

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 обучающегося.

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)*

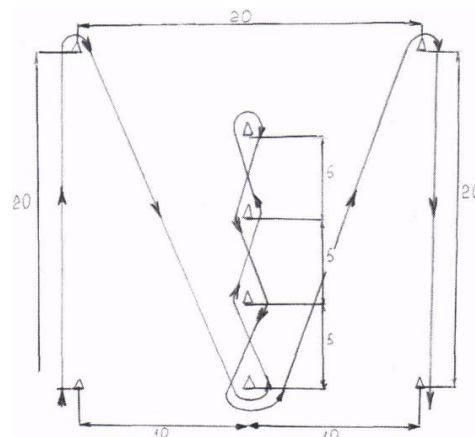
1. Передача мяча на месте. Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

2. Передача мяча в движении. Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет 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	<b>Знания о физической культуре на основе регби</b>			
2	Теоретическая подготовка	30	23	23
3	<b>Способы двигательной деятельности</b>			
4	Общая и специальная физическая подготовка	100	100	100
5	Технико-тактическая подготовка	150	160	160
6	<b>Физическое совершенствование</b>			
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
<b>Знания о регби</b>				
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	-
<b>Способы двигательной деятельности</b>				
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
<b>Физическое совершенствование</b>				
8	Учебно-тренировочные игры в ТЭГ-РЕГБИ	На усмотрение преподавателя		
9	Контрольные испытания	1	-	1
10	<b>Итого:</b>	250	8	30

## Тематическое планирование по классам (Приложение 2)

### Тематическое планирование программы для 1 класса

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

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

		<p>игровой деятельности.  <b>Соблюдать</b> правила игры.  <b>Общаться</b> и <b>взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игры.  <b>Проявлять</b> доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям.  <b>Использовать</b> игровые действия тэг-регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>
<p><b>Упражнения общеразвивающей и специальной направленности:</b>  Требования безопасности.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  Соблюдение правил техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.</p>
<p>Упражнения из легкой атлетики.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  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><b>Выполнять</b> упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты.  <b>Выявлять</b> возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.  <b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки.  <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений.  <b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.  <b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>
<p>Требования безопасности.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b>  Соблюдение правил техники безопасности во</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий подвижными играми с элементами регби.</p>

	время занятий подвижными играми.	
Подвижные игры с элементами регби.	<p><b>Основные содержательные линии.</b></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><b>Выполнять</b> технические упражнения по подвижным играм.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий.</p> <p><b>Активно</b> участвовать в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила честной игры.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе подвижных игр.</p> <p><b>Проявлять</b> доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, <b>управлять</b> своими эмоциями.</p> <p><b>Использовать</b> 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
<b>Знания о физической культуре на основе регби</b>		
<p><b>Теоретическая подготовка.</b></p> <p>Знать страны мира, где регби имеет большую популярность.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Лидирующие страны мира по развитию игры регби.</p>	<p><b>Рассказывать</b> о странах, где регби имеет большую популярность.</p>
<p><b>Правила игры в регби.</b></p> <p>Выход мяча из игры.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Ориентироваться на площадке после выхода</p>	<p><b>Рассказывать и понимать</b> правила игры выхода мяча из игры.</p>

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



<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: ТЭГ--РЕГБИ</b> Требования безопасности.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Соблюдение правил по технике безопасности во время занятий ТЭГ-РЕГБИ.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий ТЭГ-РЕГБИ.</p>
<p><b>Владеть</b> навыками игры в ТЭГ-РЕГБИ.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности.</p>	<p><b>Выполнять</b> технические упражнения из спортивной игры тег-регби. <b>Взаимодействовать</b> в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. <b>Активно</b> участвовать в играх. <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> правила игры. <b>Общаться и взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игры. <b>Проявлять</b> доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям. <b>Использовать</b> игровые действия тэг-регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>
<p><b>Упражнения общеразвивающей и специальной направленности:</b> Требования безопасности.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> Соблюдение правил техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.</p>
<p>Упражнения из легкой атлетики.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b> 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><b>Выполнять</b> упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. <b>Выявлять</b> возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. <b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки. <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений. <b>Контролировать</b> 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. <b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
Требования безопасности.	<b>Основные содержательные линии.</b> Соблюдение правил техники безопасности во время занятий подвижными играми.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий подвижными играми.
Подвижные игры с элементами регби.	<b>Основные содержательные линии.</b> Применение подвижных игр для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; двусторонние подвижные игры с элементами регби.	<b>Выполнять</b> технические упражнения по подвижным играм. <b>Взаимодействовать</b> в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. <b>Активно участвовать</b> в подвижных играх. <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> правила честной игры. <b>Общаться</b> и <b>взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе подвижных игр. <b>Проявлять</b> доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями. <b>Использовать</b> 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.