.	Техника ловли высоколетящего мяча	1	
23.	Техника ловли высоколетящего мяча	1	
24.	Техника приёма мяча, летящего на игрока низко спереди, низко сбоку	1	
25.	Техника приёма мяча, летящего на игрока низко спереди, низко сбоку	1	
26.	Техника передачи мяча одной и двумя руками	1	
27.	Техника передачи мяча одной и двумя руками	1	
28.	Поднимание лежащего на земле мяча во время бега, поднимание катящегося мяча.	1	
29.	Поднимание лежащего на земле мяча во время бега, поднимание катящегося мяча.	1	
30.	Розыгрыш мяча с земли, с рук	1	
31.	Тактика командного взаимодействия	1	
32.	Тактика командного взаимодействия	1	
33.	Учебные игры в тэг-регби	1	

2 класс

№ п/п	Тема занятия	кол-во часов	Дата проведения
1.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях регби	1	
2.	Предупреждение случаев травматизма при занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь при травмах	1	
3.	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок	1	
4.	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)	1	
5.	Комплексы общеразвивающих упражнений	1	
6.	Комплексы общеразвивающих упражнений	1	
7.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1	
8.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1	
9.	Комплексы специальных упражнений для совершенствования технических действий игрока	1	
10.	Комплексы специальных упражнений для совершенствования технических действий игрока	1	

11.	Беговые упражнения: бег: 20, 30, 60 м; повторный бег; бег с низкого старта 60 м; эстафетный бег с этапами до 40 м; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; гладкий бег или кросс 500-1000 м	1	
12.	Прыжковые упражнения: прыжки через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с разбега, с места; тройной прыжок с места, с разбега	1	
13.	Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; с разбега на дальность; набивного мяча на дальность	1	
14.	Гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза; без предметов и с предметами	1	
15.	Подвижные игры без мяча и с мячом для регби, эстафеты с регбийным мячом.	1	
16.	Подвижные игры без мяча и с мячом для регби, эстафеты с регбийным мячом.	1	
17.	Подвижные игры без мяча и с мячом для регби, эстафеты с регбийным мячом.	1	
18.	Техника владения регбийным мячом держание мяча, передвижения с мячом	1	
19.	Техника ловли высоколетящего мяча	1	
20.	Техника приёма мяча, летящего на игрока низко спереди, низко сбоку	1	
21.	Техника приёма мяча, летящего на игрока низко спереди, низко сбоку	1	
22.	Техника передачи мяча одной и двумя руками	1	
23.	Техника передачи мяча одной и двумя руками	1	
24.	Техника передачи мяча в одно касание	1	
25.	Поднимание лежащего на земле мяча во время бега, поднимание катящегося мяча.	1	
26.	Розыгрыш мяча с земли, с рук	1	
27.	Финты: «ложный пасс», смена темпа движения, смена направления движения	1	
28.	Техника приземления мяча	1	
29.	Тактические действия игроков при атаке	1	
30.	Тактические действия игроков в защите	1	
31.	Тактика командного взаимодействия	1	
32.	Учебные игры в тэг-регби	1	
33.	Учебные игры в тэг-регби	1	
34.	Учебные игры в тэг-регби	1	

3 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
-------	--------------	--------------	-----------------

1.	Временные ограничения и противопоказания к занятиям тэг-регби	1	
2.	Судейская терминология. Правила игры в регби	1	
3.	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок	1	
4.	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой	1	
5.	Комплексы общеразвивающих упражнений	1	
6.	Комплексы общеразвивающих упражнений	1	
7.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1	
8.	Комплексы общеразвивающих упражнений	1	
9.	Комплексы специальных упражнений для совершенствования технических действий игрока	1	
10.	Комплексы специальных упражнений для совершенствования технических действий игрока	1	
11.	Беговые упражнения: бег: 20, 30, 60 м; повторный бег; бег с низкого старта 60 м; эстафетный бег с этапами до 40 м; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; гладкий бег или кросс 500-1000 м	1	
12.	Прыжковые упражнения: прыжки через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с разбега, с места; тройной прыжок с места, с разбега	1	
13.	Гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза; без предметов и с предметами	1	
14.	Подвижные игры без мяча и с мячом для регби, эстафеты с регбийным мячом	1	
15.	Подвижные игры без мяча и с мячом для регби, эстафеты с регбийным мячом	1	
16.	Техника владения регбийным мячом держание мяча, передвижения с мячом	1	
17.	Техника ловли высоколетящего мяча	1	
18.	Техника приёма мяча, летящего на игрока низко спереди, низко сбоку	1	
19.	Техника передачи мяча одной и двумя руками	1	
20.	Техника передачи мяча с вращением	1	
21.	Техника передачи мяча в одно касание	1	
22.	Поднимание лежащего на земле мяча во время бега, поднимание катящегося мяча.	1	
23.	Розыгрыш мяча с земли, с рук	1	
24.	Финты: «ложный пасс», смена темпа движения, смена направления движения	1	
25.	Техника приземления мяча	1	
26.	Тактические действия игроков при атаке	1	

27.	Тактические действия игроков при атаке	1	
28.	Тактические действия игроков в защите	1	
29.	Тактические действия игроков в защите	1	
30.	Тактика командного взаимодействия	1	
31.	Учебные игры в тэг-регби	1	
32.	Учебные игры в тэг-регби	1	
33.	Учебные игры в тэг-регби	1	
34.	Учебные игры в тэг-регби	1	

4 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Предупреждение случаев травматизма при занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь при травмах	1	
2.	Судейская терминология. Правила игры в регби	1	
3.	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок	1	
4.	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой	1	
5.	Комплексы общеразвивающих упражнений	1	
6.	Комплексы общеразвивающих упражнений	1	
7.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1	
8.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1	
9.	Комплексы специальных упражнений для совершенствования технических действий игрока	1	
10.	Комплексы специальных упражнений для совершенствования технических действий игрока	1	
11.	Беговые упражнения: бег: 20, 30, 60 м; повторный бег; бег с низкого старта 60 м; эстафетный бег с этапами до 40 м; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; гладкий бег или кросс 500-1000 м	1	
12.	Прыжковые упражнения: прыжки через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с разбега, с места; тройной прыжок с места, с разбега	1	
13.	Гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза; без предметов и с предметами	1	

14.	Подвижные игры без мяча и с мячом для регби, эстафеты с регбийным мячом	1	
15.	Техника владения регбийным мячом держание мяча, передвижения с мячом	1	
16.	Техника ловли высоколетящего мяча	1	
17.	Техника приёма мяча, летящего на игрока низко спереди, низко сбоку	1	
18.	Техника передачи мяча одной и двумя руками	1	
19.	Техника передачи мяча с вращением	1	
20.	Техника передачи мяча в одно касание	1	
21.	Поднимание лежащего на земле мяча во время бега, поднимание катящегося мяча.	1	
22.	Розыгрыш мяча с земли, с рук	1	
23.	Финты: «ложный пас», смена темпа движения, смена направления движения	1	
24.	Техника приземления мяча	1	
25.	Тактические действия игроков при атаке	1	
26.	Тактические действия игроков при атаке	1	
27.	Тактические действия игроков в защите	1	
28.	Тактические действия игроков в защите	1	
29.	Тактика командного взаимодействия	1	
30.	Тактические действия игроков в защите	1	
31.	Учебные игры в тэг-регби	1	
32.	Учебные игры в тэг-регби	1	
33.	Учебные игры в тэг-регби	1	
34.	Учебные игры в тэг-регби	1	