

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 им. М. Ф. Костюшева»
Еманжелинского муниципального района
Челябинской области**

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1 к ООП ООО (ФГОС)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Бесконтактное регби»**

**Основное общее образование: 5-9 классы
Срок реализации курса: 5 лет**

**Разработчик программы:
Н.А Щапина,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории**

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Бесконтактное регби»

Образовательная программа внеурочной деятельности «Бесконтактное регби» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа базовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

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 использовать 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 перенапряжении 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 подвижных игр с элементами регби, спортивных игр с использованием мяча для регби, 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.

II. Содержание курса внеурочной деятельности «Бесконтактное регби»

Направления внеурочной деятельности, в рамках которых осуществляется реализация курса «Бесконтактное регби»: ведущее направление спортивно-оздоровительное; отражение в других направлениях: духовно-нравственное, общеинтеллектуальное, общекультурное, социальное.

Знания о физической культуре на основе регби

«Основы знаний по физической культуре и спорту» говорится о:

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика регби. История регби. Регби в мире. Регби в России.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная система, связочный аппарат, сердечно - сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся регби. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в регби в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в регби в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытом воздухе.

«Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий регби» знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой на основе регби, формирует навыки страховки и само страховки.

Способы двигательной деятельности

«Техническая подготовка»

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

Основными задачами технической подготовки являются:

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

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся учебно-тренировочные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие

игры) совершенствуется совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления (индивидуальные, групповые и игровые упражнения), которые позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствования в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связок.

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, увлекательный 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.

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному» и «от легкого к сложному». Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что в начале следует освоить основные приемы и способы ведения игры. И, наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов.

«Общая физическая подготовка»:

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.

«Специальная физическая подготовка»

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.

Физическое совершенствование

Физическая подготовка.

Легкая атлетика. Ходьба с изменением скорости длины шага, различные виды ходьбы, чередование ходьбы и бега, бег с изменением скорости и направления движения, бег на короткие, средние и длинные дистанции.

Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, футбол, лапта). Выполнение упражнений для развития быстроты, координации, силы, ориентировки в пространстве, стойки и перемещения, передачи мяча в парах, стоя на месте и в движении, броски мяча на точность, двусторонние игры по упрощенным правилам.

Разновидности игры регби (тэг-регби, тач-регби). Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности. Двусторонние игры в разновидности регби.

«Контрольные и тестовые упражнения» содержат подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

Тесты по технической подготовке

1. Передача мяча на месте. Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

2. Передача мяча в движении. Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

5. Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20x20 м. Бьющий от ловящего находится на расстоянии 15-30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.

6. Удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый с расстояния 20-35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10x10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

7. «Слалом». Дистанция состоит из двух прямых, расстоянием в 20 м и ряда стоек (их 4), расположенных на прямой, между которыми 5-метровое расстояние. По сигналу испытуемый подбирает мяч, лежащий на линии старта (включается секундомер), и бежит, стараясь преодолеть весь комплекс за минимальный временной интервал и приземлить мяч за линией финиша (выключается секундомер). Дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

Планирование прохождения программного материала по годам обучения

№	Раздел подготовки	Этапы подготовки		
		1 этап	2 этап	3 этап
		1-4кл.	5-9кл.	10-11кл.

Знания о физической культуре на основе регби			
1	Теоретическая подготовка		10
Способы физкультурной деятельности			
2	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок		5
3	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой		2
4	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)		2
5	Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса		1
Физическое совершенствование			
6	Учебно-тренировочные игры	На усмотрение преподавателя	
7	Контрольные испытания	В процессе тренировки	
8	Спортивные игры		36
9	Общая и специальная физическая подготовка		42
10	Технико-тактическая подготовка		72
	Общее количество часов		170

III. Тематическое планирование

№ п/п	Тема Кол-во часов	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Знания о физической культуре						
1	Развитие регби в России	1				
2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях тэг-регби		1			
3	Временные ограничения и противопоказания к занятиям тэг-регби			1		
4	Требования безопасности при организации самостоятельных занятий тэг-регби	1				
5	Предупреждение случаев травматизма при занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь при травмах		1		1	1
6	Судейская терминология. Правила игры в регби			1	1	1
7	Объем и интенсивность тренировочной нагрузки					
Способы физической деятельности						
1	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок	1	1	1	1	1
2	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)	1	1			
3	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой			1	1	
4	Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса					1
Физическое совершенствование						
1	Комплексы общеразвивающих упражнений	2	2	2	2	2
2	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	2	2	2	2	2
3	Комплексы специальных упражнений для совершенствования технических действий игрока	2	2	2	2	2
4	Беговые упражнения: бег: 20, 30, 60 м; повторный бег; бег с низкого старта	1	1	1	1	1

	60 м; эстафетный бег с этапами до 40 м; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; гладкий бег или кросс 500-1000 м					
5	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	1	1	1	1
6	Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; с разбега на дальность; набивного мяча на дальность	1	1			
7	Гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза; без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат)	1	1	1	1	1
8	Подвижные игры без мяча и с мячом для регби, эстафеты с регбийным мячом: «Регбийные салки», «Салки с передачей мяча между водящими», «Салки вдвоем», «Осалить конкретного игрока», «Осаль в цепи последнего», «Салки втроем», «Штандр регбийным мячом», «Закрой игрока и перехвати передачу», «Пионербол регбийным мячом», «Пионербол двумя регбийными мячами», «Выполни заданное количество передач», «Ботва», «Регбийные рыбаки и рыбки», «Тэг-регби 3×3 по упрощенным правилам», «Атака города», «Атака города по выбору»	5	3	2	1	1
9	Техника владения регбийным мячом: держание мяча, передвижения с мячом	2	1	1	1	
10	Техника ловли высоколетящего мяча	2	1	1	1	1

11	Техника приёма мяча, летящего на игрока низко спереди, низко сбоку	2	2	1	1	1
12	Техника передачи мяча одной и двумя руками	2	2	1	1	1
13	Техника передачи мяча с вращением			1	1	1
14	Техника передачи мяча в одно касание		1	1	1	1
15	Поднимание лежащего на земле мяча во время бега, поднимание катящегося мяча.	2	1	1	1	1
16	Розыгрыш мяча с земли, с рук	1	1	1	1	
17	Финты: «ложный пасс», смена темпа движения, смена направления движения		1	1	1	2
18	Техника приземления мяча		1	1	1	
19	Тактические действия игроков при атаке		1	2	2	2
20	Тактические действия игроков в защите		1	2	2	2
21	Тактика командного взаимодействия	2	1	1	2	2
22	Учебные игры в тэг-регби	2	3	4	4	6
	ИТОГО:	34	34	34	34	34

Список литературы

1. «Регби-крутая игра». Детская энциклопедия регби/ Спортивная федерация регби России. 2017г.

Электронные ресурсы

1. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf
2. Международный совет регби - введение в силовую и физическую подготовку http://www.rugby.az/sfarim/Silovaya_i_fizpodgotovka_IRB.pdf
3. Национальный благотворительный фонд развития детского Регби <http://regbist.ru/>
4. Правила тэг-регби <http://www.rugby.ru/wp-content/uploads/2011/08/261216-ПРАВИЛА-ТЭГ-РЕГБИ-2.pdf>
5. Упражнения и эстафеты с элементами регби для школьников http://regbist.ru/ru/poleznie_materiali_rvsh
6. Уроки здоровья http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf
<http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>
7. Учительский портал www.uchportal.ru
8. Федерация Регби в ютубе <https://www.youtube.com/user/RUR1923>
9. Федерация Регби России <http://www.rugby.ru/>
10. Федерация Регби России в контакте <https://vk.com/rugby>