

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №18
с углубленным изучением математики
Василеостровского района Санкт-Петербурга

Принято
на Педагогическом совете

Протокол от 25.05.2021 г.
№ 4

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ГБОУ СОШ
№18
А.В. Шапошников /
Приказ от 31.08.2021 №
263



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Регби»**

Составитель: *Облов Валерий Сергеевич*

Санкт-Петербург
2021

Пояснительная записка

Образовательное учреждение призвано способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов, развитие двигательных способностей, профессиональному самоопределению. Но только новое вызывает заинтересованность, поэтому мы рассчитываем, что регби, как сплав многих видов спорта, повысит интерес к занятиям физической культурой в целом.

Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения, отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл. 3 ст. 28. п. 2.).

Содержание Программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации:

требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ФГОС);

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 г.»;

Целью программы является формирование разносторонне, гармонически, физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

Реализация цели программы осуществляется через решение следующих **задач**:

1. Формирование здорового образа жизни средствами регби.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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 обучающего.

Регби, являясь одним из разделов программы, позволяет успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах страны, создавая предпосылки формирования навыков выживания в экстремальных ситуациях современного мегаполиса, что подчеркивает ещё и прикладное значение.

Общая характеристика учебного предмета

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

Ответственность за создание условий учёбы и отдыха обучающихся несет администрация школы. Расписание занятий утверждается администрацией по представлению преподавателя физической культуры, 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.

Основная форма организации учебной деятельности в общеобразовательных учреждениях является урок.

Уроки могут быть, образовательно-обучающие, образовательно-тренировочной направленности. Цель уроков сводится не только к усвоению нового учебного материала, но и развитию основных физических качеств, исходя из физиологических особенностей конкретного возраста. На учебных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной подготовке. На итоговых уроках принимаются контрольные нормативы по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить 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 этапа 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 состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

ТЭГ-РЕГБИ (регби с поясами)

На данном этапе обучения осуществляется общая физическая подготовка обучающихся с включением элементов регби, учебно-тренировочных игр тэг-регби. Методический материал данного раздела рассчитан на занятия в младшей школе (1-4 классы), где обучающиеся занимаются на уроке по 45 минут. Количество часов за год 1 класс – 33 часа, 2-4 класс – 34 часа.

Задачи 1 ступени обучения:

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

Младшая школа (1-4 классы).

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

Преимущественная направленность образовательного процесса этого периода:

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

Правила игры ТЭГ-РЕГБИ и действия судьи («Жесты судьи») представлены в приложении № 3.

ТАЧ-РЕГБИ (регби до касания)

Данный этап обучения рассчитан на пять лет учебного процесса. В этот период создаются предпосылки для углубленного занятия данным видом спорта.

Он рассчитан на дальнейшее развитие физических качеств, освоение базовых технических и тактических действий. На освоение материала этого периода запланировано 5 лет занятий (5-9 классы). Количество часов за год – 35 часов, при условии ведения занятий по 45 минут.

Этот временной отрезок предусматривает дальнейшее развитие физических качеств, изучение и совершенствование техники и основ командной тактики игры, а также участие по желанию обучающихся во внутришкольных, районных и окружных соревнованиях.

Задачи 2 этапа обучения:

- соблюдать технику безопасности на уроках, прививать навыки личной гигиены, обучать простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- привитие стойкого интереса в необходимости ведения здорового образа жизни;
- начало формирования силовых качеств, совершенствование координационных навыков, закрепление ранее приобретенных умений и навыков индивидуальной техники игры, развитие тактического мышления в зависимости от игровых ситуаций;

- привитие мотивации к познанию и совершенствованию своего телосложения, формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой;
- обучение базовым приемам, элементам техники и тактики ТАЧ-РЕГБИ.

Основная школа (5-9 классы).

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

Преимущественная направленность образовательного процесса (5-9 классы):

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;
- овладение основам техники ТАЧ-РЕГБИ;
- овладение и совершенствование основам групповой техники и тактики игры в ТАЧ-РЕГБИ;
- развитие специальных физических качеств.

РЕГБИ (РЕГБИ-7)

Данный период подготовки рассчитан на 2 года обучения. Занятия регби на этом этапе предусматривают дальнейшее совершенствование основных разделов подготовки, а также возможность, помимо учебно-тренировочных игр, участия в соревнованиях как внутри школы, так и между общеобразовательными учреждениями. Количество занятий в 10-11 классах за год составляет 35 часов, при условии проведения занятия по 45 минут.

Задачи 3 этапа обучения:

- формирование стойкого интереса к занятиям;
- обучение планированию индивидуальных занятий регби;
- дальнейшее совершенствование силовых качеств, координационных навыков, техники игры в регби;
- организация судейской практики;
- формирование знаний по организации и проведению со сверстниками подвижных игр с элементами регби.

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

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 спокойно относиться к возможным поражениям команды привьет обучающемуся чувство сотрудничества внутри команды, умение уважительно терпеть и ровно относиться ко всем членам его команды независимо от их характера и физических возможностей, поэтому при обучении игре в регби важно также обращать большое внимание правилам ведения «честной борьбы» (соблюдению техники безопасности, правил игры, достойному отношению к «слабому»).

Одна из 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 учебных и соревновательных нагрузок, уровня владения умениями и 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 с элементами регби. 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 программы является тот факт, что сама подготовка обучающегося по регби включает в себя все основные разделы, входящие в предмет физической культуры (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), доступность к освоению предложенного учебного материала всем возрастным категориям независимо от физического развития и половой принадлежности. Сама организация занятий по регби не требует больших площадей, сложного спортивного инвентаря. 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, дисциплинированной и способной помочь товарищам.

Место учебного предмета в учебном плане по предмету «Физическая культура»

Согласно Федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889) программа предназначена для общеобразовательных учреждений. Изучение базовых основ техники регби в начальной школе (1 класс) предполагается в объеме 33 часов, 2-4 класс – 34 часа в каждом году обучения. В 5-9 классах предполагается усложнение техники и тактики игры в регби – по 35 часов в каждом году обучения, всего за пять лет 175 часов. В 10-11 классах предполагается совершенствование изучаемого вида спорта – регби в объеме 35 часов в каждом году обучения, всего 70 часов.

При планировании учебного материала предусмотрена теоретическая подготовка обучающихся по разделу «Знания по физической культуре и спорту на основе регби» по 3 часа в каждом году обучения.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения курса «Физическая культура на основе регби» обучающимися младшей, средней и старшей 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;
- 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.

Содержание учебной программы.

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 самостраховки.

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.

Тесты по технической подготовке (Приложение 1)

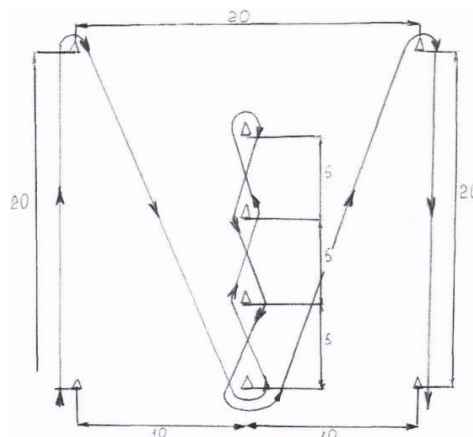
1. Передача мяча на месте. Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

2. Передача мяча в движении. 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.

5. Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20х20 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 10х10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

7. «Слалом». Дистанция состоит из двух прямых, расстоянием в 20 м и ряда стоек (их 4), расположенных на прямой, между которыми 5-метровое расстояние. По сигналу испытуемый подбирает мяч, лежащий на линии старта (включается секундомер), и бежит, стараясь преодолеть весь комплекс за минимальный временной интервал и приземлить мяч за линией финиша (выключается секундомер). Дается две попытки. Засчитывается лучший результат.



Планирование прохождения программного материала по годам обучения

№	Раздел подготовки	Этапы подготовки		
		1 этап	2 этап	3 этап
		1-2кл.	1-2кл.	1-2кл.
1	Знания о физической культуре на основе регби			
2	Теоретическая подготовка	30	23	23
3	Способы двигательной деятельности			
4	Общая и специальная физическая подготовка	100	100	100
5	Технико-тактическая подготовка	150	160	160
6	Физическое совершенствование			
7	Учебно-тренировочные игры	На усмотрение преподавателя		
8	Контрольные испытания	8	1	1
9	Спортивные игры	-	4	4
10	Общее количество часов	288	288	288

Тематическое планирование в младшей школе (1-2 классы)

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Знания о регби				
1	Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1	1	-
2	Краткий обзор истории развития РЕГБИ	1	1	-
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм человека	5	5	-
4	Основы техники и тактики РЕГБИ	1	1	-
Способы двигательной деятельности				
5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	100	-	100
6	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	150	-	150
7	Обучение навыкам самостраховки, безопасного движения по площадке	30	-	30
Физическое совершенствование				
8	Учебно-тренировочные игры в ТЭГ-РЕГБИ	На усмотрение преподавателя		
9	Контрольные испытания	1	-	1
10	Итого:	250	8	30

Тематическое планирование по классам (Приложение 2)

Тематическое планирование программы для 1 класса

Содержание курса	Тематический план	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о физической культуре на основе регби		
<p>Теоретическая подготовка. Знать регби как вид спорта и дисциплины регби.</p>	<p>Основные содержательные линии. Зарождение и развитие регби, основатель регби В. Эллис, разновидность регби: ТЭГ-РЕГБИ, ТАЧ-РЕГБИ, РЕГБИ, РЕГБИ-7.</p>	<p>Рассказывать об истории зарождения регби, о создателе игры регби.</p>
<p>Правила игры в регби. Состав команды. Экипировка игроков.</p>	<p>Основные содержательные линии. Количество игроков в разновидностях игры регби. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам регби.</p>	<p>Рассказывать и понимать амплуа игроков, месторасположение на поле. Одежда обучающихся в зависимости от места проведения урока.</p>
<p>Теория регби. Расположение игроков по амплуа от стандартных положений: схватка, коридор, «рак», «мол».</p>	<p>Основные содержательные линии. Ориентироваться на площадке, выполнять функции игроков по амплуа.</p>	<p>Рассказывать и понимать место нахождения игроков на площадке, функции.</p>
Способы двигательной деятельности		
<p>Организация и проведение занятий по регби. Подготовка к занятиям выбранным видом регби.</p>	<p>Основные содержательные линии. Основные требования к выбору места для проведения занятий по регби (тег-регби, тач-регби). Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам регби.</p>	<p>Перечислять основные правила организации места занятий, правильно подбирать спортивную одежду, руководствоваться этими правилами во время организации занятий по регби.</p>
<p>Требования безопасности</p>	<p>Основные содержательные линии. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий регби.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время выполнения физических упражнений. Выявлять факторы нарушения техники</p>

		безопасности во время занятий регби и своевременно их устранять.
Выполнять индивидуальные технические действия: движение с мячом по площадке в различных направлениях; выполнять «шаг в сторону», «двойной шаг», замедлять и ускорять бег, «спрямлять» бег, убежать по дуге.	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов), согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	Описывать технику выполнения базовых шагов (элементов). Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении упражнения, уметь анализировать и исправлять их. Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).
Выполнять групповые тактические взаимодействия: - умение выполнять простейшие передвижения в атаке: кресты, забегания, смещения; - элементы защиты: иметь представление формирования линии защиты.	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения группового тактического взаимодействия в нападении и защите.	Описывать технику выполнения упражнения. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять типовые ошибки при выполнении упражнения, уметь анализировать и исправлять их.
Физическое совершенствование		
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: ТЭГ-РЕГБИ Требования безопасности.	Основные содержательные линии. Соблюдение правил по технике безопасности во время занятий ТЭГ-РЕГБИ.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий ТЭГ-РЕГБИ.
Владеть навыками игры в ТЭГ-РЕГБИ.	Основные содержательные линии. Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности.	Выполнять технические упражнения из спортивной игры тег-регби. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. Активно участвовать в играх. Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе

		<p>игровой деятельности. Соблюдать правила игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям. Использовать игровые действия тэг-регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>
<p>Упражнения общеразвивающей и специальной направленности: Требования безопасности.</p>	<p>Основные содержательные линии. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.</p>
<p>Упражнения из легкой атлетики.</p>	<p>Основные содержательные линии. Выполнение упражнений из легкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы – на носках, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами; бег на короткие 30м, на средние дистанции 30-50 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 4-минутный бег.</p>	<p>Выполнять упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. Выполнять нормативы физической подготовки. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>
<p>Требования безопасности.</p>	<p>Основные содержательные линии. Соблюдение правил техники безопасности во</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий подвижными играми с элементами регби.</p>

	время занятий подвижными играми.	
Подвижные игры с элементами регби.	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Применение подвижных игр для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения;</p> <p>двусторонние подвижные игры с элементами регби.</p>	<p>Выполнять технические упражнения по подвижным играм.</p> <p>Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий.</p> <p>Активно участвовать в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать правила честной игры.</p> <p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе подвижных игр.</p> <p>Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями.</p> <p>Использовать игровые действия подвижных игр для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>

Тематическое планирование программы для 2 класса

Содержание курса	Тематический план	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о физической культуре на основе регби		
<p>Теоретическая подготовка.</p> <p>Знать страны мира, где регби имеет большую популярность.</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Лидирующие страны мира по развитию игры регби.</p>	<p>Рассказывать о странах, где регби имеет большую популярность.</p>
<p>Правила игры в регби.</p> <p>Выход мяча из игры.</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Ориентироваться на площадке после выхода</p>	<p>Рассказывать и понимать правила игры выхода мяча из игры.</p>

	мяча из игры.	
Теория регби. Расположение игроков при начальном ударе.	Основные содержательные линии. Ориентироваться на площадке, выполнять функции игроков по амплуа.	Рассказывать и понимать место нахождения игроков на площадке, функции игроков при начальном ударе.
Способы двигательной деятельности		
Организация и проведение занятий по регби. Подготовка к занятиям выбранным видом регби.	Основные содержательные линии. Основные требования к выбору места для проведения занятий по регби (тег-регби, тач-регби). Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам регби.	Перечислять основные правила организации места занятий, правильно подбирать спортивную одежду, руководствоваться этими правилами во время организации занятий по регби.
Требования безопасности	Основные содержательные линии. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий регби.	Соблюдать правила техники безопасности во время выполнения физических упражнений. Выявлять факторы нарушения техники безопасности во время занятий регби и своевременно их устранять.
Выполнять индивидуальные технические действия. Выполнять передачу мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча.	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения техники паса, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	Описывать технику выполнения паса. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении упражнения, уметь анализировать и исправлять их. Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).
Выполнять групповые тактические взаимодействия: - в нападении: кресты, забегания, смещения; - в защите: иметь представление о построении линии защиты.	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения группового тактического взаимодействия в нападении и защите.	Выполнять групповые тактические взаимодействия: - в нападении: кресты, забегания, смещения; - в защите: формировать линию защиты.
Физическое совершенствование		

<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: ТЭГ--РЕГБИ Требования безопасности.</p>	<p>Основные содержательные линии. Соблюдение правил по технике безопасности во время занятий ТЭГ-РЕГБИ.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий ТЭГ-РЕГБИ.</p>
<p>Владеть навыками игры в ТЭГ-РЕГБИ.</p>	<p>Основные содержательные линии. Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности.</p>	<p>Выполнять технические упражнения из спортивной игры тег-регби. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. Активно участвовать в играх. Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям. Использовать игровые действия тэг-регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>
<p>Упражнения общеразвивающей и специальной направленности: Требования безопасности.</p>	<p>Основные содержательные линии. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.</p>
<p>Упражнения из легкой атлетики.</p>	<p>Основные содержательные линии. Выполнение упражнений из легкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы – на носках, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, чередование ходьбы и</p>	<p>Выполнять упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. Выполнять нормативы физической подготовки. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по</p>

	бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами; бег на короткие 30м, на средние дистанции 30-50 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 4-мин. бег.	частоте сердечных сокращений. Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
Требования безопасности.	Основные содержательные линии. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий подвижными играми.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий подвижными играми.
Подвижные игры с элементами регби.	Основные содержательные линии. Применение подвижных игр для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; двусторонние подвижные игры с элементами регби.	Выполнять технические упражнения по подвижным играм. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. Активно участвовать в подвижных играх. Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила честной игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе подвижных игр. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями. Использовать игровые действия подвижных игр для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.

Планируемый результат

В процессе изучения программы обучающиеся научатся:

ОБУЧАЮЩИЕСЯ ПОЛУЧАТ ЗНАНИЯ:

1-2 класс

- соблюдение правил техники безопасности на уроках по ТЭГ-РЕГБИ;
- краткую историю возникновения РЕГБИ
- форму одежды на занятиях по РЕГБИ;
- правила личной гигиены.

ОБУЧАЮЩИЕСЯ НАУЧАТСЯ:

1-2 класс

- передвигаться с мячом в руках и без мяча;
- передавать мяч на месте и в движении;
- выполнять индивидуальные действия против оппонента, противника.

СМОГУТ ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

1-2 класс

- элементарную технику выполнения упражнений;
- взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий;
- активно участвовать в учебно-тренировочных играх и соблюдать правила игры в тэг-регби.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п\п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1	Мячи регбийные №3	1-5	Наполняемость класса 10-20 человек
2	Мячи регбийные №4	5-10	Наполняемость класса 10-20 человек
3	Мячи регбийные №5	1-5	Наполняемость класса 10-20 человек
5	Жилетки игровые (разные цвета)	10-15	Наполняемость класса 10-20 человек
6	Подставка для мяча	1	
7	Пояс для ТЭГ-РЕГБИ	20	Наполняемость класса 10-20 человек
8	Регбийный мяч на амортизаторах	15	
9	Утяжеленный мяч	5	Наполняемость класса 10-20 человек
10	Разноцветные фишки (маркера)	25	

Литература

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 1987.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС,1991.
3. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. ... канд. пед. наук. – М., - 1983.
4. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. ... д-ра. пед. наук. – М.,1981
5. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
6. Кирияк Р. Мини-регби. – М.: ФиС, 1976. – 110с.
7. Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 1978.
8. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спортакадемпресс, 2000 г.
9. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. – М., 1986 г.
10. Кулешов А.В. Правила регби за 5 минут. – М. Спорт в школе №5 (455), 2009 г.