

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ» С. УСАДЫ
ЛАИШЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**

Рассмотрена и принята
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 22 августа 2022 года

Утверждено и введено в действие
приказом МБОУ «Многопрофильный лицей
«Здоровое поколение» с. Усады
Лаишевского муниципального района
Республики Татарстан

№ 91 О.Д. от 22 августа 2022 года

_____ В.Л. Трошин

**Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности
«Регби»**

Направление: спортивно - оздоровительное

1 год

2-4 классы

**Составитель: учитель физической культуры
Хидиатуллин Расим Фанисович**

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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; овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

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.

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; умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Основными способами проверки результатов обучения являются:

теоретическое тестирование по правилам игры, тактике игры

выполнение контрольных нормативов и требований в соответствии с возрастом воспитанника и годом обучения (учебные нормативы: челночное ведение, броски мяча в движении, передача мяча, броски с точек, дриблинг, удары по воротам)

участие в соревнованиях различного уровня (лицей, район, республика)

Методы отслеживания прогресса в достижении воспитательных результатов:

- индивидуальные показатели каждого воспитанника, например, набор личных достижений воспитанника в труде, учебе, спорте;

- оценка со стороны представителей ближайшего социального окружения (например, классный руководитель, родители).

-

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ПРОГРАММЫ

-турниры, соревнования

- товарищеские и матчевые встречи

- Чемпионат лицей по регби,

- участие в муниципальных, республиканских и всероссийских соревнованиях по регби

-чествование команд –победителей на общелицейских собраниях, линейках

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Теоретические занятия (8 часов).

1. **Вводное занятие.** Знакомство с воспитанниками. Организационные вопросы. Знакомство с условиями и местом проведения занятий. Родительское собрание. Общая техника безопасности при проведении занятий.

Практикум: Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня готовности воспитанников. Вводное тестирование воспитанников. Разделение на подгруппы в зависимости от уровня подготовленности воспитанника

2. **Знакомство с игрой в регби.** История игры в тег-регби. Отличия регби , регби от других спортивных игр. Правила игры в тег-регби.

Практикум: Знакомство с тактико-техническими действиями при игре в регби, с использованием видеоматериалов (стоп-кадры учебных видеофильмов). Просмотр игр лучших регбийных команд мира.

Общефизическая подготовка (80 часов)

Необходимость выполнения упражнений. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практикум: На каждом занятии выполняется ряд упражнений: 1) Беговые упражнения: бег по кругу в колонну, бег змейкой, бег с приседанием, ходьба гусиным шагом. 2) Упражнения на растягивание: приседания, шпагат, наклоны и т.д. 3) кувырки.

Специальная физическая подготовка (53 часа)

Необходимость выполнения упражнений. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Практикум: На каждом занятии выполняется ряд упражнений: 1) Гладкий бег 2) Упражнения на растягивание 4) Челночный бег 5) Прыжки с места, с разбега, 6) Движение в строю шагом и бегом. Изменение темпа движения. В течение года

Техническая подготовка (32 часа)

Тактическая подготовка (18 часов)

Спортивные игры. Знакомство со спортивными играми. Спортивные игры как по "классическим" правилам, так и игры с регбийным мячом: гандбол, футбол, баскетбол, пионербол. Правила игр. Практикум: Подвижные игры с мячом для регби или без мяча: вышибалы, салки, австралийские салки и т.д. Эстафеты с регбийным мячом, "веселые старты".

Учебные и тренировочные игры (17 часов)

Итоговое тестирование воспитанников. Оценка общефизической и функциональной готовности воспитанников по критериям оценки. Итоговая спортивная игра с регбийным мячом.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание	Кол. Часов
1.	Беседа по технике безопасности на занятиях по регби. Физическая культура и спорт в России. Вводное занятие – задачи на год.	2
2.	Развитие регби в России. ОРУ без предмета. Индивидуальная техника. Перемещение. Ложные движения (финты).ОФП	2
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. ОРУ с предметами. Подвижные игры. Обучение финтам. Техника игры. ОФП.	2
4.	Правила игры в регби. ОРУ с гантелями. Эстафеты. Бег 30 метров. Ловля мяча. Захваты. ОФП.Контрольные испытания. Игра	2
5.	ОРУ с мешками с песком. Элементы акробатики. Подвижные игры. Бег 60 метров. Финты. Передача мяча. Подбор мяча. ОФП.	2
6.	ОРУ. СБУ. Эстафеты. Ловля мяча. Подбор мяча с земли. Техника игры ногами. ОФП. Игра	2
7.	ОРУ. СБУ. Бег 300 метров. Упражнения для развития ловкости. Захваты. Игра.	2
8.	Розыгрыш стандартных положений. ОФП. Игра.	2
9.	ОРУ с предметами. СБУ. Назначаемая схватка. Отвлекающие действия. Игра. ОФП.	2
10.	ОРУ. СБУ. Бег 600 метров. Упражнения для гибкости. Техника игры руками. Отбор мяча. тактика защиты. Игра. ОФП.	2
11.	ОРУ. СБУ. Бег 500 метров. Передача мяча. Захваты. Коридор. Игра. ОФП.	2
12.	ОРУ. СБУ. Техника игры руками. Розыгрыш стандартных положений. Коридор. Игра. ОФП.	2
13.	ОРУ. СБУ. Упражнения для гибкости. Назначаемая схватка. Эстафеты.	2
14.	Правила игры в регби.ОРУ. СБУ. Функции игроков. Отвлекающие действия. Захваты. Игра. ОФП.	2
15.	ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Техника игры ногами. Коридор. Удар с линии свободного удара. Игра. ОФП.	2
16.	Техника игры в регби. ОРУ. СБУ. Назначаемая схватка. Тактика защиты. Захваты. Игра. ОФП.	2
17.	Тактика игры в регби. ОРУ. СБУ. Бег. Назначаемая схватка. Удар с линии свободного удара. Эстафеты. ОФП.	2
18.	ОРУ. СБУ. Бег .Розыгрыш стандартных положений. Тактика защиты. Коридор. Игра. ОФП.	2
19.	ОРУ с предметами. СБУ. Элементы акробатики. Техника игры руками. Отвлекающие действия. Захваты. Упражнения на гибкость.	2
20.	ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Приседания с отягощением. Индивидуальная техника. Ловля и подбор мяча. Игра. ОФП.	2
21.	ОРУ. СБУ. Индивидуальная техника. Техника игры ногами. Коридор. Захваты. Игра. ОФП.	2
22.	ОРУ. СБУ. Упражнения на гибкость. Коридор. Эстафеты.	2

23.	ОРУ с гантелями. СБУ. Бег 30 метров. Назначаемая схватка. Штрафной удар. Игра ОФП.	2
24.	ОРУ. СБУ. Бег. Техника игры руками. Захваты. Отвлекающие действия. Игра. ОФП.	2
25.	ОРУ. СБУ. Техника игры руками. Розыгрыш стандартных положений. Коридор. Игра. ОФП.	2
26.	ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Техника игры ногами. Коридор. Удар с линии свободного удара. Игра. ОФП.	2
27.	ОРУ. СБУ. Приседания. Индивидуальная техника. Ловля и подбор мяча. ОФП. Учебная игра.	2
28.	ОРУ с гантелями. СБУ. Бег 30 метров. Назначаемая схватка. Штрафной удар. ОФП.	2
29.	ОРУ. СБУ. Бег. Ловля мяча. Отвлекающие действия. Коридор. Захваты. ОФП.	2
30.	Тактика игры в регби. ОРУ. СБУ. Бег. Назначаемая схватка. Удар с линии свободного удара. ОФП.	2
31.	ОРУ. СБУ. Бег. Розыгрыш стандартных положений. Тактика защиты. Коридор. ОФП	2
32.	ОРУ. СБУ. Бег 1 км. Упражнения для гибкости. Учебная игра.	2
33.	ОРУ. СБУ. Бег 600 метров. Упражнения для гибкости. Техника игры руками. Тактика защиты. ОФП.	2
34.	ОФП. Учебная игра.	2
	ИТОГО	208

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонов Е. Методическое пособие для тренеров по Регби, М.: Союз регбистов России, 2012 г.
2. Ватошкин Н. Принципы успешной подготовки регбиста, М.: фонд "Становление Регби", 2004 г.
3. Исаев А.А. Олимпийцы среди нас, М.: ФИС, 2006 г.
4. Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 1991. - №12. - С. 11-21.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга. - М.: 4-й филиал Воениздата. - 1997. - 304 с.
6. Основы силовой подготовки регбистов. Методические рекомендации.
Ж.К. Холодов, В.К. Петренчук, В.П. Хроменков. Спорткомитет СССР. - М., 1981.
7. Основы методики силовой подготовки регбистов. Госкомспорт СССР. - М., 1985.
8. Правила Регби. М.: Союз регбистов России, 2005 г.
9. Сахарова М.В. Основы подготовки в детско-юношеском регби, М.: СПОРТНА, 2012 г.
10. Тупицына Л.П. Путь к здоровью и успеху. Дневник подростка, М.: Прометей, 2002 г.
11. Хил Р.Р. Пособие для учителей, тренеров и игроков по регби,. 2007 г
12. Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. Основы подготовки юных регбистов. - М.: Физкультура и спорт, 2000г. - 181 с.