

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧЕРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 27» ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАРИУПОЛЬ

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол от 08 » 08 2024 г. № 1
Руководитель ШМО Францев Э.А.
Францев

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
С.П. Халаим
« 30 » 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 27 г.о.
Мариуполь
Е.А. Комлева
« 30 » 08 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Внеурочной деятельности
Школьного спортивного клуба «Лидер»

по Общей Физической Подготовке
начальное общее образование
для 2 класса

2024 -2025 учебный год

Пояснительная записка

Актуальность: реализации программы «Тэг-Регби» в учреждениях дополнительного образования состоит в том, что она способствует формированию здорового образа жизни учащихся, знакомит их с новым для многих видом спорта Тэг-Регби в адаптированном бесконтактном и не травмоопасном 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. «Тэг-Регби – это идеальный вид спорта для мальчишки: ты чувствуешь команду, это очень важно. В одиночку здесь ничего не добиться. При этом, будучи с большой буквы Командным видом спорта, регби не подавляет индивидуальность. Место найдётся каждому: и маленькому, и худенькому, и крупному. Эта игра помогает преодолеть страх, учит находить решения. А в жизни это очень ценно, ведь она во многом состоит из неприятных вещей, когда нужно бороться, преодолевать, страдать. Так что Тэг-Регби — это школа не только спортивная, но и жизненная!». Это говорит о востребованности программы «Тэг-Регби» в социуме, социальном заказе родителей и детей на развитие данной образовательной услуги, которая будет удовлетворять потребности учащихся в нравственном, интеллектуальном, физическом развитии детей, формировании культуры здорового образа жизни.

Новизна программы «Тэг-Регби» заключается в новом содержании и правилах обучения тактическим действиям в Тэг-Регби, а также в том, что занятия проводятся в игровой форме с большим количеством упражнений на координацию движений. Также используется состязательный элемент с двухсторонней игрой в Тэг-Регби.

Педагогическая целесообразность программы «Тэг -Регби» состоит в том, что по ней могут заниматься как мальчики, так и девочки, с 8 лет, поэтому содержание программы позволяет формировать у детей уже с самых малых лет навыки здорового образа жизни, так как Тэг-регби — это сплав игр футбола регби. На данном возрастном этапе важное значение имеет воспитание интереса детей к командной игре регби, их начальное обучение технике и тактике, правилам игры, содействие всестороннему развитию физических качеств и воспитанию умений соревноваться индивидуально (на основе общей физической и технической подготовке) и коллективно (на основе разнообразных подвижных игр и элементов Мини-Регби).

Отличительными особенностями программы «Тэг-Регби» является акцент на создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих технологий в процессе работы с детьми. Так как Тэг-Регби — это не только симбиоз игровых видов спорта, легкой атлетики, футбола, но также это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Тэг-Регби — это в своем роде школа жизни. Тэг-Регби не только учит самой игре, как таковой, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и

выносливость. Тэг-Регби способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Тэг-Регби формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Традиции Тэг-Регби почитают во всем мире, так как это игра с определенными принципами, применимыми и в жизни: движение вперед, поддержка, непрерывность действий и т.д. Дисциплина является неотъемлемой частью игры, как на поле, так и вне его, и отражается через соблюдение правил, положений и основных ценностей Тэг-Регби.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры Тэг-регби; Создание оптимальных педагогических условий для всестороннего удовлетворения потребностей обучающихся и развития их индивидуальных склонностей и способностей, мотивации личности к познанию и творчеству

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.

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.

Место учебного предмета «Тег-Регби» в учебном плане:

Данная рабочая программа в ГБОУ «СШ № 27», рассчитана на 34 часов в год, 1 час в неделю, продолжительность занятия 1 академический час

Формы занятий: Игры (познавательные, творческие, диагностические, ролевые и т.д.); Конкурсы; Соревнования;

Виды занятий: Фронтальные, Групповые, Индивидуальные.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы;

Результативность участия в мероприятиях всех уровней; Коллективный анализ работ; Отзывы о работе, спортивной секции и т.д.

Планируемый результат

В процессе изучения программы курса «Тэг-Регби» обучающиеся должны:

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;

Обучающийся научится:

- правила техники безопасности на уроках по Тэг-Регби;
- регби как вид спорта;
- форму одежды на занятиях по Тэг-Регби;
- правила личной гигиены.
- правила техники безопасности на уроках по Тэг-Регби и способы предупреждения травм;
- краткую историю возникновения Тэг-Регби;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм
- краткую историю возникновения и развития Тэг-Регби;
- 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;
- бить по мячу ногой на точность;
- применять тактические приемы.
- применять само страховки при неожиданном падении (на улице, катке, дома, в школе);
- применять технико-тактических приёмов для участия в школьных и других соревнованиях по Тэг-Регби;
- применять приёмы регби для устранения угрозы своей жизни и здоровья, а также оказания помощи товарищу;

Учебно-тематический план

Раздел программы	Теория	Практика	Кол. Часов
Основы знаний	2		2
Общая физическая подготовка		10	10
Специальная подготовка		21	21
Примерные показатели двигательной подготовленности		1	1
Итого	2	32	34

Содержание рабочей программы

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.

Тэг-Регби (регби с поясами)

Задачи

- подготовить детей для занятий Тэг-Регби

- обучить различным играм и эстафетам с элементами игры.
- научить соблюдать технику безопасности на уроках, привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- убедить в необходимости здорового образа жизни и привлечь как можно большее количество детей к занятиям спортом;
- воспитать силовые качества, координационные навыки, закрепить навыки техники паса и ловли мяча, научить тактическому мышлению;
- развивать мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, сформировать потребность в регулярных занятиях спортом;
- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики Тэг-Регби, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях.

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.

Тэг-Регби (регби до касания)

Преимущественная направленность образовательного процесса 1 периода (общеобразовательный период):

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;
- овладение основами техники Тэг-Регби;
- развитие мотивации к познанию и совершенствованию своего тела, формирование потребности к регулярным занятиям спортом.
- развитие специальных физических качеств.

Процесс участия в этой игре пробуждает у обучающихся стремление к жизни, желание «окунуться в нее с головой», а также потребность использовать и развивать то, чему они научились, изучая технику и тактику этой силовой игры, ибо сама игра и есть некое отображение нашей жизни с ее борьбой, радостью и огорчениями.

Из многолетнего опыта ведущих учителей, передовых тренеров, методистов бытует мнение, что Тэг-Регби - жесткая, силовая, травмоопасная игра, хотя она на самом деле является многофункциональной по своей сути. В подготовку игрока входят практически все базовые виды спорта, такие как легкая атлетика, гимнастика, элементы борьбы и другие, что значительно повышает интерес к занятиям у обучающегося и снижает сам риск получения травмы.

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»).

Одна из основных задач заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил обучающихся, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка обучающихся, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающегося.
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и морально-волевыми качествами обучающихся;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

В основе планирования на этапе начального обучения лежит игровая деятельность с элементами регби. Занятия проводятся в форме игровых упражнений, различных эстафет, подвижных игр. Со стороны учителя планирование процесса обучения предусматривает творческий подход к изучению индивидуальных особенностей детей и создания у них общего представления о структуре выполнения основных движений и навыков, создающих основу для обучения игре в Тэг-Регби.

Новизной и актуальностью данной программы является одна из основных задач в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил обучающихся, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка обучающихся, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игры и морально-волевыми качествами обучающихся;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Календарно – тематический план

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1				www.ebu.ru www.school.ebu.ru https://uchi.r
2	Тэг-Регби. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение	1				www.ebu.ru www.school.ebu.ru https://uchi.r
3	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1				www.ebu.ru www.school.ebu.ru https://uchi.r
4	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1				www.ebu.ru www.school.ebu.ru https://uchi.r
5	Силовая подготовка. Подвижные игры	1				www.ebu.ru www.school.ebu.ru https://uchi.r
6	Развитие скоростно- силовых качеств средствами легкой атлетики	1				www.ebu.ru www.school.ebu.ru https://uchi.r
7	Развитие скоростно- силовых качеств. Совершенствовать виды передвижений.	1				www.ebu.ru www.school.ebu.ru https://uchi.r
8	Развитие координации	1				www.ebu.ru www.school.ebu.ru https://uchi.r
9	Развитие силы	1				www.ebu.ru www.school.ebu.ru https://uchi.r
10	Развитие общей выносливости.	1				www.ebu.ru www.school.ebu.ru

	Развитие скоростной выносливости.				https://uchi.r
11	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	1			www.ebu.ru www.school.ebu.ru https://uchi.r
12	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	1			www.ebu.ru www.school.ebu.ru https://uchi.r
13	Обучение передаче мяча на короткой и средней дистанции на месте и в движении. Игра 4x4	1			www.ebu.ru www.school.ebu.ru https://uchi.r
14	Закрепление техники передвижений различными способами в атаке и защите в подвижных играх.	1			www.ebu.ru www.school.ebu.ru https://uchi.r
15	Закрепление передачи мяча.	1			www.ebu.ru www.school.ebu.ru https://uchi.r
16	Учебная игра	1			www.ebu.ru www.school.ebu.ru https://uchi.r
17	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1			www.ebu.ru www.school.ebu.ru https://uchi.r
18	Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча.	1			www.ebu.ru www.school.ebu.ru https://uchi.r
19	Закрепление групповых тактических взаимодействий	1			www.ebu.ru www.school.ebu.ru https://uchi.r
20	Двусторонние подвижные игры с элементами регби.	1			www.ebu.ru www.school.ebu.ru https://uchi.r

	Развитие выносливости					
21	Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3.	1				www.ebu.ru www.school.ebu.ru https://uchi.r
22	Подвижные игры с элементами гандбола и баскетбола.	1				www.ebu.ru www.school.ebu.ru https://uchi.r
23	Совершенствование передачи мяча.	1				www.ebu.ru www.school.ebu.ru https://uchi.r
24	Учебная игра	1				www.ebu.ru www.school.ebu.ru https://uchi.r
25	Передача мяча в парах	1				www.ebu.ru www.school.ebu.ru https://uchi.r
26	Совершенствовать группового тактического взаимодействия в нападении и защите.	1				www.ebu.ru www.school.ebu.ru https://uchi.r
27	Эстафеты с регбийными мячами	1				www.ebu.ru www.school.ebu.ru https://uchi.r
28	Совершенствование передачи мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча.	1				www.ebu.ru www.school.ebu.ru https://uchi.r
29	Совершенствовать группового тактического взаимодействия в нападении и защите.	1				www.ebu.ru www.school.ebu.ru https://uchi.r
30	Совершенствовать группового тактического взаимодействия в нападении и защите.	1				www.ebu.ru www.school.ebu.ru https://uchi.r
31	Эстафеты с регбийными мячами	1				www.ebu.ru www.school.ebu.ru https://uchi.r
32	Учебная игра	1				www.ebu.ru

						w.school.ebu.ru https://uchi.r
33	Учебная игра	1				www.ebu.ru w.school.ebu.ru https://uchi.r
34	Итоговая промежуточная аттестация	1				www.ebu.ru w.school.ebu.ru https://uchi.r
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью 16
(шестьдесят) листов(а)

Директор Е.А. Комлева

