

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 40 имени дважды Героя Советского Союза маршала А.М. Василевского»
городского округа Самара

РАССМОТРЕНО На заседании МО Протокол № 1 от «30» августа 2023 г. Руководитель МО  Шмелева Т.А.	ПРОВЕРЕНО Зам.директора по УВР  Борисова Л.А. от «30» августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор  Г.Н. Синцова Приказ № 3-од от «30» августа 2023 г. М.П. 
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

РЕГБИ

(указать предмет, курс, модуль)

для обучающихся 4 классов

г. Самара, 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе ООП ООО МБОУ Школа №40 г.о. Самара.

Программа по регби предназначена для спортивных кружков общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной деятельности по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть регби.

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 регби 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.

Цель программы: углублённое изучение спортивной игры регби.

Актуальность предлагаемой программы обусловлена тем, что изучению регби 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.

2. 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	3
2	Общая и специальная физическая подготовка	10
3	Технико-тактическая подготовка	10
4	Учебно-тренировочные игры	10
5	Контрольные испытания	1
	Итого	34

3. Содержание курса

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Регби» предназначена для учащихся 2-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение занятий по 1 часу в неделю (34 часа 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
- Принцип постепенности
- Принцип систематичности и последовательности
- Принцип сознательности и активности
- Принцип наглядности

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 2-4 классы

№	Тема занятия	Кол-во часов
1-2	Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки	2
3	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1
4-5	Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений. Подвижные игры	2
6	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать виды передвижений: «шаг в сторону», «двойной шаг». Подвижные игры	1
7-9	Простейшие передвижения в атаке: кресты, забегающие, смещения. Развитие скоростных и координационных способностей. Челночный бег. Подвижные игры	3
10	Силовая подготовка. Подвижные игры.	1
11-12	Элементы защиты: иметь представление о формировании линии защиты. Подвижные игры	2
13	ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение	1
14	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	1
15	Подвижная игра с элементами регби. Развитие скоростной выносливости	1
16-17	Обучить передаче мяча на короткой и средней дистанции на месте и в движении. Игра 4×4	2
18-19	Закрепить технику передвижений различными способами в атаке и защите в подвижных играх	2
20	Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении и защите. Учебная игра.	1
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
22-24	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	3
25	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
26-28	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола, гандбола.	3
29	Закрепление групповых тактических взаимодействий:	1

	- в нападении: кресты, забегания, смещения; - в защите: построение линии защиты.	
30-31	Двусторонние подвижные игры с элементами регби. Развитие выносливости.	2
32	Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3, 4×4.	1
33	Совершенствование навыков передвижения по площадке средствами игры тэг-регби	1
34	Контрольные испытания	1

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

Список литературы для педагога

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
3. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
4. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
5. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 1987.
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС, 1991.
7. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. ... канд. пед. наук. - М., - 1983.
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, 2005. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.
10. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011
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», 2007