

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Мурманска
«Средняя общеобразовательная школа № 49»**

«Рассмотрено»

на заседании методического совета
протокол № 1
от 30 августа 2024 г., на педагогическом
совете школы
протокол № 1 от 30.08.2024 г.

«Утверждено»

приказ № 425 от 02 сентября 2024г.

И.О.директора



Н.В. Дьячкова /

М. П.

Программа курса внеурочной деятельности

«ТЭГ-РЕГБИ»

1-4 класс

Мурманск, 2024

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Тэг-регби» для учащихся 1-4 классов разработана на основе

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования от 17 декабря 2010 года № 1897 (в редакции приказа Минобрнауки от 29.12.2014 № 1644);
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- планируемых результатов основного общего образования;
- требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010 г. N 986 г. Москва);
- СанПиН, 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 29.12.2010 г. №189);
- плана внеурочной деятельности МБОУ г. Мурманска СОШ № 49.

Актуальность: реализации программы «Тэг-Регби» состоит в том, что она способствует формированию здорового образа жизни учащихся, знакомит их с новым для многих видом спорта регби в адаптированном бесконтактном и не травмоопасном варианте и дает возможность ребёнку выбрать для себя путь развития в командном виде спорта. Полезность программы заключается в том, что её содержание обеспечивает постоянную двигательную активность учащихся, а это в настоящее время очень востребовано и актуально. «Регби – это идеальный вид спорта: ты чувствуешь команду, это очень важно. В одиночку здесь ничего не добиться. При этом, будучи с большой буквы Командным видом спорта, регби не подавляет индивидуальность. Место найдётся каждому: и маленькому, и худенькому, и крупному. Эта игра помогает преодолеть страх, учит находить решения. А в жизни это очень ценно, ведь она во многом состоит из неприятных вещей, когда нужно бороться, преодолевать, страдать. Так что регби - это школа не только спортивная, но и жизненная!». Это говорит о востребованности программы «Регби» в социуме, социальном заказе родителей и детей на развитие данной образовательной услуги, которая будет удовлетворять потребности учащихся в нравственном, интеллектуальном, физическом развитии детей, формировании культуры здорового образа жизни.

Новизна программы «Регби» заключается в новом содержании и правилах обучения тактическим действиям в регби, а также в том, что занятия проводятся в игровой форме с большим количеством упражнений на координацию движений. Также используется состязательный элемент с двухсторонней игрой в таг-регби, тач-регби, в классическое регби.

Педагогическая целесообразность программы «Регби» состоит в том, что по ней могут заниматься как мальчики, так и девочки, с 7 лет, поэтому содержание программы позволяет формировать у детей уже с самых малых лет навыки здорового образа жизни, так как регби это сплав игр футбола регби. На данном возрастном этапе важное значение имеет воспитание интереса детей к командной игре регби, их начальное обучение технике и тактике, правилам игры, содействие всестороннему развитию физических качеств и воспитанию умений соревноваться

индивидуально (на основе общей 6 физической и технической подготовке) и коллективно (на основе разнообразных подвижных игр и элементов мини-регби).

Отличительными особенностями программы «Регби» является акцент на создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих технологий в процессе работы с детьми. Так как регби - это не только симбиоз игровых видов спорта, легкой атлетики, футбола и борьбы, но также это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Регби - это в своем роде школа жизни. Регби не только учит самой игре, как таковой, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и выносливость. Регби способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Регби формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Традиции регби почитают во всем мире, так как это игра с определенными принципами, применимыми и в жизни: движение вперед, поддержка, непрерывность действий и т.д. Дисциплина является неотъемлемой частью игры, как на поле, так и вне его, и отражается через соблюдение правил, положений и основных ценностей регби.

Цель - формирование физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации с использованием средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья, профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Задачи:

1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами тег-регби.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков для игры в тэг-регби.
3. Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности средствами тэг-регби.
5. Популяризация вида спорта тег-регби среди детей и молодежи.
6. Вовлечение большого количества занимающихся тэг-регби.

Преимущество программы состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии

решают комплекс основных задач физического воспитания.

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся.

являются действенным средством укрепления здоровья обучающихся в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности в экстремальных ситуациях.

Адресат программы - обучающиеся МБОУ города Мурманска СОШ № 49. Возраст обучающихся 7-11 лет.

Форма реализации программы очная

Срок реализации 4 года (34 часов)

Форма организации занятий - групповая

Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Набор принимаются учащиеся МБОУ города Мурманска СОШ № 49 при наличии медицинской справки о состоянии здоровья и допуске к занятиям в объединении, а также письменном разрешении от родителей (законных представителей).

Режим занятий - 1 раза в неделю по 1 часу (40 минут).

Продолжительность академического часа - 40 минут.

Виды учебных занятий

- групповые практические занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, просмотра кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);
- культурно-массовые мероприятия,
- участие в соревнованиях.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате изучения программы «Тэг-регби» обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий по тэг-регби, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и физической подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по тэг-регби;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия по тэг-регби, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий тэг-регби, а также в учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий в тэг-регби, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Метапредметные результаты:

- восприятие вида спорта «тэг-регби» как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и ассоциального поведения.

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий по тэг-регби;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий тэг-регби для профилактики психического и физического утомления.

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

- владение двигательными действиями и физическими упражнениями тег-регби и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты освоения модуля

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы и проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по тэг-регби.

Предметные результаты

- знания истории и развития регби, олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте занятий тэг-регби в организации здорового образа жизни.

- способность организовывать самостоятельные занятия по тег-регби, направленные на формирование телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их;

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре и тег-регби, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность осуществлять судейство соревнований по тэг-регби, владеть информационными жестами судьи.

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для физической подготовки регбиста;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ТЭГ-РЕГБИ» (БЕСКОНТАКТНОЕ)

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ТЭГ-РЕГБИ

История регби. Техника безопасности на занятиях тэг-регби. Правила игры в тэг-регби. Развитие регби в России. Судейская терминология тэг-регби.

Требования безопасности при организации занятий тэг-регби, в том числе самостоятельных. Форма и экипировка занимающегося тег-регби. Гигиена и самоконтроль при занятиях тэг-регби.

Правила подбора физических упражнений регбиста. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств регбиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Знание игровых амплуа

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тэг-регби: сознательность, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэг-регби. Организация и проведение занятий по тэг-регби. Организация и проведение подвижных игр с элементами тэг-регби во время активного отдыха и каникул.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по тэг-регби. Тестирование уровня физической подготовленности в тег-регби.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки во время занятий тег-регби. для и совершенствования технических действий игрока.

Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Перестрелка», «Веселые старты», «Регбийные салки», «Салки с передачей мяча между водящими», «Салки вдвоем», «Салки втроем», «Салки в

четверках», «Салки-пятнашки», «Пятнашки с городом», «Колдунчики», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2» «Осалить конкретного игрока», «Осаль в цепи последнего», «Штандр регбийным мячом», «Закрой игрока и перехвати передачу», «Пионербол двумя регбийными мячами», «Выполни заданное количество передач», «Ботва», «Регбийные рыбаки и рыбки», «Тэг-регби 3х3 по упрощенным правилам», «Атака города», «Атака города по выбору».

Индивидуальные технические действия:

Техника владения регбийным мячом: стойки и перемещения; держание мяча, бег с мячом, розыгрыш мяча; прием мяча, подбор и приземление мяча; финты; передвижения с мячом по площадке; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; передача и ловля высоко летящего мяча; подбор неподвижного мяча, катящегося мяча.

Тактические взаимодействия: в парах, в тройках, кресты, забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

Учебные игры в тэг-регби.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ «ТЭГ-РЕГБИ»

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
Раздел 1. Знания о тэг-регби	
История регби. Техника безопасности на занятиях тэг-регби. Правила игры в тэг-регби. Развитие регби в России. Судейская терминология тег-регби.	<i>Знать</i> историю развития регби в мире и России. <i>Выявлять</i> успехи российских регбистов на мировой арене. <i>Знать</i> параметры полей, площадок и их оборудование для занятий и соревнований по регби <i>Уметь</i> демонстрировать жесты судей по тэг-регби. <i>Применять</i> правила соревнования и судейскую терминологию в самостоятельных занятиях тэг-регби.
Требования безопасности при организации занятий тэг-регби, в том числе самостоятельных. Гигиена, и самоконтроль при занятиях тэг-регби.	<i>Знать и соблюдать технику безопасности</i> во время занятий тэг-регби. <i>Применять</i> самоконтроль при занятиях тэг-регби.
Правила подбора физических упражнений в тег-регби. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств тег-регбиста.	<i>Отбирать и составлять комплекс упражнений для развития основных физических качеств тег-регбиста.</i>
Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися.	<i>Проявлять</i> толерантность к сверстникам
Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тэг-регби: сознательность, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	<i>Проявлять</i> морально-волевые качества во время занятий тэг-регби.

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэг-регби. Организация и проведение занятий по тэг-регби. Организация и проведение подвижных игр с элементами тэг-регби во время активного отдыха и каникул.	<i>Уметь</i> подбирать одежду, обувь для занятий тэг-регби <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами тэг-регби и самостоятельные занятия во время прогулок и каникул.
Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по тэг-регби.	<i>Понимать</i> выполнения упражнений тэг-регби. <i>Описывать</i> технику осваиваемых упражнений. <i>Составлять</i> план самостоятельных занятий по тэг-регби.
Тестирование уровня физической подготовленности в тег-регби.	<i>Знать</i> контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности регбиста. <i>Сравнивать</i> своими результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся.
Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	
Комплексы специальных упражнений для совершенствования технических действий игрока.	<i>Составлять</i> комплексы специальных упражнений технических действий игрока.
Спортивно-оздоровительная деятельность	
базовая подготовка «Тег-регби»	
Основные термины тег-регби. Приобретение двигательных навыков, элементов, технических приёмов тэг-регби.	<i>Знать и применять</i> основные термины регби в организации и проведении занятий по тэг-регби. <i>Знать и уметь</i> выполнять различные базовые технические элементы тэг-регби. <i>Применять</i> технические приемы тэг-регби в подвижных играх и игровых заданиях.
Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Перестрелка», «Веселые старты», «Регбийные салки», «Салки с передачей мяча между водящими», «Салки вдвоем», «Салки втроем», «Салки в четверках», «Салки-пятнашки», «Пятнашки с городом», «Колдунчики», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2» «Осалить конкретного игрока», «Осаль в цепи последнего», «Штандр регбийным мячом», «Закрой игрока и перехвати пердачу», «Пионербол двумя регбийными	<i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры и эстафета с элементами тэг-регби. <i>Выполнять</i> игровые задания с регбийным мячом. <i>Моделировать</i> игровые ситуации в атаке и защите. <i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр. <i>Соблюдать</i> правила подвижных игр.

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
мячами», «Выполни заданное количество передач», «Ботва», «Регбийные рыбаки и рыбки», «Тэг-регби 3х3 по упрощенным правилам», «Атака города», «Атака города по выбору», эстафеты с регбийным мячом.	
Базовые двигательные навыки, элементы и технические приёмы тэг-регби. Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой тэг-регби (сила и быстрота мышц рук и ног, сила и гибкость мышц туловища, быстрота реакции и ориентировки в пространстве). Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления.	<i>Осваивать</i> простейшие базовые двигательные навыки и элементы тэг-регби. <i>Описывать</i> технику разучиваемых упражнений. <i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений. <i>Взаимодействовать</i> с партнером во время занятий тэг-регби.
Передача мяча стоя на месте и в движении (короткая и средняя передачи). Стойки и перемещения (правым, левым боком; приставным шагом, спиной вперед, с изменением направления по сигналу, с прыжками и поворотами по сигналу, передача мяча в парах стоя на месте и в движении, передачи в колоннах с перемещениями). Перемещение с мячом: стép- шаг в сторону и двойной шаг. Бег с изменением скорости и смены направления движения.	<i>Осваивать</i> технику и <i>уметь</i> выполнять различные основные виды бега, прыжков, иных элементов регби. <i>Осваивать</i> знания об основных способах передвижения регбистов <i>Знать</i> и <i>уметь</i> выполнять простейшие упражнения элементов техники регби <i>Уметь</i> рассказать о простых элементах техники тэг-регби. <i>Уметь</i> общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных). <i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений. <i>Демонстрировать</i> приобретённые знания и умения.
Учебные игры в тэг-регби по упрощенным правилам.	<i>Знать</i> правила регби. <i>Применять</i> правила игры тэг-регби в соревновательной деятельности. <i>Демонстрировать</i> технические приемы тэг-регби в учебных играх.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Выпускник научится:

- раскрывать основные понятия и термины тэг-регби, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств с использованием средств вида спорта «регби»;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий тэг-регби, определять направленность физических упражнений и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий тэг-регби, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств регбиста

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их, в том числе с использованием средств и методов вида спорта «регби»;

- раскрывать и выполнять технические и технико-тактические приемы в атаке и защите;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);

- выполнять основные приемы техники бега и финтов регбистов демонстрировать технику приема и передачи мяча;

- выполнять технику срывания ленты;

- выполнять технику перемещения с мячом;

- выполнять основы техники игры в защите;

- выполнять контрольные упражнения техники «тэг-регби»

Выпускник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий тэг-регби на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- осуществлять судейство по тэг-регби;

- Выполнять программу Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры».

Календарно – тематическое планирование.

1-2 класс

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Знания о регби				
1	Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1	1	-
2	Краткий обзор истории развития РЕГБИ	1	1	-
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм человека	0,5	0,5	-
4	Основы техники и тактики РЕГБИ	0,5	0,5	-
Способы двигательной деятельности				
5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	1	-	1
6	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	1	-	1
7	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	1	-	1
8	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	1	-	1
9	Упражнения общеразвивающие и специальной направленности	1	-	1
10	Упражнения общеразвивающие и специальной направленности	1	-	1
11	Упражнения общеразвивающие и специальной направленности	1	-	1
12	Групповые тактические приемы взаимодействия	1	-	1
13	Групповые тактические приемы взаимодействия	1	-	1
14	Подвижные игры с элементами регби	1	-	1
15	Подвижные игры с элементами регби	1	-	1
16	Подвижные игры с элементами регби	1	-	1
Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении				
17	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	1	-	1
18	Передача, прием мяча в положении стоя	1	-	1
19	Передача, прием мяча в положении стоя	1	-	1
20	Передача, прием мяча в движении	1	-	1
21	Передача, прием мяча в движении	1	-	1
22	Техника нападения: кресты, смещения, забегания.	1	-	1
23	Техника нападения: кресты, смещения, забегания.	1	-	1

24	Построение линии защиты	1	-	1
25	Построение линии защиты	1	-	1
26	Групповое тактическое взаимодействие в нападении и защите	1	-	1
27	Групповое тактическое взаимодействие в нападении и защите	1	-	1
28	Групповое тактическое взаимодействие в нападении и защите	1	-	1
29	Учебно-тренировочные игры в ТЭГ-РЕГБИ	1	-	1
30	Учебно-тренировочные игры в ТЭГ-РЕГБИ	1	-	1
31	Учебно-тренировочные игры в ТЭГ-РЕГБИ	1	-	1
32	Учебно-тренировочные игры в ТЭГ-РЕГБИ	1	-	1
33	Учебно-тренировочные игры в ТЭГ-РЕГБИ	1	-	1
34	Обучение навыкам самостраховки, безопасного движения по площадке	1		1
	Итого	34	3	31

Календарно – тематическое планирование.

3-4 класс

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Знания о регби				
1	Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1	1	-
2	Краткий обзор истории развития РЕГБИ	1	1	-
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм человека	0,5	0,5	-
4	Основы техники и тактики РЕГБИ	0,5	0,5	-
Способы двигательной деятельности				
5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	1	-	1
6	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	1	-	1
7	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	1	-	1
8	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	1	-	1
9	Упражнения общеразвивающие и специальной направленности	1	-	1
10	Упражнения общеразвивающие и специальной направленности	1	-	1
11	Упражнения общеразвивающие и специальной направленности	1	-	1
12	Групповые тактические приемы взаимодействия	1	-	1

13	Групповые тактические приемы взаимодействия	1	-	1
14	Подвижные игры с элементами регби	1	-	1
15	Подвижные игры с элементами регби	1	-	1
16	Подвижные игры с элементами регби	1	-	1
Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении				
17	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	1	-	1
18	Передача, прием мяча в положении стоя	1	-	1
19	Передача, прием мяча в парах (сбоку, снизу)	1	-	1
20	Передача, прием мяча в движении	1	-	1
21	Передача, прием мяча в колоннах с перемещением	1	-	1
22	Техника нападения: кресты, смещения, забегания.	1	-	1
23	Техника нападения: кресты, смещения, забегания.	1	-	1
24	Построение линии защиты	1	-	1
25	Построение линии защиты	1	-	1
26	Подбор неподвижного мяча с земли	1	-	1
27	Подбор катящегося от игрока мяча по земле	1	-	1
28	Групповое тактическое взаимодействие в нападении и защите	1	-	1
29	Учебно-тренировочные игры в ТЭГ-РЕГБИ	1	-	1
30	Учебно-тренировочные игры в ТЭГ-РЕГБИ	1	-	1
31	Учебно-тренировочные игры в ТЭГ-РЕГБИ	1	-	1
32	Учебно-тренировочные игры в ТЭГ-РЕГБИ	1	-	1
33	Учебно-тренировочные игры в ТЭГ-РЕГБИ	1	-	1
34	Обучение навыкам самостраховки, безопасного движения по площадке	1		1
	Итого	34	3	31

Нормативы по физической и технической подготовке игры в регби

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

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.

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.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно – методическая литература

1. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов/ Башкиров В.Ф. - М.: ФиС, 1987.
2. Варакин, В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 1983.
3. Железняк, Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. д-ра. пед. наук. – М., 1981
4. Иванов, В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
5. Кирияк, Р. Мини-регби / Кирияк Р. – М.: ФиС, 1976. – 110с.
6. Кулешов, А.В. Правила регби за 5 минут / Кулешов А.В. //Спорт в школе - 2009.- №5 (455).
7. Маврина, С.Б., Иванов В.А., Круглова Ю.В. Особенности структуры игрового процесса в регби-юнион у спортсменов различной квалификации // Теория и практика физической культуры-2017. - №9. С. 76-78.
8. Нестеровский, Д.И. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов учреждений высшего образования / Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д., Иванов В.А., Голенко А.В., Левин В.С. /9-е изд., стереотипное. М.; Издательский центр «Академия», 2014. 464 с.
9. Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 1978.
10. Пылев, А. С. Организация процесса подготовки юных регбистов в условиях общеобразовательной школы, дис. канд. пед. наук. – М., - 2007 г.
11. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Сергиенко Л.П. - М.; «Советский спорт», 2013.
12. Тимошенко, А.А. 40 уроков регби. – М., 1986 г.

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

1. Бликис Грюневальд «Принципы успешной подготовки регбистов»
<https://yadi.sk/d/Nqvooz9c4XMZE>
2. Большая олимпийская энциклопедия <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
3. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»<http://zdd.1september.ru/>
4. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября» <http://spo.1september.ru/>
5. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания
http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf
6. Международный совет регби - введение в силовую и физическую подготовку
http://www.rugby.az/sfarim/Silovaya_i_fizpodgotovka_IRB.pdf
7. Национальный благотворительный фонд развития детского Регби <http://regbist.ru/>
8. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/>
<http://www.olimpizm.ru/>
9. Он-лайн справочник <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
10. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru

11. Педагогическая газета (молодой ресурс) www.pedgazeta.ru
12. Правила тэг-регби <http://www.rugby.ru/wp-content/uploads/2011/08/261216-ПРАВИЛА-ТЭГ-РЕГБИ-2.pdf>
13. Сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/> <http://fizkultura-na5.ru/>
14. Уникальный образовательный портал в помощь учителю www.zavuch.info
15. Упражнения и эстафеты с элементами регби для школьников http://regbist.ru/ru/poleznie_materiali_rvsh
16. Уроки здоровья http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf
<http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>
17. Учительский портал www.uchportal.ru
18. Федерация Регби в ютубе <https://www.youtube.com/user/RUR1923>
19. Федерация Регби России <http://www.rugby.ru/>
20. Федерация Регби России в контакте <https://vk.com/rugby>

Материально-технического обеспечения

№ п\п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1	Мячи регбийные №3	5
2	Мячи регбийные №4	5
3	Пояс для ТЭГ-РЕГБИ	20
4	Поясные ленты	46

1. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2010.

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ РЕГБИ

Регби (от английского *rugbyunion*, чаще просто *rugby*)- спортивная командная игра с мячом овальной формы, который игроки каждой команды, должны приземлить за линией ворот соперника или забить его в Н-образные ворота (выше перекладины).

Тэг – регби - разновидность бесконтактного регби с использованием дополнительного спортивного инвентаря – 2 ленточек на липучках (тэгов). Данный вид регби чаще всего используется в качестве обучения новичков, а также для популяризации регби среди детей и подростков. Эта игра основана на самых простых и базовых правилах классического регби.

«*Крест*» - групповое тактическое действие двух игроков, перемещающихся по скрещивающимся траекториям, игрок без мяча перемещается за спину игрока владеющего мячом

«*Забегание*» - групповое тактическое действие двух игроков, перемещение игрока после передачи мяча за игрока получившего передачу.

«*Линия защиты*» - воображаемая линия места соприкосновения соревнующихся команд.

Аут - это положение, когда мяч или игрок с мячом касается боковой линии, или земли за боковой линией.

Линия аута. Боковая линия - сплошная линия, которая не является частью игрового поля и проходит по всей длине игровой площади, (рис. 2).

Зачетное поле - часть игрового пространства, в котором мяч может быть приземлен игроком любой команды (рис. 2).

Линия зачетного поля - линия, за которую нужно приземлить мяч или забежать с мячом (если это предусмотрено правилами)



Рисунок 1 - Разметка площадки для игры тэг – регби

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ РЕГБИСТА

Средства развития ловкости:

1. Выполнение перемещений различной интенсивности изменяя направление движения на 90° по звуковому или визуальному сигналу (многократно).
2. Приём и передача мяча различными способами. Двигаясь вдоль спортивной площадке с малой, умеренной, большой интенсивностью в группах по три обучающихся «веером», у «крайних» обучающихся мячи. Пас от правого «крайнего» «центральному», приём «центральным» и передача мяча левому «крайнему» и обратно.
3. Перемещаясь вдоль поля, в группах по три обучающихся «веером», расстояние между спортсменами от 2 до 7 м, передача мяча и «забегание» за партнёра получившего мяч.
4. В парах, выполнение передач мяча различными способами, из различных положений меняясь местами. Первый обучающийся выполняет передачу на месте и перемещается на место принимающего, второй обучающийся выполняет приём мяча, приземляет его и перемещается на место пасующего и т. д. Обучающиеся выполняют по десять приёмов и передач мяча. Упражнение выполняется сериями.
5. Многократное выполнение технического элемента.
6. Выполнение нескольких технических элементов подряд.
7. 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» и другие.
8. Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол).

Средства развития выносливости.

1. Фартлек. Чередование пробегания отрезков с максимальной, большой, умеренной и малой интенсивностью.
2. Выполнение приема и передач мяча в группах, в движении многократно. Используются различные построения: в шеренгах, встречных колоннах, фигурные построения (треугольник, квадрат, звезда, круг).

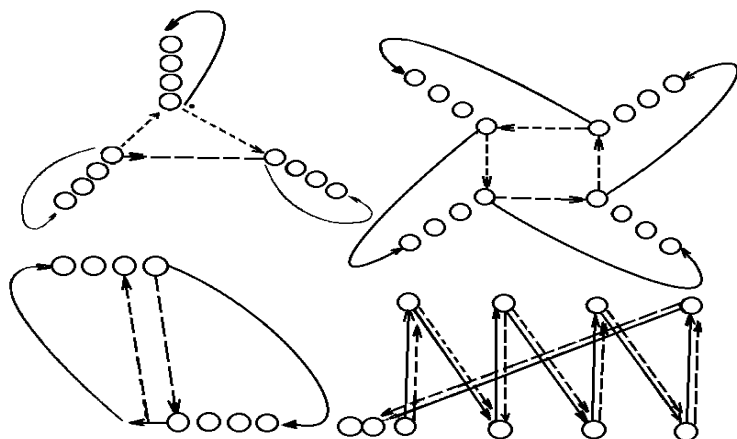


Рисунок 2 - Схемы расположений занимающихся и траектории их движений в упражнениях с мячом.

3. Шести минутный бег.

4. Выполнение подряд нескольких командных технико-тактических действий с повышенной интенсивностью.

6. Учебно-тренировочные игры с большей продолжительностью.

7. Подвижные игры: «Гонка с выбыванием», «Наступление», «Сумей догнать».

8. Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол).

Средства развития силы.

1. Выполнение силовых упражнений методом круговой тренировки.

2. Выполнение передач набивного мяча различными способами.

3. Выполнение силовых упражнений с партнером.

В парах.

3.1. И.п.: Стоя спиной друг к другу. Руки в зацепе за локтевой изгиб. Упираясь спиной в партнёра, выполнить 10-15 приседаний.

3.2. Занимающийся А - и.п.: лежа на спине, ноги согнуты. В руках у груди набивной мяч. Занимающийся В - и.п.: стоит напротив занимающегося А. Занимающийся А принимает положение седа и выталкивает мяч занимающемуся В, занимающийся В ловит мяч и толкает его занимающемуся А. Упражнение выполняется многократно.

4. И.п.: Стоя лицом к скамейке. Шаг правой, ставя правую ногу на скамейку с последующим отталкиванием-прыжком вверх. То же левой ногой. Выполнить 10-15 раз.

5. Прыжковые упражнения: «Лягушка» - вперед, «лягушка» - вверх, прыжки, подтягивая колени к груди и другие.

6. И.п.: партнеры, стоя на коленях обхватывают друг друга. По первому сигналу начинают бороться, по второму сигналу прекращают борьбу, быстро принимают положение упора лежа и вновь начинают бороться.

7. Подвижные игры: «Регби на коленях», «Один за другим», «Гладиаторы» и другие.

8. Спортивные игры с использованием утяжеленного мяча для регби (гандбол, баскетбол).

Средства развития быстроты.

1. Бег 10-30 м.

2. Бег максимальной интенсивности с обеганием ориентиров.

3. Бег малой интенсивности, с последующим стартом 10 м (влево, вправо) по сигналу.

4. Повторное пробегание дистанций от 10 до 60 м с выполнением финтов.

5. Учебно-тренировочные игры в уменьшенном составе и укороченном времени.