

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Самарской области**

**Департамент образования Самарской области**

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Школа №43» городского округа Самара**

**РАССМОТРЕНО**

методическим советом

Протокол №1

от «30» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

педагогическим советом

Протокол №1

от «30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директором

В.К. Пистолетова

Приказ № 358-ОД

от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ**

**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**(ID 6239983)**

**«Бесконтактное регби»**

для обучающихся 3- 4 классов

**Состав**

**итель:** методическое  
объединение учителей  
физической культуры

Самара, 2024

Программа «Бесконтактное регби (тэг-регби)» разработана для обучающихся основного общего образования на два года обучения. В первый год обучения 1 час в неделю, второй год обучения 2 часа в неделю.

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БЕСКОНТАКТНОЕ РЕГБИ»**

Результаты освоения программы «Бесконтактное регби» ориентированы на достижение требований федеральных государственных образовательных стандартов к освоению учебного предмета «Физическая культура».

### **На уровне основного общего образования ученик научится:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций;
- выполнять индивидуальные технические действия;
- выполнять групповые тактические взаимодействия;
- реализовывать численное преимущество посредством паса;
- осуществлять судейство игры в тэг-регби.

## **3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БЕСКОНТАКТНОЕ РЕГБИ»**

### **Знания о физической культуре**

Развитие регби в России. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях тэг-регби. Предупреждение случаев травматизма при занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь при травмах. Судейская терминология. Правила игры в регби. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки.

### **Способы физкультурной деятельности**

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.

### **Физическое совершенствование**

#### *Физкультурно - оздоровительная деятельность*

Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы специальных упражнений для совершенствования технических действий игрока.

## *Спортивно - оздоровительная деятельность*

Беговые упражнения: бег: 10, 30, 40 м; повторный бег; бег с низкого старта 60 м; эстафетный бег с этапами до 40 м; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; гладкий бег или кросс 1200 м.

Прыжковые упражнения: выпрыгивания из приседа в высоту с двух ног; прыжок в длину с места; запрыгивания на тумбу 45, 60, 90 см.

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

Гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза; без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

Подвижные игры без мяча и с мячом для регби, эстафеты с регбийным мячом: «Регбийные салки», «Салки с передачей мяча между водящими», «Салки вдвоем», «Осалить конкретного игрока», «Осаль в цепи последнего», «Салки втроем», «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: стойка регбиста, держание мяча, бег с мячом, розыгрыш мяча, прием мяча, передача мяча, подбор и приземление мяча, финты.

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.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/<br>п | Тема  | 1 год<br>обучения | 2 год<br>обучения |
|--------------|---|-------------------|-------------------|
|              | <b>Знания о физической культуре</b>   |                   |                   |
| 1            | История зарождения игры. Развитие регби в России  | 1                 |                   |
| 2            | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях тэг-регби   |                   | 1                 |
| 3            | Предупреждение случаев травматизма при занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь при травмах   |                   | 1                 |
| 4            | Правила игры в регби. Судейская терминология  | 1                 | 1                 |
|              | <b>Способы физкультурной деятельности</b>   |                   |                   |
| 1            | Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок  | 1                 | 1                 |
| 2            | Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой  |                   | 1                 |
| 3            | Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса  |                   | 1                 |
|              | <b>Физическое совершенствование</b>   |                   |                   |
| 1            | Комплексы общеразвивающих упражнений  | 2                 | 2                 |
| 2            | Комплексы упражнений на развитие физических качеств   | 2                 | 6                 |
| 3            | Комплексы специальных упражнений для совершенствования технических действий игрока  | 2                 | 6                 |
| 4            | Беговые упражнения: бег: 20, 30, 60 м; повторный бег; бег с низкого старта 60 м; эстафетный бег с этапами до 40 м; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; гладкий бег или кросс 500-1000 м  | 2                 | 4                 |
| 5            | Прыжковые упражнения: прыжки через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с разбега, с места; тройной прыжок с места, с разбега  | 1                 | 2                 |
| 6            | Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; с разбега на дальность; набивного мяча на дальность   | 1                 | 2                 |
| 7            | Гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза; без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат) | 2                 | 3                 |

|    |  |           |           |
|----|--|-----------|-----------|
| 8  | Подвижные игры без мяча и с мячом для регби, эстафеты с регбийным мячом: «Регбийные салки», «Салки с передачей мяча между водящими», «Салки вдвоем», «Осалить конкретного игрока», «Осаль в цепи последнего», «Салки втроем», «Штандр регбийным мячом», «Закрой игрока и перехвати передачу», «Пионербол регбийным мячом», «Пионербол двумя регбийными мячами», «Выполни заданное количество передач», «Ботва», «Регбийные рыбаки и рыбки», «Тэг-регби 3×3 по упрощенным правилам», «Атака города», «Атака города по выбору» | 3         | 4         |
| 9  | Техника владения регбийным мячом держание мяча, передвижения с мячом   | 3         | 1         |
| 10 | Техника ловли высоколетящего мяча  | 1         | 4         |
| 11 | Техника приёма мяча, летящего на игрока низко спереди, низко сбоку   | 1         | 2         |
| 12 | Техника передачи мяча одной и двумя руками   | 2         | 2         |
| 13 | Техника передачи мяча с вращением  | 1         | 2         |
| 14 | Техника передачи мяча в одно касание   | 1         | 2         |
| 15 | Поднимание лежащего на земле мяча во время бега, поднимание катящегося мяча.   | 1         | 2         |
| 16 | Розыгрыш мяча с земли, с рук   | 1         |           |
| 17 | Финты: «ложный пасс», смена темпа движения, смена направления движения   | 1         | 1         |
| 18 | Техника приземления мяча   |           | 1         |
| 19 | Тактические действия игроков при атаке   | 1         | 3         |
| 20 | Тактические действия игроков в защите  | 1         | 3         |
| 21 | Тактика командного взаимодействия  | 1         | 4         |
| 22 | Учебные игры в тэг-регби   | 2         | 8         |
|    | <b>ИТОГО:</b>  | <b>35</b> | <b>70</b> |

**Методико-дидактическое обеспечение  
курса внеурочной деятельности «БЕСКОНТАКТНОЕ РЕГБИ (ТЕГ-РЕГБИ)»  
для 3 - 4 классов**

**основного общего образования  
МЕТОДИКО-ДИДАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Дайнеко Ю. В. Наше регби. История регби России. 100 лет в документах. – М.: [Б. и.], 2013. – 626 с.: ил.
2. Кирияк Р. Мини-регби. – М.: Физическая культура и спорт, 1976. – 110 с.
3. Ксенофонова Е. А., Тюрин В. Д. Регби. Настольная книга детского тренера. I этап. Этап предварительной подготовки 8–10 лет / под ред. Е. И. Антонова. – М.: Благотворительный фонд «Становление регби», 2012. – 56 с.
4. Кулешов А. В. Правила регби за 5 минут. – М.: Спорт в школе, 2009. – № 5 (455). – С. 38–41.
5. Основы подготовки регбистов / Ж. К. Холодов, Б. А. Варакин, В. К. Петренчук. – М.: Физическая культура и спорт, 1984. – 188 с.
6. Правила игры союза регби. – Международный совет регби, 2014. – 204 с.
7. Тимошенко А. А. 40 уроков регби. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. – 72 с.
8. Бесполов Д. В., Иванов В. А., Кулешов А. В. Теория и практика регби: Методическое пособие для преподавателей физической культуры, педагогов дополнительного образования образовательных учреждений различной направленности. – М.: ГБОУ ЦОМОФВ, 2013. – 58 с.
9. Введение в регби. Учебный курс для тренеров первого уровня. – М.: Академия регби. – 140 с.
10. Жуков М. Н. Подвижные игры. – М.: Академия, 2000. – 154 с.
11. Игры и развлечения. Кн. 2 / сост. Л. М. Фирсова. – М.: Молодая Гвардия, 1990. – 234 [6] с.: ил.
12. Подвижные игры: учеб. пособие для студентов вузов [текст]. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 216 с.
13. Раджабли В. Регби–2000: справочник. – М.: Физическая культура и спорт, 2000. – 63 с.
14. Соколов А., Бурягин А. Регби: техника, тактика, обучение и тренировка. – М.: Физическая культура и туризм, 1935. – 82 с.

**ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ**

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki>. Википедия
2. <http://www.rugby.ru>. Федерация регби России
3. <http://www.regbist.ru>. Национальный благотворительный фонд развития детского регби

4. <http://getintorugby.worldrugby.org>. Программа «Займись регби»
5. <http://www.irb.com/laws>. Союз регби
6. <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-nachalnogo-obshhego-obrazovaniya-2/>. Примерная основная образовательная программа начального общего образования
7. <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-osnovnogo-obshhego-obrazovaniya-3/>. Примерная основная образовательная программа основного общего образования

