
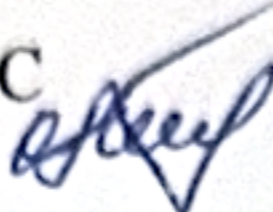


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Ростовская область Мясниковский район село Чалтырь**  
**МУ «Отдел образования Администрации Мясниковского района»**  
**МБОУ СОШ №3**

Рассмотрено  
Руководитель ШМО  
Куашева В.А.   
Протокол № 1  
От «27» августа 2024г

Согласовано  
Руководитель МС  
Тухикян О.Г.   
Протокол № 1  
От «28» августа 2024г

Утверждено  
Директор  
Бугаян С.А.   
Протокол № 242  
От «30» августа 2024г



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности  
для обучающихся 3 классов**

**«ТЕГ-РЕГБИ»**

**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:**  
**3 класс – 34 ч**

**2024 – 2025 учебный год**

## **I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «тэг-регби»**

Образовательная программа «тэг-регби» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа базовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

**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;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжении 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;
- 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;

- 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;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр с элементами регби, спортивных игр с использованием мяча для регби, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- осуществление объективного судейства соревнований своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

## **II. Содержание курса внеурочной деятельности «тэг-регби»**

**Направления** внеурочной деятельности, в рамках которых осуществляется реализация курса внеурочной деятельности «тэг-регби»:

- 1) духовно-нравственное;
- 2) общекультурное;
- 3) общеинтеллектуальное;
- 4) спортивно-оздоровительное;
- 5) социальное.

### **Знания о физической культуре на основе регби**

#### **«Основы знаний по физической культуре и спорту» говорится о:**

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика регби. История регби. Регби в мире. Регби в России.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная система, связочный аппарат, сердечно - сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся регби. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в регби в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в регби в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытом воздухе.

**«Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий регби»** знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой на основе регби, формирует навыки страховки и само страховки.

## Способы двигательной деятельности

### «Техническая подготовка»

На всех ступенях многолетнего образования идет непрерывный процесс обучения технике игры обучающимися, совершенствование в ней.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разностороннего владения техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности: эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся учебно-тренировочные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления (индивидуальные, групповые и игровые упражнения), которые позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствования в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связей.

Эффективность средств технической подготовки обучающихся во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависит от целевых установок многолетней подготовки, задач этапов подготовки возрастных особенностей и уровня подготовленности обучающихся, условий обучения сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

Поскольку техника регби представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный, увлекательный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному» и «от легкого к сложному». Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что в начале следует освоить основные приемы и способы ведения игры. И, наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов.

### «Общая физическая подготовка»:

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики регби.

### «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением обучающихся технике и тактике регби. Основным средством ее (кроме средств регби) являются специальные упражнения (специально-подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

## **Физическое совершенствование**

### **Физическая подготовка.**

**Легкая атлетика.** Ходьба с изменением скорости длины шага, различные виды ходьбы, чередование ходьбы и бега, бег с изменением скорости и направления движения, бег на короткие, средние и длинные дистанции.

**Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, футбол, лапта).** Выполнение упражнений для развития быстроты, координации, силы, ориентировки в пространстве, стойки и перемещения, передачи мяча в парах, стоя на месте и в движении, броски мяча на точность, двусторонние игры по упрощенным правилам.

**Разновидности игры регби (тэг-регби, тач-регби).** Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности. Двусторонние игры в разновидности регби.

**«Контрольные и тестовые упражнения»** содержат подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

### Тематическое планирование 3А, 3Г

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	История регби.	1	3.09	
2	Отличия регби от других спортивных игр.	1	10.09	
3	Требования к местам занятий тэг-регби.	1	17.09	
4	Техника безопасности на занятиях тэг-регби.	1	24.09	
5	Правила игры в тэг-регби.	1	1.10	
6	Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэг-регби.	1	8.10	
7	Организация и проведение занятий по тэг-регби	1	15.10	
8	Организация и проведение подвижных игр с элементами тэг-регби.	1	22.10	
9	Техника выполнения захвата и срыва тегов.	1	12.11	
10	Техника передвижений с мячом.	1	19.11	
11	Техника выполнения передач мяча двумя руками.	1	26.11	
12	Техника ловли высоко и низко летящего мяча.	1	3.12	
13	Техника подбора неподвижного мяча, катящегося мяча.	1	10.12	
14	Тактические взаимодействия: передача в крест	1	17.12	
15	Развитие регби в России	1	24.12	
16	Техника владения регбийным мячом, держание мяча, передвижения с мячом	1	14.01	
17	Техника ловли высоколетящего мяча	1	21.01	
18	Техника приёма мяча, летящего на игрока низко спереди, низко сбоку	1	28.01	
19	Техника передачи мяча одной и двумя руками	1	4.02	
20	Поднимание лежащего на земле мяча во время бега, поднимание катящегося мяча.	1	11.02	
21	Розыгрыш мяча с земли, с рук	1	18.02	
22	Подвижные игры без мяча и с мячом для регби, эстафеты с регбийным мячом.	1	25.02	
23	Техника владения регбийным мячом держание мяча, передвижения с мячом	1	4.03	
24	Техника передачи мяча в одно касание	1	11.03	
25	Учебные игры в тэг-регби	1	18.03	
26	Техника приземления мяча	1	8.04	
27	Тактические действия игроков при атаке	1	15.04	
28	Тактические действия игроков в защите	1	22.04	
29	Тактика командного взаимодействия	1	29.04	
30	Финты: «ложный пасс», смена темпа движения, смена направления движения	1	6.05	
31	Учебные игры в тэг-регби	2	13.05	
32			20.05	

### Тематическое планирование 3В, 3Б

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	История регби.	1	6.09	
2	Отличия регби от других спортивных игр.	1	13.09	
3	Требования к местам занятий тэг-регби.	1	20.09	
4	Техника безопасности на занятиях тэг-регби.	1	27.09	
5	Правила игры в тэг-регби.	1	4.10	
6	Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэг-регби.	1	11.10	
7	Организация и проведение занятий по тэг-регби	1	18.10	
8	Организация и проведение подвижных игр с элементами тэг-регби.	1	25.10	
9	Техника выполнения захвата и срыва тегов.	1	8.11	
10	Техника передвижений с мячом.	1	15.11	
11	Техника выполнения передач мяча двумя руками.	1	22.11	
12	Техника ловли высоко и низко летящего мяча.	1	29.11	
13	Техника подбора неподвижного мяча, катящегося мяча.	1	6.12	
14	Тактические взаимодействия: передача в крест	1	13.12	
15	Развитие регби в России	1	20.12	
16	Техника владения регбийным мячом, держание мяча, передвижения с мячом	1	27.12	
17	Техника ловли высоколетящего мяча	1	10.01	
18	Техника приёма мяча, летящего на игрока низко спереди, низко сбоку	1	17.01	
19	Техника передачи мяча одной и двумя руками	1	24.01	
20	Поднимание лежащего на земле мяча во время бега, поднимание катящегося мяча.	1	31.01	
21	Розыгрыш мяча с земли, с рук	1	18.02	
22	Подвижные игры без мяча и с мячом для регби, эстафеты с регбийным мячом.	1	7.02	
23	Техника владения регбийным мячом держание мяча, передвижения с мячом	1	14.02	
24	Техника передачи мяча в одно касание	1	21.02	
25	Учебные игры в тэг-регби	2	28.02	
26			7.03	
27	Техника приземления мяча	1	14.03	
28	Тактические действия игроков при атаке	1	21.03	
29	Тактические действия игроков в защите	1	4.04	
30	Тактика командного взаимодействия	1	11.04	
31	Финты: «ложный пасс», смена темпа движения, смена направления движения	1	18.04	
32	Учебные игры в тэг-регби	3	25.04	
33			16.05	
34			23.05	