

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Иркутской области  
Департамент образования комитета по социальной политике и культуре  
администрации г. Иркутска  
МБОУ г. Иркутска СОШ №17

РАССМОТРЕНО

на заседании МО



Протокол №1 от 28.08.2024

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора



Нечаева С.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Курсакова И.В.

Приказ № 01-33-9 от

29.08.2024



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**учебного курса «ТЭГ-РЕГБИ»  
(для обучающихся 1-4 классов)**

**Иркутск 2024**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В настоящее время все более актуальной задачей становится разработка новых эффективных подходов к физическому воспитанию учащихся, которые позволили бы повысить интерес к систематическим занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни.

В этой связи, важным направлением в области физического воспитания школьников является внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, интеграция в образовательный процесс средств спорта.

Модернизация процесса физического воспитания может быть основана на современных развивающих подходах к организации спортивно-ориентированного физического воспитания на основе популярных у обучающихся видов спорта, в частности, регби. В образовательных организациях в целях массового обучения регби целесообразно использовать его разновидность – бесконтактное регби (тэг-регби).

Преимуществом для выбора спортивной игры тэг-регби является то, что в процессе обучения элементам регби возможность травмирования обучающихся снижена до минимума. Высокая степень организации и согласованности действий игроков, многофункциональность игровой деятельности обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма. Кроме того, тэг-регби вошло в программу всероссийских Президентских спортивных игр школьников. Все это говорит о целесообразности использования тэг-регби в качестве средства физического воспитания в общеобразовательных организациях.

Примерная программа модуля «Бесконтактное регби» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования и с учетом примерных основных образовательных программ начального общего и основного общего образования.

### **Цель программы:**

Формирование физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры с использованием средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья, профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

### **Задачи программы:**

- Формирование здорового образа жизни средствами регби.

- Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
- Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- Вовлечение большого количества обучающихся в занятия спортом.
- Популяризация вида спорта регби среди детей и молодежи.
- Выявление талантливых детей для дальнейшего совершенствования в спортивной деятельности.

#### **Место учебного модуля в учебном плане:**

Модуль «Бесконтактное регби» целесообразно изучать на протяжении всего учебного периода по 1 часу в неделю в рамках внеурочной форме (п. 10.20 СанПиН 2.4.2.2821-10).

Примерная программа учебного модуля представлена с учетом требований к разработке рабочих программ учебных предметов, курсов, что позволяет легко интегрировать её в рабочую программу по учебному предмету «Физическая культура».

Проводя практические занятия по тэг-регби, учителю физической культуры рекомендуется учитывать, как возрастно-половые особенности обучающихся, так и особенности их физического развития.

#### **Принципы реализации программы:**

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

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем учебном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов учебных 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 обучающегося.

## СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### **Знания о физической культуре**

История регби. Отличия регби от других спортивных игр. Требования к местам занятий тэг-регби. Техника безопасности на занятиях тэг-регби. Правила игры в тэг-регби.

### **Способы физической деятельности**

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

### **Физическое совершенствование**

#### *Физкультурнооздоровительная деятельность*

Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств.

#### *Спортивнооздоровительная деятельность*

Беговые упражнения: бег по кругу в колонне, бег змейкой, гладкий бег на разные дистанции, многоскоки, челночный бег, бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагом, в переменном темпе.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной, на двух ногах, с места, с разбега, тройные и пятерные прыжки, прыжки через скакалку, через препятствия.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность.

Гимнастические упражнения: упражнения на растягивание, наклоны, кувырки; упражнения с набивными мячами, гантелями.

Упражнения с собственным весом: подтягивания, отжимания, поднятие туловища из положения лёжа на спине.

Подвижные игры без мяча и с мячом для регби, эстафеты с регбийным мячом: «Вышибалы», «Салки», «Веселые старты», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2», «Регбийные салки», «Салки вдвоем», «Салки в тройках», «Салки в четверках», «Салки-пятнашки», «Пятнашки с городом», «Колдунчики» и др.

#### Индивидуальные технические действия:

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

Тактические взаимодействия: в парах, в тройках, кресты, забегания, смещения, линия защиты.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

### «ТЭГ-РЕГБИ»

В результате изучения курса «ТЭГ-РЕГБИ» обучающимися младшей 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 использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;
- 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;
- 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 подвижных игр с элементами регби, спортивных игр с использованием мяча для регби, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ТЭГ-РЕГБИ

№ п/п	Тема	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>Знания о физической культуре</b>					
1	История регби.	1			
2	Отличия регби от других спортивных игр	1			
3	Требования к местам занятий тэг-регби		1		
4	Техника безопасности на занятиях тэг-регби	1	1	1	1
5	Правила игры в тэг-регби			1	1
<b>Способы физкультурной деятельности</b>					
1	Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэг-регби	1	1		
2	Организация и проведение занятий по тэг-регби			1	1
3	Организация и проведение подвижных игр с элементами тэг-регби		1	1	1
<b>Физическое совершенствование</b>					
1	Комплексы общеразвивающих упражнений	4	4	4	2
2	Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств	1	2	2	4
3	Беговые упражнения: бег по кругу в колонне, бег змейкой, гладкий бег на разные дистанции, многоскоки, челночный бег, бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагом, в переменном темпе.	1	1	1	1
4	Прыжковые упражнения: прыжки через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с разбега, с места; тройной прыжок с места, с	2	1	1	1

	разбега.				
5	Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность.	1	1	1	1
6	Гимнастические упражнения: упражнения на растягивание, наклоны, кувырки.	2	2	2	1
7	Упражнения с набивными мячами, гантелями.			1	1
8	Подвижные игры без мяча и с мячом для регби, эстафеты с регбийным мячом: «Вышибалы», «Салки», «Веселые старты», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2», «Регбийные салки», «Салки вдвоем», «Салки в тройках», «Салки в четверках», «Салки-пятнашки», «Пятнашки с городом», «Колдунчики» (приложение 1, 2)	12	12	10	8
9	Техника выполнения стоек и перемещений игрока	2	1	1	1
10	Техника передвижений с мячом	2	2	1	1
11	Техника выполнения передач мяча двумя руками (сбоку, снизу) в парах стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями	2	2	2	2
12	Техника ловли высоко и низко летящего мяча		2	2	2
13	Техника подбора неподвижного мяча, катящегося мяча			1	1
14	Тактические взаимодействия: передача в крест			1	1
15	Тактические взаимодействия: в парах - забегание после передачи мяча, в тройках - забегание за среднего игрока				1
16	Тактические взаимодействия: смещения				1
17	Тактические взаимодействия: линия защиты				1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ТЭГ-РЕГБИ» НА 2024-2025 уч.год**

**для 1-х классов**

**учитель МАЛАХОВА Т.В.**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
1	Знать регби как вид спорта и дисциплины регби. Состав команды. Экипировка игроков. Развитие координационных способностей.	1	
2	Расположение игроков по амплуа от стандартных положений. Развитие силовых способностей. Игра "Пятнашки"	1	
3	Расположение игроков по амплуа от стандартных положений. Развитие силовых способностей.	1	
4	Движение с мячом по площадке в различных направлениях. Ускорение, челночный бег с мячом. П/игры.	1	
5	Соблюдение правил техники безопасности во время занятий регби. Развитие координационных способностей (упр-ия с мячом) П/игры.	1	
6	Развитие скоростных способностей. Движение с мячом по площадке в различных направлениях. П/игры	1	
7	Развитие координационных способностей. Согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	1	
8	Обучение техники владения регбийным мячом : стойки, перемещения с мячом. П/игры.	1	
9	Развитие скоростных способностей : бег с мячом в руках, передача в движение. Эстафеты.	1	
10	Фестиваль "Добро пожаловать в тэг- регби"	1	
11	Развитие выносливости. Игра "Яйца в гнезда"	1	
12	Технические освоения владения мячом. Эстафеты.	1	
13	Стойки, перемещения, остановка, передача. П/игры.	1	
14	Техника передачи мяча на месте в парах, в тройках	1	
15	Техника ловля мяча ( высокого и низкого?) Эстафеты.	1	
16	Развитие скоростно-силовых способностей ( упр-	1	

	ия на координационной лестнице).	
17	Технические приёмы: передача, ловля на месте в движение. П/игры.	1
18	Подбор мяча: поднять мяч, лежащий на земле. П/игры.	1
19	Розыгрыш мяча : с пола, с рук. Эстафеты.	1
20	Передачи мяча в парах с хаотичными перемещениями по площадке. Эстафеты	1
21	Развитие координационных способностей «Кто больше сделает передач»	1
22	Передачи мяча с перемещением. Уч. игра	1
23	Передача в парах, в коллонах. Учебная игра.	1
24	Развитие выносливости. Уч. игра	1
25	Техничекие приёмы в игровой деятельности.	1
26	Развитие скоростных способностей. Ускорение из различных положений. Уч. игра.	1
27	Передача, ловля мяча. Игра “пятнадцать передач”	1
28	Развитие скоротно-силовых способностей. Метание и броски разных мячей.	1
29	Продолжить обучение техническим приёмам в игре.	1
30	Обучение тактическим заданиям. Эстафеты.	1
31	Продолжить обучение тактическим заданием через п/игры.	1
32	Технико-тактические задания через уч. игру.	1
33	Соревновательная деятельность.	1
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>33</b>

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
“ТЭГ-РЕГБИ” НА 2024-2025 уч.год  
для 2-х классов**

**учитель МАЛАХОВА Т.В.**

№ п/п	Тема урока
1	Знать страны мира, где регби имеет большую популярность. Т.Б. на занятиях по тэг-регби.
2	Правила игры в регби. Развитие скоростных способной. Игра “Собери тэги”
3	Расположение игроков при начальном ударе. Ускроение из различных положений.
4	Продолжить обучение техники передачи и ловли мяча. Упр-ия в парах, в тройках. Эстафеты
5	Развитие скоростной способности. П/игры «Перебежка с выручкой» «Два лагеря»,
6	Развитие скоростной способности. Бег с препятствиями. Эстафеты с регбийными мячами.
7	Техника владения регбийным мячом держание мяча, передвижения с мячом. Эстафеты.
8	Продолжить обучение техники передачи мяча. Упр-ия в парах, в тройках Игра «Выполни заданное количество передач»,
9	Обучение техническим приёмам. П/игры.
10	Развитие координационных способностей. Игры «Регбийные салки», «Салки с передачей мяча между водящими»,
11	Приём (ловля) мяча. Упр-ия в парах, в тройках на месте , в движение. Пионербол с регбийным мячом.
12	Техника приёма высоко и низко летящего мяча. Пионербол с регбийным мячом.
13	Техника передачи (пас) на месте. П/игры
14	Развитие скоротно-координационных способностей через прыжковые упражнения.
15	Развитие физических качеств средствами игры тэг-регби.
16	Техника передачи мяча в движении, или пас назад в движении. Уч. игра.
17	Подбор мяча,. Уч. игра
18	Развитие физических качеств методом круговой тренировки.
19	Розыгрыш мяча с земли и с рук. Уч. игра.
20	Техника владения регбийными мячами. Игры “Треугольник”, “15 пеедач”
21	Развитие скоротно- силовых способностей. Метание регбийных мячей. Упр-ие “квадрат”. игра.
22	Продолжить овладение техническим средствам игры.
23	Развитие и совершенствование у игроков периферического зрения. Передачи мяча в квадрате часовой стрелке. Уч. игра.
24	Техника владения регбийным мячом держание мяча, передвижения с мячом . Уч. игра
25	Игровая деятельность.
26	Техника ловли высоколетящего мяча. Игровые задания. Эстафеты.
27	Техника передачи мяча в одно касание Уч. игра

- 28 Тактические задания в игре.
- 29 Поднимание лежащего на земле мяча во время бега, поднимание катящегося мяча.. Эстафет
- 30 Техника приземления мяча. Уч. игра.
- 31 Техничко-тактические действия в игре.
- 32 Тактические действия игроков при атаке
- 
- 33 Тактика командного взаимодействия  
Учебная игра.

**ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ**

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
“ТЭГ-РЕГБИ” НА 2024-2025 уч.год  
для 3-х классов**

**учитель МАЛАХОВА Т.В.**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
1	Техника безопасности на занятиях тэг-регби. Правила игры в тэг-регби. Игра “ Пограничники”	1	
2	Развитие скоростных способностей. Ускорение, бег с изменением бега с резкой остановкой. Игра “Пятнашки”	1	
3	Организация и проведение подвижных игр с элементами тэг-регби. Развитие координационных способностей (упр-ия на координационной лестнице).	1	
4	Техника выполнения стоек и перемещений игрока Развитие силовых способностей .Эстафеты.	1	
5	Техника передвижений с мячом.П/игры	1	
6	Техника выполнения передач мяча двумя руками (сбоку, снизу) в парах стоя на месте. Эстафеты	1	
7	Техника выполнения передач мяча двумя руками (сбоку, снизу) в парах в движении; передачи в	1	

	колоннах с перемещениями .	
8	Развитие физических качеств методом круговой тренировки. Пионербол регбийными мячами.	I
9	Техника ловли высоко летящего мяча Пионербол	I
10	Техника ловли высоко и низко летящего мяча . Игра “ Пограничники”	I
11	Техника подбора неподвижного мяча, катящегося мяча. Уч. игра	I
12	Развитие скоростных способностей. Бег с изменением направления, выполнения “финтов” Уч. игра.	I
13	Развитие скоростных способностей через баскетбол регбийным мячом.	I
14	Проложить обучение техническим элементам. Игровые задания . Уч. игра.	I
15	Техника ловли высоко и низко летящего мяча. Уч. игра.	I
16	Тактические взаимодействия: передача в крест.Игровые задания.	I
17	Технико-тактические действия в игре.	I
18	Передача мяча от водящего свободному игроку. Игры.	I
19	Передача мяча в парах в движении Уч. игра.	I
20	Тактические взаимодействия в защите. Игровые задания.	I
21	Тактические взаимодействие в атаке. Уч.игра.	I
22	Развитие физических качеств средствами игры тэг-регби.	I
23	Развитие выносливости.	I
24	Развитие скоростно-силовых способностей . Метание разных мячей. Игра “Гонка мячей”	I
25	Технико-тактические взаимодействие в игре.	I
26	Развитие координационных способностей. Уч. игра.	I
27	Определение свободного пространства игроком без мяча. Игровые задания.	I
28	Подбор мяча с пола. Перемещение по площадке. <u>Уч. игра.</u>	I
29	<u>Передача и приём мяча с перемещением за спину</u>	I