

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Тацинская средняя общеобразовательная школа №3**

«Согласовано»

Зам. Директора по ВР

_____ Л.Ю. Гладченко

«Утверждаю»

Директор МБОУ ТСОШ № 3

Приказ № 180 от 01.09.2023г.

_____ Бударин С.А.

**Рабочая программа
Кружка «тег-регби»**

Направление: спортивное

Количество часов в неделю-1ч, за год-37ч

Руководитель кружка: Гурова Зинаида Николаевна

Ст. Тацинская
2023 – 2024уч. год

Пояснительная записка.

Тег-Регби интересная, увлекательная и динамичная игра. Занятия тег-регби положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействует на все мышцы, способствует разностороннему развитию внутренних органов, улучшают обмен веществ, содействуют гармоничному развитию человека. Тег-регби развивает ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений.

Перед школьным спортивным кружком ставятся следующие задачи: укреплять здоровье, содействовать правильному физическому развитию и закаливанию организма; выявлять и воспитывать сильнейших ребят для участия в районных соревнованиях за сборную школы; вовлекать учащихся в систематические занятия спортом; содействовать правильному физическому развитию и закаливанию организма; воспитывать волевых, смелых, дисциплинированных спортсменов; готовить общественный физкультурный актив - организаторов массовой работы, инструкторов и судей для школы.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования группы и предусматривает последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических навыков и действий. Изучение программного материала рассчитано на 1 час занятий в неделю. В секцию по тег-регби зачисляются школьники физически хорошо развитые и допущенные к занятиям врачом.

Изучение технических приемов, связанных с передвижением, следует начинать на месте, далее прием должен выполняться в быстром темпе, без технических ошибок. При обучении учащихся техническим приемам и тактическому применению их в игре следует переходить от простого к сложному, т.е. после овладения одним приемом необходимо научиться умело им пользоваться в сочетании с другими, выполняемыми в игровой обстановке на различных скоростях, в условиях активного сопротивления противника.

Цели проведения спортивных занятий по тег-регби:

- укрепление физического и психического здоровья учащихся;
- привитие интереса к систематическим занятиям физкультурой;
- формирование привычки к выполнению физических упражнений;
- формирование культуры двигательной активности учащихся ;
- воспитание нравственной культуры учащихся, интереса к истории спорта, желание побеждать в себе свои отрицательные недуги и привычки.

Задачи:

- способствовать расширению кругозора учащихся;
- содействовать взаимодействию взаимопониманий;
- развивать умение ориентироваться в пространстве;
- развивать познавательный интерес, воображение, память, мышление, речь;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;

Развивать активность и самостоятельность;

- активизировать двигательную активность детей.

Ожидаемый результат:

- укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни;
- обобщение и углубление знаний об истории тег-регби ;
- развитие умений работать в коллективе, лидерских качеств;
- формирование у детей уверенности в своих силах;
- умение применять тег-регби в самостоятельных занятиях.

Тематическое планирование (37 часов, 1 час в неделю)

| дата | № | Тема | Развитие и формирование качеств у учащихся | игры | оборудование |
|-------|---|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------|----------------|
| 07.09 | 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Тег-регби история создания. | Иформирование об игре, их роли в сохранении здоровья | Тег-регби. Передвижение | Мячи, свисток. |
| 14.09 | 2 | Передачи мяча. | развитие навыков бега | Тег регби. | Мячи, свисток. |
| 21.09 | 3 | Игра « Дракон» | развитие ловкости; воспитание чувства ритма | Тег-регби. | Мячи, свисток. |
| 28.09 | 4 | Броски и ловля мяча. | развитие силы и ловкости | Тег-регби. | Мячи, свисток. |
| 05.10 | 5 | Игра « Муравейник» . | Развитие ловкости и точности выполнения | Тег-регби. | Мячи, свисток. |
| 12.10 | 6 | Игра в тег-регби. | развитие быстроты реакции и ловкости | Тег-регби. | Мячи, свисток. |
| 19.10 | 7 | И один в поле воин! Индивидуальные действия игрока в атаке и защите.. | развитие быстроты реакции | Тег- регби. | Мячи, свисток. |
| 26.10 | 8 | Команда начинается с партнера! Игры в парах. | развитие ловкости и внимания | Тег-регби. | Мячи, свисток. |
| 02.11 | 9 | От сильного звена -к сильной команде! Групповые действия в | развитие ловкости | Тег регби. | Мячи, свисток. |

| | | | | | |
|-------|----|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------|----------------|
| | | защите и атаке. | | | |
| 09.11 | 10 | Повторенье- мать ученья! Улучшаем навыки игры. Играем в тег- регби. | развитие выносливости и ловкости | Тег- регби. | Мячи, свисток. |
| 16.11 | 11 | Совершенствуем навыки игры. Тег- регби - игра для всех! | Развитие точности | Тег-регби. | Мячи, свисток. |
| 23.11 | 12 | Школьный фестиваль по тег-регби. | развитие быстроты и ловкости | Тег- регби. | Мячи, свисток. |
| 30.11 | 13 | Игра «Колдунчики» | развитие быстроты и ловкости | Тег-регби. | Мячи, свисток. |
| 07.12 | 14 | Игра «Кошки-мышки» | развитие скоростных качеств, выносливости | Тег- регби. | Мячи, свисток. |
| 14.12 | 15 | Игра «Охотники на вампиров» | развитие смелости и решительности | Тег-регби. | Мячи, свисток. |
| 21.12 | 16 | Развитие координации. Игра «Лидер» | Подача мяча. Координации движений | Тег-регби. | Мячи, свисток. |
| 28.12 | 17 | Передача мяча снизу двумя руками. | развитие силы и ловкости | Тег-регби. | Мячи, свисток. |
| 11.01 | 18 | Передача мяча назад. | развитие ловкости | Тег-регби. | Мячи, свисток. |
| 18.01 | 19 | Игра «Лидер с пасом» | развитие меткости и координации движений | Тег-регби. | Мячи, свисток. |
| 25.01 | 20 | Умение тактически действовать в различных ситуациях | развитие меткости и координации движений | Тег-регби. | Мячи, свисток. |
| 01.02 | 21 | Развиваем точность движений. Игра «Поймай хвост» | развитие точности движений и правильной осанки | Тег-регби | Мячи, свисток. |

| | | | | | |
|-------|----|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------|----------------|
| 08.02 | 22 | Кто быстрее. Передвижения, прыжки, остановки . | развитие быстроты и ловкости | Тег-регби. | Мячи, свисток. |
| 15.02 | 23 | Внимание всем. Ловля мяча, летящего на средней высоте | развитие выносливости и ловкости | Тег-регби. | Мячи, свисток. |
| 22.02 | 24 | Ловля мяча двумя рукам. Игра «Регби-ралли» | развитие выносливости и быстроты | Тег-регби. | Мячи, свисток. |
| 29.02 | 25 | Финты с мячом. Игра «Челлендж» | развитие выносливости и ловкости | Тег-регби. | Мячи, свисток. |
| 07.03 | 26 | Игра «Пограничники» (1/1) | развитие выносливости и ловкости | Тег-регби. | Мячи, свисток. |
| 14.03 | 27 | Бросок двумя руками снизу. Игра в тег-регби. | развитие физических качеств выносливости и ловкости | Тег-регби. | Мячи, свисток. |
| 21.03 | 28 | Игра «Пограничники» (2/1) | развитие физических качеств выносливости и ловкости | Тег-регби. | Мячи, свисток. |
| 28.05 | 29 | Финты без мяча | развитие выносливости и скоростных качеств | Тег-регби. | Мячи, свисток. |
| 04.04 | 30 | Игра «Пограничники» (3/3). | развитие ловкости и быстроты | Тег-регби. | Мячи, свисток. |
| 11.04 | 31 | Развитие скоростных качеств. Финты с мячом | развитие скоростных качеств и меткости | Тег-регби. | Мячи, свисток. |
| 18.04 | 32 | Развитие выносливости. Ловля мяча | развитие выносливости, быстроты и реакции | Тег-регби. | Мячи, свисток. |

| | | | | | |
|-------|----|-----------------------------------------|-------------------------------------------|------------|----------------|
| 25.04 | 33 | Развитие реакции. | развитие быстроты, скорости, реакции | Тег-регби. | Мячи, свисток. |
| 02.05 | 34 | Передвижение по площадке. Передача мяча | развитие быстроты и выносливости | Тег-регби. | Мячи, свисток. |
| 16.05 | 35 | Игра в тег-регби. | развитие быстроты, ловкости, выносливости | Тег-регби. | Мячи, свисток. |
| 23.05 | 36 | Соревнования по тег-регби. | Развитие скоростных качеств , ловкости | Тег-регби. | Мячи, свисток. |
| 30.05 | 37 | Индивидуальные тактические действия | развитие ловкости и быстроты | Тег-регби. | Мячи, свисток. |
| 30.05 | 37 | Командные тактические действия | Развитие силы и ловкости | Тег-регби. | Мячи, свисток. |

Методическое обеспечение Список литературы:

Тег-регби за 8 часов . Практическое пособие для проведения занятий по тег-регби и подготовки команды к соревнованиям. Москва 2020.

Спортивные подвижные игры, Ю.И. Портных, М.; 1995г

Спортивные подвижные игры. –Ю.И. Портных М., изд.3

перераб., доп.М.Н .Железняк, Спортивные игры. - М., 2002г

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>«Согласовано» Протокол заседания ШМО № 1 Учителей физической культуры и ОБЖ От 22.08.23г . _____З.Н. Гурова</p> | <p>«Согласовано» Протокол заседания методического совета МБОУ ТСОШ №3 От 30.08.22г. №1 Зам. Директора по ВР _____Л.Ю. Гладченко</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|