

**Рабочая программа  
по курсу внеурочной деятельности  
«БЕСКОНТАКТНОЕ РЕГБИ (ТЕГ-РЕГБИ)»  
для 1-4 классов  
Спортивно-оздоровительного направления  
начального общего образования.**

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «БЕСКОНТАКТНОЕ РЕГБИ»**

Результаты освоения программы «Бесконтактное регби» ориентированы на достижение требований федеральных государственных образовательных стандартов к освоению учебного предмета «Физическая культура».

**На уровне начального общего образования обучающийся научится:**

- характеризовать тэг-регби как спортивную игру;
- характеризовать историю возникновения регби;
- объяснять правила игры в тэг-регби;
- применять правила техники безопасности на занятиях тэг-регби
- отбирать и применять спортивный инвентарь в соответствии с поставленными задачами;
- соблюдать правила личной гигиены;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- владеть техникой базовых упражнений игры в тэг-регби;
- применять на практике (для проведения подвижных игр) разученные элементы игры в тэг-регби.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Знания о физической культуре**

История регби. Отличия регби от других спортивных игр. Требования к местам занятий тэг-регби. Техника безопасности на занятиях тэг-регби. Правила игры в тэг-регби.

### **Способы физкультурной деятельности**

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэг-регби. Организация и проведение занятий по тэг-регби. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

### **Физическое совершенствование**

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность*

Беговые упражнения: бег по кругу в колонне, бег змейкой, гладкий бег на разные дистанции, многоскоки, челночный бег, бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагом, в переменном темпе.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной, на двух ногах, с места, с разбега, тройные и пятерные прыжки, прыжки через скакалку, через препятствия.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность.

Гимнастические упражнения: упражнения на растягивание, наклоны, кувырки; упражнения с набивными мячами, гантелями.

Упражнения с собственным весом: подтягивания, отжимания, поднятие туловища из положения лёжа на спине.

Подвижные игры без мяча и с мячом для регби, эстафеты с регбийным мячом: «Вышибалы», «Салки», «Веселые старты», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2», «Регбийные салки», «Салки вдвоем», «Салки в тройках», «Салки в четверках», «Салки-пятнашки», «Пятнашки с городом», «Колдунчики» и др.

Индивидуальные технические действия:

Техника владения регбийным мячом: стойки и перемещения игрока; передвижения с мячом по площадке; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; ловля высоко летящего мяча; подбор неподвижного мяча, катящегося мяча.

Тактические взаимодействия: в парах, в тройках, кресты, забегания, смещения, линия защиты.

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	1 год обучения	2 год обучения
	<b>Знания о физической культуре</b>		
1	История регби.	1	
2	Отличия регби от других спортивных игр	1	
3	Требования к местам занятий тэг-регби		1
4	Техника безопасности на занятиях тэг-регби	2	2
5	Правила игры в тэг-регби	5	1
	<b>Способы физкультурной деятельности</b>		
1	Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэг-регби	1	
2	Организация и проведение занятий по тэг-регби	1	1
3	Организация и проведение подвижных игр с элементами тэг-регби	5	5
	<b>Физическое совершенствование</b>		
1	Комплексы общеразвивающих упражнений	4	4
2	Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств	1	4
3	Беговые упражнения: бег по кругу в колонне, бег змейкой, гладкий бег на разные дистанции, многоскоки, челночный бег, бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагом, в переменном темпе.	5	5
4	Прыжковые упражнения: прыжки через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с разбега, с места; тройной прыжок с места, с разбега.	5	5
5	Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность.	2	2
6	Гимнастические упражнения: упражнения на растягивание, наклоны, кувырки.	2	2
7	Упражнения с набивными мячами, гантелями.	3	3
8	Подвижные игры без мяча и с мячом для регби, эстафеты с регбийным мячом: «Вышибалы», «Салки», «Веселые старты», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2», «Регбийные салки», «Салки вдвоем», «Салки в тройках», «Салки в четверках», «Салки-пятнашки», «Пятнашки с городом», «Колдунчики» (приложение 1, 2)	12	12
9	Техника выполнения стоек и перемещений игрока	2	1
10	Техника передвижений с мячом	2	2
11	Техника выполнения передач мяча двумя руками (сбоку, снизу) в парах стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями	2	2
12	Техника ловли высоко и низко летящего мяча	2	2
13	Техника подбора неподвижного мяча, катящегося мяча	2	2
14	Тактические взаимодействия: передача в крест	3	3
15	Тактические взаимодействия: в парах - забегание после передачи мяча, в тройках - забегание за среднего игрока	3	3
16	Тактические взаимодействия: смещения	2	4
17	Тактические взаимодействия: линия защиты	2	4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>70</b>	<b>70</b>

Приложение 3  
к рабочей программе  
курса внеурочной деятельности  
«Бесконтактное регби (тег-регби)»  
для 1-4 классов  
начального общего образования

**Методико-дидактическое обеспечение  
курса внеурочной деятельности «БЕСКОНТАКТНОЕ РЕГБИ (ТЕГ-РЕГБИ)»  
для 1-4 классов  
начального общего образования**

## МЕТОДИКО-ДИДАКТИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Дайнеко Ю. В. Наше регби. История регби России. 100 лет в документах. – М.: [Б. и.], 2013. – 626 с.: ил.
2. Кирияк Р. Мини-регби. – М.: Физическая культура и спорт, 1976. – 110 с.
3. Ксенофонова Е. А., Тюрин В. Д. Регби. Настольная книга детского тренера. I этап. Этап предварительной подготовки 8–10 лет / под ред. Е. И. Антонова. – М.: Благотворительный фонд «Становление регби», 2012. – 56 с.
4. Кулешов А. В. Правила регби за 5 минут. – М.: Спорт в школе, 2009. – № 5 (455). – С. 38–41.
5. Основы подготовки регбистов / Ж. К. Холодов, Б. А. Варакин, В. К. Петренчук. – М.: Физическая культура и спорт, 1984. – 188 с.
6. Правила игры союза регби. – Международный совет регби, 2014. – 204 с.
7. Тимошенко А. А. 40 уроков регби. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. – 72 с.
8. Бесполов Д. В., Иванов В. А., Кулешов А. В. Теория и практика регби: Методическое пособие для преподавателей физической культуры, педагогов дополнительного образования образовательных учреждений различной направленности. – М.: ГБОУ ЦОМОФВ, 2013. – 58 с.
9. Введение в регби. Учебный курс для тренеров первого уровня. – М.: Академия регби. – 140 с.
10. Жуков М. Н. Подвижные игры. – М.: Академия, 2000. – 154 с.
11. Игры и развлечения. Кн. 2 / сост. Л. М. Фирсова. – М.: Молодая Гвардия, 1990. – 234 [6] с.: ил.
12. Подвижные игры: учеб. пособие для студентов вузов [текст]. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 216 с.
13. Раджабли В. Регби–2000: справочник. – М.: Физическая культура и спорт, 2000. – 63 с.
14. Соколов А., Бурягин А. Регби: техника, тактика, обучение и тренировка. – М.: Физическая культура и туризм, 1935. – 82 с.

## ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. <http://www.rugby.ru>. Федерация регби России
2. <http://www.regbist.ru>. Национальный благотворительный фонд развития детского регби
3. <http://getintorugby.worldrugby.org>. Программа «Займись регби»
4. <http://www.irb.com/laws>. Союз регби
5. <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-nachalnogo-obshhego-obrazovaniya-2/>. Примерная основная образовательная программа начального общего образования
6. <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-osnovnogo-obshhego-obrazovaniya-3/>. Примерная основная образовательная программа основного общего образования

