

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Новописцовская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

Утверждаю  
Директор  
МКОУ «Новописцовская средняя школа»  
Голунова Н.Е..  
Приказ от 31 г. № 101



Программа внеурочной деятельности

«Регби»

*Спортивно-оздоровительное направление*

Возраст обучающихся: 9 - 10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Голунова Наталья Евгеньевна

учитель физической культуры

п. Ново-Писцово  
2023 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Тэг-Регби» составлена на основе методических рекомендаций по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, и программы интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби. г.Москва. Кулешов А.В., Бесполов Д.В. Москва, 2013г.

## **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление занимающихся. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта регби в нашей стране.

В настоящее время в России все более актуальной становится проблема разработки новых эффективных подходов к физическому воспитанию учащихся общеобразовательных школ и поиска таких сочетаний средств и методов обучения, которые позволили бы повысить интерес у занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни, способствовать комплексному развитию двигательных и психических качеств. Занятия регби способствуют также социально-психологическому становлению личности школьника.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

### **ЦЕЛЬ программы:**

Укрепление здоровья учащихся, формирование установки на здоровый стиль жизни через обучение игры в тэг-регби.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

### **ЗАДАЧИ программы:**

#### **Обучающие:**

1. обучение учащихся правилам игры в тэг-регби;
2. применение правил игры тэг-регби на практике.
3. сформировать начальные представления о структуре выполнения основных движений и навыков, создающих основу для обучения игры в регби;
4. вооружение знаниями по истории развития регби.

#### **Воспитательные:**

1. воспитание коллективизма, и взаимопомощи;
2. пропаганда здорового образа жизни;

#### **Развивающие:**

1. развитие коммуникативных навыков воспитанников;
2. развитие системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,
3. развивать потребность в регулярных занятиях спортом.

## **Характеристика курса**

Тэг-регби отличается от регби отсутствием касания противника во время игры. В данной игровой деятельности отсутствуют силовые элементы в отношении игрового противника. Достаточно сложная игровая деятельность по решению сложнокоординационных двигательных задач, что обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма. Все это говорит о целесообразности использования регби в качестве средства физического воспитания школьников.

Занятия по программе «Регби» предусматривают все разделы спортивной подготовки, возможность выступления на соревнованиях как внутри школы. Умение радоваться победам и переживания возможных поражений в команде привьет обучающемуся чувство сотрудничества внутри команды, умение терпеть и ровно относиться ко всем членам его команды независимо от их характера и физических возможностей, поэтому при обучении игре в тэг-регби важно также обращать большое внимание обучению правилам ведения «честной борьбы» (соблюдению техники безопасности, правил игры, достойному отношению к «слабому»).

## **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, объемов 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.

## **ТЕГ-РЕГБИ (регби до касания)**

Данный раздел включает 2 периода подготовки:

1. Общеподготовительный период (1 цикл). Преимущественная направленность образовательного процесса общеподготовительного периода.

Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки; овладение основами техники тег-регби; развитие мотивации к познанию и совершенствованию своего тела, формирование потребности к регулярным занятиям спортом. Он рассчитан на изучение первоначальных сведений из истории возникновения и развития РЕГБИ, освоение базовых технических и тактических действий. (1-2 год обучения)

2. Специально-подготовительный период (2 цикл). Этот временной отрезок предусматривает дальнейшее воспитание физических качеств, изучение и совершенствование вариантов техники и тактики игры тег-регби, обработку базовых технических и тактических действий, участие по желанию обучающихся во внутришкольных, районных и окружных соревнованиях. (3-4 год обучения)

## **СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Программа «Регби» рассчитана на один год.

## **ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

Занятия проходят в учебное время, 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 1 академический час.

Тренировки проходят, исходя из погодных условий в спортзале или на уличной спортивной площадке.

Формы учебно-тренировочных занятий в отделении регби:

- групповое занятие;
- тренировка по индивидуальному плану,
- метод круговой тренировки;
- учебно-тренировочный сбор;
- участие в соревнованиях и т.д.

Основной формой учебной работы является групповое занятие. Кроме групповых занятий по расписанию юные регбисты должны ежедневно заниматься утренней гигиенической гимнастикой, а также выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию физической подготовки и отдельных технических приёмов.

Учебная работа в отделении регби организуется с учётом режима дня и занятий детей в общеобразовательной школе.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Воспитанник, закончивший обучение по данной образовательной программе будет обладать следующими знаниями, умениями и навыками:

Знать традиции игры; знать правила игры;

знать технику и тактику игры тег-регби обладать базовыми навыками выполнения действий;

знать технику безопасности при тег-регби, правила личной гигиены; уметь правильно выполнять командные действия, установку тренера на игру.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

**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; овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками; 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;

**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; умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;

## **СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Основными способами проверки результатов обучения являются:

теоретическое тестирование по правилам игры, тактике игры выполнение контрольных нормативов и требований в соответствии с возрастом воспитанника и годом обучения (учебные

нормативы: челночное ведение, броски мяча в движении, передача мяча, броски с точек, дриблинг, удары по воротам)

участие в соревнованиях различного уровня (школа, район, город)

Методы отслеживания прогресса в достижении воспитательных результатов:

- индивидуальные показатели каждого воспитанника, например набор личных достижений воспитанника в труде, учебе, спорте;
- оценка со стороны представителей ближайшего социального окружения (например, классный руководитель, социальный педагог, родители).

## **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ПРОГРАММЫ**

- турниры, соревнования

- товарищеские и матчевые встречи

- школьный Чемпионат по тег-регби,

- участие в городских, областных и всероссийских соревнованиях по регби

- чествование команд – победителей на общешкольных собраниях, линейках

Содержание учебного материала.

Теоретические занятия. Группа – 4 класс. 1. Вводное занятие. Знакомство с воспитанниками. Организационные вопросы. Знакомство с условиями и местом проведения занятий. Родительское собрание. Общая техника безопасности при проведении занятий. Практикум: Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня готовности воспитанников. Вводное тестирование воспитанников. Разделение на подгруппы в зависимости от уровня подготовленности воспитанника

2. Знакомство с игрой в регби. История игры в тег-регби. Отличия тег-регби, регби от других спортивных игр. Правила игры в тег-регби. Практикум: Знакомство с тактико-техническими действиями при игре в тег-регби, с использованием видеоматериалов (стоп-кадры учебных видеофильмов). Просмотр игр лучших регбийных команд мира.

3. Общефизическая подготовка. Необходимость выполнения упражнений. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Практикум: На каждом занятии выполняется ряд упражнений: 1) Беговые упражнения: бег по кругу в колонну, бег змейкой, бег с приседанием, ходьба гусиным шагом выполняется ряд промежуточных тестирований и оценки уровня готовности воспитанников. 2) Упражнения на растягивание: приседания, шпагат, наклоны и т.д. 3) кувырки.

4. Легкоатлетическая подготовка. Необходимость выполнения упражнений. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Практикум: На каждом занятии выполняется ряд упражнений: 1) Гладкий бег 2) Упражнения на растягивание 4) Челночный бег 5) Прыжки с места, с разбега, 6) Движение в строю шагом и бегом. Изменение темпа движения. В течение года

5. Спортивные игры. Знакомство со спортивными играми. Спортивные игры как по "классическим" правилам, так и игры с регбийным мячом: гандбол, футбол, баскетбол,

пионербол. Правила игр. Практикум: Подвижные игры с мячом для регби или без мяча: вышибалы, салки, австралийские салки и т.д. Эстафеты с регбийным мячом, "веселые старты".

6. Итоговое занятие. Итоговое тестирование воспитанников. Оценка общефизической и функциональной готовности воспитанников по критериям оценки. Итоговая спортивная игра с регбийным мячом.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Раздел	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации внеурочной деятельности	Виды деятельности учащихся
Знания о регби	<p><b>Тема.1. Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм</b>                      Теоретическая подготовка.                      Ведущие команды России по регби.                      Правила игры в регби.                      Упрощенные правила игры в регби, права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков.                      Теория регби.                      Расположение игроков в коридоре.</p>	Беседы, игры.	<p><i>Рассказывать</i> о ведущих командах России.  <i>Рассказывать</i> и <i>понимать</i> упрощенные правила игры.  <i>Рассказывать</i> и <i>понимать</i> место нахождения игроков на площадке, функции игроков при построении коридора.</p>
	<p><b>Тема. 2. Краткий обзор истории развития РЕГБИ</b>                      Теоретическая подготовка.                      Ведущие команды России по регби.                      Правила игры в регби.                      Упрощенные правила игры в регби, права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков.                      Теория регби.                      Расположение игроков в коридоре.</p>	Беседы, игры.	
	<p><b>Тема. 3. Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм человека</b>                      Теоретическая подготовка.                      Ведущие команды России по регби.                      Правила игры в регби.                      Упрощенные правила игры в регби, права и</p>	Беседы, игры.	



	<p>обязанности игроков, состав команды, замена игроков. Теория регби. Расположение игроков в коридоре.</p>		
	<p><b>Тема. 4. Основы техники и тактики РЕГБИ</b> Теоретическая подготовка. Ведущие команды России по регби. Правила игры в регби. Упрощенные правила игры в регби, права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков. Теория регби. Расположение игроков в коридоре.</p>	Беседы, игры.	
<b>Способы двигательной деятельности</b>	<p><b>Тема. 5. Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения</b> Организация и проведение занятий по регби. Подготовка к занятиям выбранным видом регби. Требования безопасности</p>	Беседы, игры.	<p><i>Перечислять</i> основные правила организации места занятий, правильно подбирать спортивную одежду, <i>руководствоваться</i> этими правилами во время организации занятий по регби. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности во время физическими упражнениями. <i>Выявлять</i> факторы нарушения техники безопасности во время занятий регби и своевременно их устранять. <i>Описывать</i> индивидуальную технику владения мячом. <i>Осваивать</i> технику разучиваемых упражнений. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении упражнения, <i>уметь</i> анализировать и <i>исправлять их</i>. <i>Выполнять</i> согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов). <i>Осваивать</i> технику</p>
	<p><b>Тема. 6. Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении</b> Выполнять индивидуальные технические действия: Выполнять передачу мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча, передвижение с мячом по игровой площадке. Выполнять групповые тактические взаимодействия: - в нападении: кресты, забегания, смещения; - в защите: умение</p>	Беседы, игры.	

	<p>формировать линию защиты.</p>		<p>разучиваемых тактических действий. <i>Демонстрировать</i> технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.</p>
	<p><b>Тема. 7. Обучение навыкам самостраховки, безопасного движения по площадке</b> Выполнять командные тактические действия в защите и в нападении: - в нападении: уметь выполнять технико-тактические действия в зависимости от места стандартных положений. - в защите: уметь формировать линию защиты и сохранять при движении вперед-назад.</p>	Беседы, игры.	
Физическое совершенствование	<p><b>Тема. 8. Учебно-тренировочные игры в ТЭГ-РЕГБИ</b> Владеть навыками игры в ТЭГ-РЕГБИ.</p>	Беседы, игры.	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий ТЭГ-РЕГБИ. <b>Выполнять</b> технические упражнения из спортивной игры тег-регби. <b>Взаимодействовать</b> в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. <b>Активно</b> участвовать в играх. <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> правила игры. <b>Общаться и взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игры. <b>Проявлять</b> доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к</p>
	<p><b>Тема. 9. Контрольные испытания</b></p>	Беседы, игры.	

			<p>своим эмоциям. <b>Использовать</b> игровые действия тег-регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>
--	--	--	--

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ Урока	Сроки проведения		Тема урока	количество часов
	План	Факт		
1	2	3	4	5
1			Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1
2			Краткий обзор истории развития РЕГБИ	1
3			Влияние физических нагрузок на организм человека. Основы техники и тактики РЕГБИ	1
4			Выполнение перемещений различной интенсивности, изменяя направление движения на 90° по звуковому или визуальному сигналу (многократно), игры «Перебежка с выручкой», «Попади в мяч»	1
5			Выполнение приема и передач мяча в группах, в движении многократно, различные построения: в шеренгах, встречных колоннах, фигурные построения (треугольник, квадрат, звезда, круг)	1
6			Шестиминутный бег. Игры «Третий лишний», «Воробьи и вороны»	1
7			Фартлек. Чередование пробегания отрезков с максимальной, большой, умеренной и малой интенсивностью.	1
8			В парах, выполнение передач мяча различными способами, из различных положений меняясь местами. Правила игры тэг-регби	1
9			Обучение навыкам самостраховки, безопасного движения по площадке	1
10			Выполнение передач набивного мяча различными способами. Игры «Бег командами», «Салки по линиям с мячом и без мяча»	1
11			Бег малой интенсивности, с последующим стартом 10 м (влево, вправо) по сигналу. Игра «Вызов номера»	1
12			Подвижные игры: «Гонка с выбыванием», «Наступление», «Сумей догнать»	1
13			Перемещаясь вдоль поля, в группах по три обучающихся «веером», передача мяча и «забегание» за партнёра получившего мяч.	1
14			Приём и передача мяча различными способами при движении с разной интенсивностью	1

15			Многократное выполнение технического элемента	1
16			Учебно-тренировочная игра в уменьшенном составе и укороченном времени	1
17			Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол)	1
18			Выполнение нескольких технических элементов подряд	1
19			Выполнение приема и передач мяча в группах, в движении многократно, различные построения: в шеренгах, встречных колоннах, фигурные построения	1
20			Подвижные игры: «Регби на коленях», «Один за другим», «Гладиаторы»	1
21			Бег максимальной интенсивности с обеганием ориентиров. Учебно-тренировочная игра	1
22			Прыжковые упражнения: «Лягушка» - вперед, «лягушка» - вверх, прыжки, подтягивая колени к груди	1
23			Выполнение передач набивного мяча различными способами	1
24			Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол)	1
25			Пробегание дистанций от 10 до 60 м с выполнением финтов	1
26			В парах, выполнение передач мяча различными способами, из различных положений меняясь местами	1
27			Закрепление и совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	1
28			Чередование пробегания отрезков с максимальной, большой, умеренной и малой интенсивностью	1
29			Выполнение приема и передач мяча в группах, в движении многократно	1
30			Выполнение подряд нескольких командных технико-тактических действий с повышенной интенсивностью	1
31			Выполнение силовых упражнений методом круговой тренировки. Учебно-тренировочная игра	1
32			Приём и передача мяча различными способами	1
33			Учебно-тренировочные игры с большей продолжительностью	1

34			Подвижные игры: «Третий лишний», «Воробьи и вороны», «Перебежка с выручкой», «Два лагеря», «Попади в мяч», «Бег командами», «Салки по линиям с мячом и без мяча»	1
----	--	--	--	---