

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

«Согласовано»

Зам. Директора по ВР

\_\_\_\_\_ Л.Ю. Гладченко

«Утверждаю»

Директор МБОУ ТСОШ № 3

Приказ № 100 от 30.08.2024г.

\_\_\_\_\_ 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  
2024– 2025уч. 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. Кружок для учащихся 4-го класса. Занятия проводятся один раз в неделю по 40 минут.

## 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)

№	Содержание работы на каждое занятие	Количество часов	Календарные сроки
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Тег-регби история создания. Информирование об игре, их роли в сохранении здоровья	1	05.09
2	Передачи мяча. Развитие навыков бега.	1	12.09
3	Игра « Дракон». Развитие ловкости; воспитание чувства ритма	1	19.09
4	Броски и ловля мяча. Развитие силы и ловкости	1	26.09
5	Игра « Муравейник». Развитие ловкости и точности выполнения	1	03.10
6	Игра в тег-регби. Развитие быстроты реакции и ловкости	1	10.10
7	И один в поле воин! Индивидуальные действия игрока в атаке и защите. развитие быстроты реакции	1	17.10
8	Команда начинается с партнера! Игры в парах. Развитие ловкости и внимания	1	24.10
9	От сильного звена -к сильной команде! Групповые действия в защите и атаке. Развитие ловкости	1	31.10
10	Повторенье- мать ученья! Улучшаем навыки игры. Играем в тег-регби. Развитие выносливости и	1	07.11

	ловкости		
11	Совершенствуем навыки игры. Тег- регби - игра для всех! Развитие точности	1	14.11
12	Школьный фестиваль по тег-регби. Развитие быстроты и ловкости	1	21.11
13	Игра «Колдунчики». Развитие быстроты и ловкости	1	28.11
14	Игра «Кошки-мышки». Развитие скоростных качеств, выносливости.	1	05.12
15	Игра «Охотники на вампиров». Развитие смелости и решительности	1	12.12
16	Развитие координации. Игра «Лидер». Подача мяча. Координации движений	1	19.12
17	Передача мяча снизу двумя руками. Развитие силы и ловкости	1	26.12
18	Передача мяча назад. Развитие ловкости	1	09.01
19	Игра «Лидер с пасом». Развитие меткости и координации движений	1	16.01
20	Умение тактически действовать в различных ситуациях. Развитие меткости и координации движений	1	23.01
21	Развиваем точность движений. Игра «Поймай хвост». развитие точности движений и правильной осанки	1	30.01
22	Кто быстрее. Передвижения, прыжки, остановки. Развитие быстроты и ловкости	1	06.02
23	Внимание всем. Ловля мяча, летящего на средней высоте. Развитие выносливости и ловкости	1	13.02
24	Ловля мяча двумя рукам. Игра «Регби-ралли». Развитие выносливости и быстроты	1	20.02
25	Финты с мячом. Игра «Челлендж». Развитие выносливости и ловкости	1	27.02

26	Игра «Пограничники» (1/1). Развитие выносливости и ловкости	1	06.03
27	Бросок двумя руками снизу. Игра в тег-регби. Развитие физических качеств выносливости и ловкости	1	13.03
28	Игра «Пограничники» (2/1). Развитие физических качеств выносливости и ловкости	1	20.03
29	Финты без мяча. Развитие выносливости и скоростных качеств	1	27.03
30	Игра «Пограничники» (3/3). развитие ловкости и быстроты	1	03.04
31	Развитие скоростных качеств. Финты с мячом. развитие скоростных качеств и меткости	1	10.04
32	Развитие выносливости. Ловля мяча. Развитие выносливости, быстроты и реакции	1	17.04
33	Развитие реакции. Развитие быстроты, скорости, реакции	1	24.04
34	Передвижение по площадке. Передача мяча. Развитие быстроты и выносливости	1	08.05
35	Игра в тег-регби. Развитие быстроты, ловкости, выносливости	1	15.05
36	Соревнования по тег-регби. Развитие скоростных качеств , ловкости	1	22.05
37	Индивидуальные тактические действия. Развитие ловкости и быстроты	1	22.05

**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

**Инвентарь и оборудование:**

Мячи 3 шт.

Теги красные 5пар.

Теги белые 5 пар.

Пояса 10 шт.

Майки красные 5 шт.

Майки белые 5 шт.

«Согласовано»

Протокол заседания ШМО № 1

Учителей физической культуры и ОБЖ

От 29.08.24г .

\_\_\_\_\_З.Н. Гурова