
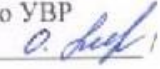


ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ

Заводоуковская средняя общеобразовательная школа № 3,  
филиал Муниципального автономного  
общеобразовательного учреждения  
Заводоуковского городского округа  
«Заводоуковская средняя общеобразовательная школа №2»  
(СОШ № 3, филиал МАОУ «СОШ № 2»)

Рассмотрена на заседании ШМО  
классных руководителей  
Протокол № 05  
от «29». 08. 2024  
Руководитель:  
О.Е. Терентьева /  /

Согласована:  
зам.директора по УВР  
О.М.Тропина /  /  
«29» «08» 2024

Утверждена приказом  
директора от 29.08.2024  
№ 151 - О

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
секция «Тэг-регби»  
Уровень среднего общего образования  
Срок освоения: 1год (5-6 класс)  
на 2024-2025 учебный год**

Составитель: Диденко Е.Н.  
учитель физической культуры

г. Заводоуковск  
2024г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа спортивной секции по ТЭГ-Регби для 5-6 х классов, составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 5- 6 классов для общеобразовательных учреждений.

- [Федеральный закон](#) Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации».

- рабочей программы воспитания, реализация модуля « Внеурочная деятельность».

Данный курс рассчитан на учащихся, 11-13 лет, по 1 час в неделю. Общее количество часов для реализации программы – 34 часа. 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 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.

**Целью** кружка является формирование потребности в здоровом образе жизни; в разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; в использовании средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

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

1. Обучение базовым физическим упражнениям из регби.
2. Оптимальное развитие физических качеств, формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций, многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Воспитательный потенциал внеурочной деятельности секции «ТЭГ-Регби» реализуется через:

- использование воспитательных возможностей содержания курса внеурочной деятельности через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в группе;

- применение на внеурочном занятии адекватных особым потребностям обучающихся и их реальным возможностям форм организации: дидактических материалов, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование на занятии адекватных коммуникативных и коммуникационных (цифровых) технологий;
- организация взаимопомощи обучающихся друг другу в рамках внеурочной деятельности.

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **1 раздел «Техническая подготовка»**

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

Основными задачами технической подготовки являются:

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

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 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.

Современная игра регби предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высоком темпе исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстродействия) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

### **2 раздел «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.

### 3 раздел «Специальная физическая подготовка»

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

Играть в регби можно практически целый год на свежем воздухе и летом, и зимой, поэтому обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности и величия природы, от осознания того, что человек живет в красивой стране, от очертаний ландшафта и смены времен года. А участие обучающихся в разных соревнованиях по регби как внутри образовательного учреждения, так и между другими командами в своем родном городе и в других городах своей страны пробудит стремление у обучающегося к путешествиям, изучению других мест культурного наследия, радости от общения со сверстниками, как следствие решение главных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных.

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
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	1	1	-
4	Основы техники и тактики РЕГБИ	12	-	12
5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	6	-	6
6	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	7	-	7
7	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	6	-	6
8	Соревнования по ТЕГ-РЕГБИ	На усмотрение преподавателя		
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В результате изучения курса «Физическая культура на основе регби» обучающимися средней 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 использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**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 спортивных игр, 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.

**Учащиеся должны**

**Знать:**

- особенности развития избранного вида спорта;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности

и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении тренировочных занятиях;
- осуществлять судейство школьных соревнований по Тег-Регби.

### **Тематическое планирование**

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	ЭОР/ ЦОР
Раздел «Знания о регби» 2 часа					
1	<b>Теоретическая подготовка.</b> Ведущие команды России по регби.	1	Спортивная секция	<b>Рассказывать</b> о ведущих командах России.	<a href="https://rugby.ru/">https://rugby.ru/</a>
2	<b>Правила игры в регби.</b> Упрощенные правила игры в регби, права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков.	1	Спортивная секция	<b>Рассказывать и понимать</b> упрощенные правила игры.	<a href="https://rugby.ru/">https://rugby.ru/</a>
Раздел « Способы двигательной деятельности» 11 часов					
3	<b>Организация и проведение занятий по регби.</b> Подготовка к занятиям выбранным видом регби. Требования безопасности	2	Спортивная секция	<b>Перечислять</b> основные правила организации места занятий, правильно подбирать спортивную одежду, <b>руководствоваться</b> этими правилами во время организации занятий по регби. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время физическими упражнениями. <b>Выявлять</b> факторы нарушения техники безопасности во время занятий регби и своевременно их устранять	<a href="https://rugby.ru/">https://rugby.ru/</a>
4	<b>Выполнять индивидуальные технические действия:</b> бить по мячу ногой с рук «торпедой», «свечкой».	3	Техническое действие	<b>Описывать</b> индивидуальную технику ударов ногой по мячу. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении упражнения, <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять их.</b> <b>Выполнять</b> согласованные сочетания движения	<a href="https://rugby.ru/">https://rugby.ru/</a>