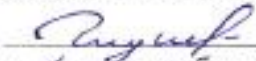


МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»

Согласовано:

Заместитель директора по
воспитательной работе

 Глушкова Е.А.
«1» сентября 2025 г.

Директор МАОУ «Фроловская средняя
школа «Навигатор»



Утверждено:

Директор МАОУ «Фроловская средняя
школа «Навигатор»

Иванов Е.З.
«1» сентября 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ

«ТЭГ-РЭГБИ»

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Продолжительность реализации - 1 год

Автор-составитель:
Мурыгина Виктория Викторовна,
учитель физической культуры

С. Фролы, 2025 год

1.Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой для составления дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ТЕГ-РЕГБИ» (далее – Программа) послужили:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» <http://base.garant.ru/70291362/>
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» <https://base.garant.ru/71848426/>
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» <https://www.garant.ru/hotlaw/federal/1568418/> (вступило в силу 1 марта 2023 г. и действует по 28 февраля 2029 года).
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 03 июля 2018 № 09-953 «О направлении информации» (вместе с «Основными требованиями к внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в субъектах Российской Федерации для реализации мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»») <http://base.garant.ru/71707252/>
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»

общеобразовательная общеразвивающая программа «ТЕГ-РЕГБИ» относится к программам физкультурно - спортивной направленности. Уровень сложности программы - стартовый. Программа соответствует требованиям к содержанию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Целесообразность и актуальностью данной программы является одна из основных задач в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил обучающихся, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Занятия по ней, позволяют учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа «ТЕГ-РЕГБИ» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Формы занятий: групповая; игровая; индивидуально-игровая; индивидуальная; практическая; комбинированная; соревновательная.

Формы контроля: соревнования, практические занятия.

2. Цель и задачи программы.

Цель - углублённое изучение спортивной игры тег-регби.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по тег-регби.

3.Планируемые 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:

К концу 1-го года обучающиеся:

1. Осваивают основные средства ОФП.
2. Приобретают основы теоретических знаний по обозначенным разделам. Играют по упрощенным правилам в спортивные игры.
3. Осваивают отдельные приёмы игры в регби (перемещение с мячом, броски, ловля и подбор мяча, передачи на месте).
4. Умеют ориентироваться в действиях с партнерами и соперниками в эстафетах, подвижных и спортивных играх, осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
5. Повышают уровень своей функциональной подготовки.

Программа составлена на основе дополнительной образовательной программы «Играем в регби» О.Г. Витальева, В.А. Грачев, Е.Л. Щукин. – Красноярск 2011г.

Программа разработана для детей 8-14 лет.

Занятия проводятся еженедельно 2 раза в неделю с нагрузкой 2 часа. Курс рассчитан на 144 часа (в том числе, теоретические занятия – 5 ч., практические занятия – 139 ч.)

4. Учебный план

№	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Практ.	Теор.
1.	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по регби.	1		1
2.	Развитие регби в России. ОРУ без предмета. Индивидуальная техника. Перемещение. Ложные движения (финты).ОФП	1	1	
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. ОРУ с предметами. Подвижные игры. Обучение финтам. Техника игры. ОФП.	4	4	
4.	Правила игры в регби. ОРУ с гантелями. Эстафеты. Бег 30 метров. Ловля мяча. Захваты. ОФП.Контрольные испытания. Игра	4	4	
5.	ОРУ с мешками с песком. Элементы акробатики. Подвижные игры. Бег 60 метров. Финты. Передача мяча. Подбор мяча. ОФП.	4	4	
6.	ОРУ. СБУ. Эстафеты. Ловля мяча. Подбор мяча с земли. Техника игры ногами. ОФП. Игра	4	4	
7.	ОРУ. СБУ. Бег 300 метров. Упражнения для развития ловкости. Захваты. Игра.	4	4	
8.	Розыгрыш стандартных положений. ОФП. Игра.	4	4	
9.	ОРУ с предметами. СБУ. Назначаемая схватка. Отвлекающие действия. Игра. ОФП.	4	4	
10.	ОРУ. СБУ. Бег 600 метров. Упражнения для гибкости. Техника игры руками. Отбор мяча. тактика защиты. Игра. ОФП.	4	4	
11.	ОРУ. СБУ. Бег 500 метров. Передача мяча. Захваты. Коридор. Игра. ОФП.	4	4	
12.	ОРУ. СБУ. Техника игры руками. Розыгрыш стандартных положений. Коридор. Игра. ОФП.	4	4	
13.	ОРУ. СБУ. Упражнения для гибкости. Назначаемая схватка. Эстафеты.	4	4	
14.	Правила игры в регби.ОРУ. СБУ. Функции игроков. Отвлекающие действия. Захваты. Игра. ОФП.	4	4	
15.	ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Техника игры ногами. Коридор. Удар с линии свободного удара. Игра. ОФП.	4	3	1
16.	Техника игры в регби. ОРУ. СБУ. Назначаемая схватка. Тактика защиты. Захваты.	4	4	

	Игра. ОФП.			
17.	Тактика игры в регби. ОРУ. СБУ. Бег. Назначаемая схватка. Удар с линии свободного удара. Эстафеты. ОФП.	4	4	
18.	ОРУ. СБУ. Бег .Розыгрыш стандартных положений. Тактика защиты. Коридор. Игра. ОФП.	4	4	
19.	ОРУ с предметами. СБУ. Элементы акробатики. Техника игры руками. Отвлекающие действия. Захваты. Упражнения на гибкость.	4	4	
20.	ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Приседания с отягощением. Индивидуальная техника. Ловля и подбор мяча. Игра. ОФП.	4	4	
21.	ОРУ. СБУ. Индивидуальная техника. Техника игры ногами. Коридор. Захваты. Игра. ОФП.	4	4	
22.	ОРУ. СБУ. Упражнения на гибкость. Коридор. Эстафеты.	4	4	
23.	ОРУ с гантелями. СБУ. Бег 30 метров. Назначаемая схватка. Штрафной удар. Игра ОФП.	4	4	
24.	ОРУ. СБУ. Бег. Техника игры руками. Захваты. Отвлекающие действия. Игра. ОФП.	4	4	
25.	ОРУ. СБУ. Техника игры руками. Розыгрыш стандартных положений. Коридор. Игра. ОФП.	8	8	
26.	ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Техника игры ногами. Коридор. Удар с линии свободного удара. Игра. ОФП.	4	3	1
27.	ОРУ. СБУ. Приседания. Индивидуальная техника. Ловля и подбор мяча. ОФП. Учебная игра.	4	4	
28.	ОРУ с гантелями. СБУ. Бег 30 метров. Назначаемая схватка. Штрафной удар. ОФП.	6	6	
29.	ОРУ. СБУ. Бег. Ловля мяча. Отвлекающие действия. Коридор. Захваты. ОФП.	4	3	1
30.	Тактика игры в регби. ОРУ. СБУ. Бег. Назначаемая схватка. Удар с линии свободного удара. ОФП.	4	4	
31.	ОРУ. СБУ. Бег. Розыгрыш стандартных	4	4	

	положений.Тактика защиты. Коридор. ОФП			
32.	ОРУ. СБУ. Бег 1 км. Упражнения для гибкости. Учебная игра.	4	4	
33.	ОРУ. СБУ. Бег 600 метров. Упражнения для гибкости. Техника игры руками. Тактика защиты. ОФП.	8	8	
34.	ОРУ. СБУ. Бег. Техника игры ногами. Коридор. Удар с линии свободного удара.	2	1	1
35.	ОФП. Учебная игра.	6	6	
	Итого:	144	139	5

5. Календарный учебный график

Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов в год	Режим занятий
01.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
			ИТОГО:144	

6. Содержание программы

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий регби. Организация и проведение занятий по 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.

7. Методические материалы

В рамках содержания первого раздела, занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры ТЕГ-РЕГБИ. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в ТЕГ-РЕГБИ. Изучая наглядные пособия,

дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой. При изучении 2 и 3 разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать, слайдовые презентации, рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

8. Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	Мячи регбийные №3	10
2.	Мячи регбийные №4	10

3.	Пояс для РЕГБИ	20
4.	Разноцветные фишки (маркера)	30

9.Список использованных источников

1. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
2. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спортакадемпредс, 2000 г.
3. Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 2001.
4. Регби. Настольная книга детского тренера. I этап предварительной подготовки 8-10 лет. Под редакцией заслуженного тренера РФ Е.И Антонова. М., 2008 – 64 с.
5. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. – М., 2003 г.
6. Холодов Ж.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса в системе подготовки юных регбистов/Ж.К. Холодов//Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. -М.: РГАФК. -2000. -С.51-54.
7. Холодов Ж.К. Основы подготовки регбистов / Ж.К. Холодов. -М.: ФиС, 2009. -164 с.
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов -М.: Издательский центр «Академия», 2001. 400 с.

ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki>. Википедия
2. <http://www.rugby.ru>. Федерация регби России
3. <http://www.regbist.ru>. Национальный благотворительный фонд развития детского регби
4. <http://getintorugby.worldrugby.org>. Программа «Займись регби»
5. <http://www.irb.com/laws>. Союз регби

