

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11»
(МБОУ «Школа №11»)**

Принято педагогическим советом МБОУ «Школа № 11» « 29 » августа 2016 г.	Утверждена приказом директора МБОУ «Школа №11» № 248 от « 01 » сентября 2016г. <i>Рабочая программа утверждена на 2018-2019 учебный год по директору Галай Н.А. Ермакова.</i>
---	---

**Рабочая программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
спортивная секция «Олимпийские надежды»
1-4 класс**

Составители: Батырева Н.А.,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная
категория,
Тарасова О.А.,
учитель физической культуры,
первая квалификационная
категория

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Олимпийские надежды»

В результате изучения предмета учащимися 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 физической 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 физической 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;

Содержание программы внеурочной деятельности

1 раздел «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.

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.

2 раздел «Охрана труда и техника безопасности при проведении урока регби» знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой и спортом, формирует навыки страховки и самостраховки.

3 раздел «Техническая подготовка»

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

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разносторонним владением 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 соревновательные 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 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. В конце этапа специализации (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за обучающимся обычно закрепляются игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально.

Современная игра регби предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высоком темпе исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстроты действия) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

4 раздел «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.

5 раздел «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.

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

Тесты по физической подготовке

1. «Сила пресса». Из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы «уверенно» касаются земли, подъем туловища до касания плечами колен.
2. Прыжок в длину с места. Фиксировалось расстояние от контрольной линии до следа ближайшей к ней ноги. Контрольное упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
3. Бег 30 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
4. Бег 30 м с ходу. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксировался лучший результат.
5. Бег 60 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
6. Челночный бег (3*10 м). Упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
7. Подтягивание в висе. Упражнение выполняется одним подходом. Засчитывается максимальное количество подтягиваний.

7 раздел «Учебно-воспитательная работа»:

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности обучающегося – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является обучающийся, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия,

произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

В воспитательной работе преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться.

Виды деятельности	Формы организации внеурочной деятельности:
Познавательная деятельность	Групповые занятия, лекции, беседы, викторины
Игровая деятельность	Игровые занятия, инсценировки
Проблемно - ценностное общение	Беседы, дискуссии

Тематическое планирование внеурочной деятельности 1 классы

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Зарождение и развитие регби, основатель регби В. Эллис, разновидность регби: ТАГ-РЕГБИ, ТАЧ-РЕГБИ, РЕГБИ, РЕГБИ-7.	1
2	Состав команды. Экипировка игроков.	1
3	Основные требования к выбору места для проведения занятий по регби	1
4	Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви	1
5	Разновидность регби: ТАГ-РЕГБИ, ТАЧ-РЕГБИ, РЕГБИ, РЕГБИ-7.	1
6	Правила техники безопасности во время занятий регби.	1
7	Общая физическая подготовка. Перемещения с мячом по полю.	1
8	Общая физическая подготовка. Беговые упражнения. Игры с мячом.	1
9	Тактические взаимодействия:	1

	- в нападении: кресты, забегания, смещения.	
10	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка.	1
11	Тактические взаимодействия: - в нападении: кресты, забегания, смещения.	1
12	Обучение технике Регби стоя и в движении.	1
13	«Веселые старты» с элементами регби.	1
14	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка.	1
15	Повторить технику Регби стоя и в движении	1
16	Техники безопасности. Основы техники и тактики Регби.	1
17	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка.	1
18	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке.	1
19	Повторить технику Регби стоя и в движении	1
20	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка.	1
21	Продолжить обучение технике Регби, стоя и в движении	1
22	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка.	1
23	Продолжить обучение технике Регби, стоя и в движении	1
24	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке.	1
25	Продолжить обучение технике Регби, стоя и в движении	1
26	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка.	1
27	Строевые упражнения. Специальные упражнения.	1
28	Продолжить обучение технике Регби, стоя и в движении	1
29	Общая физическая подготовка. Специальные упражнения.	1
30	Продолжить обучение технике Регби, стоя и в движении	1
31	Совершенствование техники Регби, стоя и в движении	1
32	Соревнования по ТЕГ-Регби	1
33	Контрольные испытания	1

Тематическое планирование внеурочной деятельности 2 классы

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Зарождение и развитие регби, основатель регби В. Эллис, разновидность регби: ТАГ-РЕГБИ, ТАЧ-РЕГБИ, РЕГБИ, РЕГБИ-7.	1
2	Состав команды. Экипировка игроков.	1
3	Основные требования к выбору места для проведения занятий по регби	1
4	Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви	1
5	Разновидность регби: ТАГ-РЕГБИ, ТАЧ-РЕГБИ, РЕГБИ, РЕГБИ-7.	1
6	Правила техники безопасности во время занятий регби.	1
7	Общая физическая подготовка. Перемещения с мячом по полю.	1
8	Общая физическая подготовка. Беговые упражнения. Игры с мячом.	1
9	Тактические взаимодействия: - в нападении: кресты, забегания, смещения.	1
10	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка.	1
11	Тактические взаимодействия: - в нападении: кресты, забегания, смещения.	1
12	Обучение технике Регби стоя и в движении.	1
13	«Веселые старты» с элементами регби.	1
14	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка.	1
15	Повторить технику Регби стоя и в движении	1
16	Техники безопасности. Основы техники и тактики Регби.	1
17	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка.	1
18	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке.	1
19	Повторить технику Регби стоя и в движении	1
20	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка.	1

21	Продолжить обучение технике Регби, стоя и в движении	1
22	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка.	1
23	Продолжить обучение технике Регби, стоя и в движении	1
24	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке.	1
25	Продолжить обучение технике Регби, стоя и в движении	1
26	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка.	1
27	Строевые упражнения. Специальные упражнения.	1
28	Продолжить обучение технике Регби, стоя и в движении	1
29	Общая физическая подготовка. Специальные упражнения.	1
30	Продолжить обучение технике Регби, стоя и в движении	1
31	Совершенствование техники Регби, стоя и в движении	1
32	Общая физическая подготовка. Специальные упражнения.	1
33	Соревнования по ТЕГ-Регби	1
34	Контрольные испытания	1

Тематическое планирование внеурочной деятельности 3 классы

№ п\п	Тема занятия	Количество часов
1	Регби в России и его развитие.	1
2	Основные требования к выбору места для проведения занятий по регби.	1
3	Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви	1
4	Расположение игроков в схватке: состоящей из 3-х игроков	1
5	Расположение игроков в схватке: состоящей из 5-и игроков	1
6	Правила техники безопасности во время занятий регби.	1

7	Ловлю мяча после удара ногой в нападении: кресты, забегания, смещения.	1
8	Подбор неподвижного мяча с земли: кресты, забегания, смещения.	1
9	Внутришкольные соревнования «Веселые старта с элементами регби».	1
10	Формировать линию защиты, подбор катящегося мяча.	1
11	Формировать линию защиты, подбор катящегося мяча.	1
12	Техники безопасности во время занятий регби. Способы удержания мяча.	1
13	В защите держать сформированные порядки при перестроении.	1
14	В защите позиции и перемещения игроков после удара.	1
15	Розыгрыш штрафных ударов игроками нападения.	1
16	Рассыпание от схватки.	1
17	Внутришкольные соревнования «Муравейник».	1
18	Произвольная схватка.	1
19	Скрестный шаг и скрестный шаг в сторону.	1
20	Бег с изменением направления и скорости.	1
21	Передача мяча двумя руками.	1
22	Передача мяча двумя руками на различные расстояния.	1
23	Передача мяча двумя руками с различной скоростью.	1
24	Бег с мячом в двух руках.	1
25	Городские соревнования «Муравейник»	1
26	Захват боковой линии.	1
27	Захват задней линии.	1
28	Ловля мяча двумя руками уровне груди на месте.	1
29	Ловля мяча двумя руками в движении.	1
30	Ловля высоколетающего мяча.	1
31	Двусторонняя игра гандбол, по упрощенным правилам.	1
32	Двусторонняя игра гандбол, по упрощенным правилам.	1
33	Соревнования по ТЕГ-Регби с лентами	1
34	Контрольные испытания	1

Тематическое планирование внеурочной деятельности 4 классы

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Регбийные команды в России.	1
2	Упрощенные правила игры в регби.	1
3	Права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков.	1
4	Расположение игроков в коридоре.	1
5	Подготовка к занятиям выбранным видом регби.	1
6	Техника взаимодействия: - в нападении: кресты, за бегания, смещения;	1
7	Техника владения мячом.	1
8	Техника взаимодействия: - в нападении: кресты, за бегания, смещения;	1
9	Внутри школьные соревнования по регби среди 4-х классов	1
10	Ловля мяча двумя руками на уровне груди на месте.	1
11	Ловля мяча двумя руками в движении.	1
12	Ловля высоколетящего мяча двумя руками.	1
13	Передача мяча двумя руками.	1
14	Передача мяча двумя руками на различные расстояния.	1
15	Передача мяча двумя руками на различные расстояния.	1
16	Двусторонняя игра гандбол.	1
17	Соревнования с элементами регби «Муравейник»	1
18	Переключение от действия нападения к действию в защите и наоборот.	1
19	Построение атакующего веера. Игра.	1
20	Захват боковой. Захват задней линии.	1
21	Отражение захвата.	1
22	Бег с мячом с изменением направления и скорости движения.	1
23	Двусторонняя игра гандбол.	1
24	Тег-регби с лентами.	1
25	Позиции и перемещения игроков после удара.	1

26	Произвольная схватка.	1
27	Двусторонняя игра гандбол.	1
28	Рассыпание от схватки.	1
29	Розыгрыш штрафных ударов игроками нападения.	1
30	Подбор катящегося мяча с земли	1
31	Подбор неподвижного мяча с земли.	1
32	Чередование изученных тактических действий.	1
33	Городские соревнования по ТЕГ-Регби	1
34	Контрольные испытания	1