Ростовская область Куйбышевский район х. Крюково

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Крюковская средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Крюковской СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.А.Молчанова.

Приказ № 204- ОД от «31» августа 2022г.

**Рабочая программа**

внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению **«ТЕГ-регби»**

Начальное общее образование -**4 класс** на 2022-2023 учебный год

Количество часов: ***34 часа в год (1час в неделю, 34 учебные недели)***

Учитель: ***Пономарёв Сергей Иванович***

Программа разработана на основе авторской образовательной программы «ТЕГ – регби», в соответствии с Федеральным образовательным стандартом начального общего образования.

х. Крюково

2022г.

**Пояснительная записка**

Образовательное учреждение призвано способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающих, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов, двигательным способностям, профессиональному самоопределению. Но только новое вызывает интерес, поэтому мы рассчитываем, что регби, как сплав многих видов спорта, повысит интерес в целом к занятиям физической культурой.

Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби (далее – программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (приказ № 1089 Минобразования Российской Федерации от 5 марта 2004 г.), отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-Ф3, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл. 3 ст. 28. П. 2.).

Содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации:

требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

Поручение Президента Российской Федерации от 02 октября 2007 г. № ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;

Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 07 августа 2009 г.  
№ 1101-ф;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889;

СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Играть в регби можно практически целый год на свежем воздухе и летом, и зимой, поэтому обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности и величия природы, от осознания того, что человек живет в красивой стране, от очертаний ландшафта и смены времен года. А участие обучающихся в разных соревнованиях по регби как внутри образовательного учреждения, так и между другими командами в своем родном городе и в других городах своей страны пробудит стремление у обучающегося к путешествиям, изучению других мест культурного наследия, радости от общения со сверстниками, как следствие решение главных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных.

**Целью**программыявляется  формирование потребности в здоровом образе жизни; в разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; в использовании средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Реализация цели программы осуществляется через решение следующих **задач**:

1. Обучение базовым физическим упражнениям из регби.
2. Оптимальное развитие физических качеств, формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и гармоничное  развитие физиологических функций, многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и  соревновательной деятельности.

**Принципы реализации программы:**

**Принцип комплексности**предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля).

**Принцип преемственности**определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и его соответствия требованиям подготовки спортивного резерва, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

**Принцип вариативности**предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение педагогических задач в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей обучающего.

В соответствии с Государственным стандартом общего образования программы средней (полной) школы базовый уровень образования ориентирован на формирование общей грамотности обучающих в области физической культуры, укрепления их здоровья и повышения функциональных возможностей организма. Кроме этого основными задачами базового уровня является активное содействие процессу социализации обучающихся, включение их в физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые формы занятий физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни. Регби, являясь одним из разделов программы, позволяет успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах страны, создавая предпосылки формирования навыков выживания в экстремальных ситуациях современного мегаполиса, что подчеркивает ещё и прикладное значение.

**Общая характеристика учебного предмета**

Содержание учебного процесса определяется настоящей программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала.

Ответственность за создание условий учёбы и отдыха обучающихся несет администрация школы. Расписание занятий утверждается администрацией по представлению преподавателя физической культуры, а также с учётом установленных санитарно-гигиенических норм.

Эффективность учебного процесса определяется чёткой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами учебных занятий в общеобразовательных учреждениях является урок в виде учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных соревнованиях.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель обучающих уроков сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные уроки применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких уроках принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения урока по физическому воспитанию. Эффективность урока зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

* *групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
* *индивидуальная форма обучения:*обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;
* *фронтальная форма обучения*позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

**ТЕГ-РЕГБИ (регби с поясами)**

***3 класс***

К занятиям допускаются все обучающиеся в общеобразовательном учреждении, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

* укрепление здоровья, улучшение физического развития;
* приобретение разносторонней физической подготовленности;
* выявление задатков и способностей у детей;
* формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

**Результаты освоения учебного предмета.**

В результате изучения курса «Физическая культура на основе регби» обучающимися младшей, средней и старшей школы 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 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 спортивных игр, 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.

**Содержание учебной программы**

**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 быстроте выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высоком темпе исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстродействия) 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 слагается 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.

*Тесты по технической подготовке (Приложение 1)*

1. Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»). 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 способом swing («средняя передача»). 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.

3. Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»). Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

4. Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченными фишками расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет 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 20х20 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 10х10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток.  Засчитывается количество попаданий.

**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.

**Тематический планирование – 4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Количество часов |  |  |
|  |  | Всего | Теория | Практика |
| 1 | Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм |  |  |  |
| 2 | Краткий обзор истории развития РЕГБИ |  |  |  |
| 3 | Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм |  |  |  |
| 4 | Основы техники и тактики РЕГБИ |  |  |  |
| 5 | Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения |  |  |  |
| 6 | Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении |  |  |  |
| 7 | Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке |  |  |  |
|  | Соревнования по ТЕГ-РЕГБИ |  |  |  |
| 8 | Контрольные испытания |  |  |  |
| 9 | **Итого**: |  |  |  |

***Тематическое планирование программы для 4 класса***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Дата проведения** | | **Содержание курса** | | | **Кол-во часов** | | **Характеристика деятельности обучающихся** |
|  | | |  | | | | |
| ***1*** | **Знания о регби** | 7,14.09 | | ***Теоретическая подготовка.***  Ведущие  команды России по регби. | | | 2 | | ***Рассказывать***о ведущих командах России. |
| ***2*** | 21,28.09  05.10 | | ***Правила игры в регби.***  Упрощенные правила игры в регби, права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков. | | | 3 | | ***Рассказывать***и ***понимать***упрощенные правила игры. |
| ***3*** | 12,19,26.10 | | ***Теория регби.***  Расположение игроков в коридоре. | | | 3 | | ***Рассказывать***и ***понимать***место нахождения игроков на площадке, функции игроков при построении коридора. |
| 4 | | | | | |
| ***5*** | **Способы двигательной деятельности** | 9,16,23.11 | | ***Организация и проведение занятий по регби.***  Подготовка к занятиям выбранным видом регби. | | | 3 | | ***Перечислять*** основные правила организации места занятий, правильно подбирать спортивную одежду, ***руководствоваться***этими правилами во время организации занятий по регби. |
| 6 | 30.11  7.12 | | Требования безопасности | | | 2 | | ***Соблюдать***правила техники безопасности во время физическими упражнениями.  ***Выявлять***факторы нарушения техники безопасности во время занятий регби и своевременно их устранять. |
| ***7*** | 14,21,28. 12 | | ***Выполнять индивидуальные технические действия:***  бить по мячу ногой с рук «торпедой», «свечкой». | | | 3 | | ***Описывать***индивидуальнойтехнику ударов ногой по мячу.  ***Осваивать***технику разучиваемых упражнений.  ***Выявлять***ошибки при выполнении упражнения, ***уметь***анализировать и ***исправлять их.***  ***Выполнять***согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов). |
| ***8*** | 11,18.01 | | ***Выполнять групповые тактические взаимодействия:***  - в нападении:  кресты, забегания, смещения;  9- в защите: формировать  линию защиты. | | | 2 | | ***Осваивать***технику разучиваемых тактических действий.  ***Демонстрировать***технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении. |
| ***9*** | 25.01  01.02 | | ***Выполнять командные тактические действия в защите и в нападении:***  - в нападении уметь выполнять три-четыре тактические схемы игры «первым темпом» и две-три схемы игры «вторым темпом».  - в защите, уметь формировать линию защиты, держать сформированные порядки защиты при перестроении. | | | 2 | | ***Осваивать***технику разучиваемых тактических действий.  ***Демонстрировать***технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении. |
|  | | | | |
| ***10*** | **Физическое совершенствование** | 8,15.02 | | ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:***  ТЕГ-РЕГБИ  Требования безопасности. | | | 2 | | ***Соблюдать***правила техники безопасности во время занятий ТЕГ-РЕГБИ. |
| ***11*** | 22.02  1,15.03 | | ***Владеть***навыками игры в ТЕГ-РЕГБИ. | | | 3 | | ***Выполнять***технические упражнения из спортивной игры тег-регби.  ***Взаимодействовать***в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий.  ***Активно***участвовать в играх.  ***Моделировать***технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  ***Соблюдать***правила игры.  ***Общаться и взаимодействовать***со сверстниками в процессе игры.  ***Проявлять***доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям.  ***Использовать***игровые действия тег-регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха. |
| ***12*** | 22.03  05.04 | | ***Упражнения общеразвивающей и специальной направленности:***  Требования безопасности. | | | 2 | | ***Соблюдать***правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики. |
| 13 | 12-19.04 | | Упражнения из легкой атлетики. | | | 2 | | ***Выполнять***упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты.  ***Выявлять***возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.  ***Выполнять***нормативы физической подготовки.  ***Соблюдать***правила дыхания при выполнении упражнений.  ***Контролировать***нагрузку по частоте сердечных сокращений.  ***Организовывать***и ***проводить***самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. |
| 14 | 26.04 | | Требования безопасности. | | | 1 | | ***Соблюдать***правила техники безопасности во время занятий спортивными играми. |
| 15 | 3,10,17,24.05 | | Упражнения из спортивных игр (гандбол) | | | 4 | | ***Выполнять***технические упражнения из спортивной игры гандбол. Передачи мяча стоя на месте и в движении.  ***Взаимодействовать***в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий.  ***Активно***участвовать в играх и осуществлять судейство.  ***Моделировать***технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  ***Соблюдать***правила честной игры.  ***Общаться и взаимодействовать***со сверстниками в процессе игры.  ***Проявлять***доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, ***управлять***своими эмоциями.  ***Использовать***игровые действия гандбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха. |
|  |  |  | | **Итого:** | | | **33** | |  |

**Планируемый результат**

**В процессе изучения программы обучающиеся должны:**

**ЗНАТЬ:**

**4 класс**

* правила техники безопасности на уроках по ТЕГ-РЕГБИ;
* регби как вид спорта;

«Рассмотрено» «Согласовано*» Заместитель директора по УР Протокол заседания ШМО*

учителей начальных классов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.В.Литвинова

МБОУ Крюковской СОШ

от 29.08. 2022 года № 1 30.08.2022 года

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.В. Казьмина