



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОЛЕССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
г. Полесск, улица Шевчука 10, тел/факс: 8-401-58-3-53-65
school-polesk.ru

СОГЛАСОВАНО
протокол Педагогического
совета № 1 от 21.08.2023 г



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Полесская СОШ»
С.А. Головачев
Приказ № 180 от 21.08.2023г

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«ТЭГ-РЕГБИ»
(спортивное направление)

Пояснительная записка :

Рабочая программа по внеурочной деятельности для 6 «Г» класса составлена на основе :

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

(с изменениями, внесенными Федеральными законами от 14.06.2014 №145-ФЗ, от 06.04.2015 №68-ФЗ, от 02.05.2015 №122-ФЗ).

– Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254" (Зарегистрирован 02.03.2021 № 62645)

КТП предлагает вариант одноразовых занятий в неделю и предусматривает углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основного вида спорта : спортивные игры "ТЭГ -РЭГБИ".

Внеурочная деятельность в соответствии с требованиями ФГОС ООО организуется по основным направлениям развития личности: духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное, спортивно-оздоровительное.

Внеурочная деятельность организована по следующим видам деятельности: игровая, познавательная, досугово - развлекательная деятельность (досуговое общение), проблемно-ценностное общение; художественное творчество, социальное творчество спортивно-оздоровительная деятельность. Занятия организованы в таких формах: кружки, секции, олимпиады, соревнования, конкурсы, викторины, познавательные игры

Актуальность : реализации программы «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 нетравмоопасном 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 для мальчишки: 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 8 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 программы –

- углубленное изучение спортивной игры Тэг- регби;
- создание оптимальных педагогических условий для всестороннего удовлетворения потребностей обучающихся и развития их индивидуальных склонностей и способностей, мотивации личности к познанию и творчеству

Основными задачами программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;

- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по регби);
- подготовка учащихся к соревнованиям по регби
-

Программа решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
- развитие основных двигательных качеств.

Формы занятий : игры (познавательные, творческие. диагностические, ролевые и т.д.) конкурсы, соревнования.

Виды занятий : фронтальные, групповые, индивидуальные.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

- 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.

**В соответствии с учебным планом МАОУ Полеская СОШ
на изучение отводится:**

Класс	Кол-во часов в неделю	Общее кол-во часов за год
6	1	34

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.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	
1	Вводное. Инструктаж по технике безопасности "НЕ сталкиваться! Не падать!" Игра " Муравейник".	1	https://academyrugby.ru/storage/app/media/treneram
2	Роль игрока. Быстрота перемещений. Игра " Муравейник с мячом".	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/libr
3	Прием передача мяча. Игра " Колдунчики".	1	http://games.kolossale.ru/Podvig/Podvig29.php
4	Несение мяча в руках.Игра" Пограничники 1x1".	1	http://games.kolossale.ru/Podvig/Podvig29.php
5	Коммуникация игроков в группе.Выбор стратегии. Игра" Охотники на вампиров".	1	https://kladraz.ru/igry-dlja-detei/veselye-komandnye-igry-dlja-shkolnikov.html?ysclid=llvz0mb0oo406926192
6	Перестроения после передачи мяча.	1	http://sch3.goruno-dubna.ru/wp-content/uploads/2020/11/Pravila-teg-regbi-3h3-1.pdf
7	Индивидуальные действия игрока в атаке и в защите " И один в поле воин!"	1	https://kladraz.ru/igry-dlja-detei/veselye-komandnye-igry-dlja-shkolnikov.html?ysclid=llvz0mb0oo406926192
8	Быстрота перемещения с изменением направления. Игра" Кошки-мышки".	1	https://kladraz.ru/igry-dlja-detei/veselye-komandnye-igry-dlja-shkolnikov.html?ysclid=llvz0mb0oo406926192
9	Индивидуальные действия игрока в защите Игра" Лидер".	1	https://kladraz.ru/igry-dlja-detei/veselye-komandnye-igry-dlja-shkolnikov.html?ysclid=llvz0mb0oo406926192
10	Техника ухода от контакта. Игра" Поймал хвост"	1	https://kladraz.ru/igry-dlja-detei/veselye-komandnye-igry-dlja-shkolnikov.html?ysclid=llvz0mb0oo406926192
11	Игра в парах "Команда начинается с партнера!"	1	https://kladraz.ru/igry-dlja-detei/veselye-komandnye-igry-dlja-shkolnikov.html?ysclid=llvz0mb0oo406926192
12	Поддержка игрока с мячом. Игра" Пограничники 2x2".	1	http://sch3.goruno-dubna.ru/wp-content/uploads/2020/11/Pravila-teg-regbi-3h3-1.pdf
13	Приземление - подбор мяча. Игра" Муравейник с мячом".	1	http://sch3.goruno-dubna.ru/wp-content/uploads/2020/11/Pravila-teg-regbi-3h3-1.pdf
14	Навык срыва тэга. Игра" Поймал хвост"	1	http://sch3.goruno-dubna.ru/wp-content/uploads/2020/11/Pravila-teg-regbi-3h3-1.pdf
15	Определение достааточной дистанции до партнера и поддержание ее. Игра" Муравейник с мячом".	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/09/10/metodicheskiy-material-po-teg-regbi
16	Групповые действия в атаке и в защите " От сильного звена - к сильной команде!"	1	http://sch3.goruno-dubna.ru/wp-content/uploads/2020/11/Pravila-teg-regbi-3h3-1.pdf
17	Воспитание координационных качеств. Игра" Лидер с пасом".	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/09/10/metodicheskiy-material-po-teg-regbi
18	Быстрота оценки ситуации и принятия решения. Игра "Рэгби - ралли"	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/09/10/metodicheskiy-material-po-teg-regbi
19	Выявление "быстрых" и "мощных" игроков. Игра "Тэг - рэгби".	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/09/10/metodicheskiy-material-po-teg-regbi
20	Быстрота перемещения с изменением направления. Игра" Колдунчики".	1	http://sch3.goruno-dubna.ru/wp-content/uploads/2020/11/Pravila-teg-regbi-3h3-1.pdf
21	Игра в тэг- рэгби" Первая попытка!"	1	http://sch3.goruno-dubna.ru/wp-content/uploads/2020/11/Pravila-teg-regbi-3h3-1.pdf
22	Развитие силовых способностей. Игра" Пограничники 2x2", " Пограничники 3x3"	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/09/10/metodicheskiy-material-po-teg-regbi

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 20x20 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 10x10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

Используемая 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
13. Бликис Грюневальд «Принципы успешной подготовки регбистов» <https://yadi.sk/d/Nqvooz9c4XMZE> 19
14. Большая олимпийская энциклопедия <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
15. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»<http://zdd.1september.ru/>
16. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября» <http://spo.1september.ru/>
17. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf
18. Международный совет регби - введение в силовую и физическую подготовку http://www.rugby.az/sfarim/Silovaya_i_fizpodgotovka_IRB.pdf
19. Национальный благотворительный фонд развития детского Регби <http://regbist.ru/>

20. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/>
<http://www.olimpizm.ru/>
21. Он-лайн справочник <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
22. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru
23. Педагогическая газета (молодой ресурс) www.pedgazeta.ru
24. Правила тэг-регби <http://www.rugby.ru/wpcontent/uploads/2011/08/261216-ПРАВИЛА-ТЭГ-РЕГБИ-2.pdf>
25. Сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/> <http://fizkultura-na5.ru/>
26. Уникальный образовательный портал в помощь учителю www.zavuch.info
27. Упражнения и эстафеты с элементами регби для школьников
http://regbist.ru/ru/poleznie_materiali_rvsh
28. Уроки здоровья http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf <http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>
29. Учительский портал www.uchportal.ru
30. Федерация Регби в ютубе <https://www.youtube.com/user/RUR1923>
31. Федерация Регби России <http://www.rugby.ru/>
32. Федерация Регби России в контакте <https://vk.com/rugby>