

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Гимназия № 3» г Кудымкара

Рассмотрено
Руководитель ШМО

Борисова Н.Г./  /
Протокол № 1 от 29.08.2025г.

Согласовано
Заместитель директора по ВР

Овчинникова Е.А./  /

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
Тэг-регби**

Направленность: спортивная

Составитель:

Бабикова Надежда Дмитриевна
Учитель физической культуры

Кудымкар, 2025г.

1. Пояснительная записка

Тэг-регби является идеальной командной игрой для каждого на всех этапах жизни.

Отличительные черты тэг-регби: безопасность, простота правил, простота набора очков, отсутствие ворот, минимальные требования к разметке, возможность играть практически на любом безопасном покрытии в любое время года, беспрецедентный охват потенциальных участников игры, мощная эмоциональная составляющая для игроков и зрителей. Все это делает тэг-регби стремительно развивающейся и популярной игрой, чья армия поклонников в мире и в России неуклонно растет.

Существенное отличие тэг-регби от многих других спортивных игр – это отсутствие ограничений по возрасту и полу для участников. В состав одной команды могут входить и мальчики, и девочки.

Не менее широк охват воздействия тэг-регби на физические качества, психические процессы и на формирование социального опыта человека. Взаимодействие с партнерами, противником, судьей, тренером-преподавателем, зрителями во время игры создает базу социальных навыков общения, так необходимых современному человеку для успешной самореализации в жизни.

Правила игры основаны на бесконтактном взаимодействии игроков, тем самым вероятность столкновения участников сведена к минимуму. Тэг-регби целиком и полностью соответствует современным правилам безопасности проведения учебно-тренировочных занятий.

Образовательный модуль «тэг-регби» по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования (далее – Модуль) разработан 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, Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г.

Модуль реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

- право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении

содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);

- право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

В содержании Модуля специфика регби сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Место учебного модуля в учебном плане:

Модуль может реализовываться на уроках физической культуры в 4-х и 5 Б классах общеобразовательной организации на протяжении всего учебного периода по 1-2 часу в неделю (п. 10.20 СанПиН 2.4.2.2821-10).

При планировании занятий тэг-регби на уроках физической культуры, на уровне начального общего и основного общего образования изучение базовых основ техники тэг-регби предполагается в объеме по 34 часа- из расчета 1 час в неделю, 68 часов из расчета 2 часа в неделю.

Цели и задачи модуля «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;

- осознать значение таких базовых ценностей регби, как: единство, честность, страсть, уважение, и дисциплина для воспитания начинающих регбистов.

Задачи: На пути достижения этих целей решаются значимые для всех этапов задачи:

- освоить на базовом уровне тэг-регби - игру, которая является основой для понимания и эффективного обучения классическому регби-15 и олимпийской дисциплине регби-7;

- готовить игроков и команду к предстоящим соревнованиям по тэг-регби;

- комплексно изучать, осваивать и совершенствовать технику и тактику игры в тэг-регби;

- комплексно развивать физические качества: выносливость, координацию, гибкость, ловкость, быстроту, силу;

- комплексно развивать основные личностные качества: ответственность каждого за свои действия, принятие права на ошибку, вклад в эффективность командных действий;

- комплексно решать вопросы социализации через общение в паузах между упражнениями, играми и во время фестивалей;

- улучшать взаимопонимание и повышать уровень доверия и сотрудничества;

- приобщать занимающихся к регулярным занятиям спортом и физкультурой;

- способствовать формированию понимания здорового образа жизни, включая вопросы питания и восстановления;

- противостоять внешним неблагоприятным факторам (снег, дождь, ветер, солнце и т.п.)

- решать вышеперечисленные задачи в игровой, интерактивной форме

Планируемые результаты

В результате прохождения Курса обучающиеся

Узнают:

- правила техники безопасности во время занятий по тэг-регби;
- правила спортивной игры тэг-регби;
- правила разнообразных подвижных игр с овальным мячом;
- правила этики поведения регбистов и спортсменов на поле и вне его;

Получат опыт:

- повышения собственной эффективности путем концентрации на ключевых действиях;
- самостоятельного принятия решений и командного игрового взаимодействия;
- самостоятельной организации и проведения несложных и интересных подвижных игр;
- осознания значимости ценностей регби: единство, страсть, солидарность, уважение, дисциплина.

Научатся:

- играть в тэг-регби;
- концентрироваться на ключевых аспектах тренировочного и игрового процесса;
- распознавать функциональные роли игроков на поле (атака, защита, лидер, игрок поддержки и т.п.)
- самостоятельно принимать решения во время игры;
- активно взаимодействовать друг с другом с целью повышения эффективности командных действий;
- контролировать действия игроков относительно соблюдения игровых правил;
- отвечать за командный результат;
- ценить значимость всех участников тренировочного и игрового процесса (себя, партнеров, тренеров-преподавателей, противников, судей, зрителей).

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:

- 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:

- 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 тэг-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 тэг-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.

Учебно-тематический план для 2 года обучения

№	Раздел программы	Теория	Практика	Кол. часов
1	Основы знаний	3		3
2	Общая физическая подготовка		18	18
3	Специальная подготовка		49	49
4	Примерные показатели двигательной подготовленности		1	1
Итого		3	68	68

Содержание рабочей программы

Содержание учебного процесса определяется настоящей программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала.

Ответственность за создание условий учёбы и отдыха обучающихся несет администрация школы. Расписание занятий утверждается администрацией по представлению тренера- преподавателя, а также с учётом установленных санитарно-гигиенических норм.

Эффективность учебного процесса определяется чёткой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами учебных занятий является урок в виде учебно-тренировочных занятий, индивидуальных занятий, мероприятий восстановительной направленности, участие в спортивных соревнованиях.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель обучающих уроков сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные уроки применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких уроках принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения урока по физическому воспитанию. Эффективность урока зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

- индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

- фронтальная форма обучения позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

ТЭГ-РЕГБИ (регби с поясами)

1 этап. На данном этапе осуществляется общая физическая подготовка обучающихся с включением элементов ТАЧ-РЕГБИ. Методический материал данного раздела рассчитан на занятия ГНП-1-3 года обучения, где обучающиеся занимаются 3 раза в неделю

Задачи 1 этапа:

- научить правилам, технике безопасности на уроках, посвященных занятиям регби;
- привить навыки личной гигиены;
- подготовить детей для занятий ТАЧ-РЕГБИ, РЕГБИ;
- обучить различным играм и эстафетам с элементами игры.

К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- выявление задатков и способностей у детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

ТАЧ-РЕГБИ (регби до касания)

2 этап. Данный этап рассчитан до пяти лет учебного процесса. В этот период создаются предпосылки для углубленного занятия данным видом спорта.

Данный раздел включает 2 периода подготовки:

1. Общеподготовительный период. Он рассчитан на изучение истории возникновения и развития РЕГБИ, воспитания физических качеств, освоение базовых технических и тактических действий. На освоение материала этого периода запланировано до пяти лет занятий (УТГ1-5).

2. Специально-подготовительный период. Этот временной отрезок предусматривает дальнейшее воспитание физических качеств, изучение и совершенствование вариантов техники и тактики игры, участие по желанию обучающихся во внутришкольных, районных и окружных соревнованиях.

Задачи 2 этапа:

- научить соблюдать технику безопасности на уроках, привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- убедить в необходимости здорового образа жизни и привлечь как можно большее количество детей к занятиям спортом;
- воспитать силовые качества, координационные навыки, закрепить навыки техники паса и ловли мяча, научить тактическому мышлению;
- развивать мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, сформировать потребность в регулярных занятиях спортом;

- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики ТАЧ-РЕГБИ, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях.

К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная, воспитательная работа и изучаются основы техники ТАЧ-РЕГБИ.

Преимущественная направленность образовательного процесса 1 периода (общеподготовительный период):

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;
- овладение основами техники ТАЧ-РЕГБИ;
- развитие мотивации к познанию и совершенствованию своего тела, формирование потребности к регулярным занятиям спортом.

Преимущественная направленность образовательного процесса 2 периода (овладение и совершенствование основами техники ТАЧ-РЕГБИ);

- развитие специальных физических качеств.

Процесс участия в этой игре пробуждает у обучающихся стремление к жизни, желание «окунуться в нее с головой», а также потребность использовать и развивать то, чему они научились, изучая технику и тактику этой силовой игры, ибо сама игра и есть некое отображение нашей жизни с ее борьбой, радостью и огорчениями.

Из многолетнего опыта ведущих учителей, передовых тренеров, методистов вытупает мнение, что регби - жесткая, силовая, травмоопасная игра, хотя она на самом деле является многофункциональной по своей сути. В подготовку игрока входят практически все базовые виды спорта, такие как легкая атлетика, гимнастика, элементы борьбы и другие, что значительно повышает интерес к занятиям у обучающегося и снижает сам риск получения травмы.

Умение радоваться победам и переживания возможных поражений в команде прививает обучающемуся чувство сотрудничества внутри команды, умение терпеть и ровно относится ко всем членам его команды независимо от их характера и физических возможностей, поэтому при обучении игре в регби важно также обращать большое внимание обучению правилам ведения «честной борьбы» (соблюдению техники безопасности, правил игры, достойному отношению к «слабому»).

Одна из основных задач заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил обучающихся, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка обучающихся, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающегося.

- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и морально-волевыми качествами обучающихся;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

В основе планирования на этапе начального обучения лежит игровая деятельность с элементами регби. Занятия проводятся в форме игровых упражнений, различных эстафет, подвижных игр. Со стороны учителя планирование процесса обучения предусматривает творческий подход к изучению индивидуальных особенностей детей и создания у них общего представления о структуре выполнения основных движений и навыков, создающих основу для обучения игре в регби.

Новизной и актуальностью данной программы является одна из основных задач в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил обучающихся, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка обучающихся, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игры и морально-волевыми качествами обучающихся;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Календарно – тематический план

№	Тема	Кол. часов	Дата	
			План	Факт
1	Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1		
2	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	2		
3	Расположение игроков по амплуа.	1		
3.1	Виды передвижений.	1		
4	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
4.1	Совершенствовать виды передвижений.	1		
5	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
6	Силовая подготовка.Подвижные игры	1		
7	Элементы защиты. Подвижные игры	2		
8	ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение	2		
9	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	2		
10	Обучение передаче мяча на короткой дистанции.	1		
10.1	Обучение передаче мяча средней дистанции.	1		
10.2	Обучение передачи мяча в движении Игра 4х4	1		
11	Закрепление техники передвижений в атаке.	1		
11.1	Закрепление техники передвижений в защите.	1		
11.2	Закрепление техники передвижений в играх.	1		
12	Закрепление передачи мяча.	2		
13	Учебная игра	2		
14	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	2		
15	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	2		
16	Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча.	2		
17	Закрепление групповых тактических взаимодействий	2		
18	Двусторонние подвижные игры с элементами регби. Развитие выносливости	2		
19	Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3, 4×4	2		

20	Техника владения мячом: подбор неподвижного мяча катящегося мяча.	2		
21	Скоростно -силовой подготовка.	2		
21.1	Подвижная игра с элементами регби.	2		
22	Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении.	2		
22.1	Закрепление группового тактического взаимодействия в защите.	2		
23	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
23.1	Подвижные игры с элементами гандбола.	1		
24	Закрепление технико-тактические взаимодействий.	1		
25	Учебная игра	1		
26	Подвижная игра с элементами гандбола, баскетбола.	1		
27	Развитие общей выносливости.	1		
28	Совершенствование передачи мяча.	1		
29	Учебная игра	2		
30	Развитие скоростных способностей.	1		
31	Развитие быстроты.	1		
32	Развитие координации.	1		
33	Развитие силы	1		
34	Развитие ориентировке в пространстве.	1		
35	Передача мяча в парах	1		
36	Совершенствовать группового тактического взаимодействия в нападении и защите.	1		
37	Эстафеты с регбийными мячами	1		
38	Совершенствование передачи мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча.	1		
39	Развитие общей выносливости. Развитие скоростной выносливости.	1		

40	Отработка изученных элементов в учебной игре 5×5	1		
41	Инструктаж ТБ на занятиях регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки.	1		
42	Подвижная игры с элементами гандбола, баскетбола.	1		
43	Итоговая промежуточная аттестация.	1		

Список литературы

1. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М., - 2004 г.
2. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М., Спортакадемпресс, 2000 г
3. Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби. г.Москва. Кулешов А.В., БесполовД.В..Москва ,2013г.