

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Апатиты «Основная общеобразовательная школа № 3»**

Утверждена  
приказом МБОУ ООШ № 3 г. Апатиты  
от 30.08.2024 № 106

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
основного общего образования  
для обучающихся 6-7 -х классов (ФГОС ООО)  
«ТЭГ-РЕГБИ»  
Направление – спортивно-оздоровительное**

Разработчик программы:  
учитель физической культуры  
Усачева И.В.

Апатиты, 2024 год

## **1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «ТЭГ-РЕГБИ» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) образовательная программа «Тэг-регби», направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты освоения программы**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий по тэг-регби, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и физической подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по тэг-регби;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия по тэг-регби, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий тэг-регби, а также в учебной и игровой деятельности.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий в тэг-регби, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения программы**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательной деятельности (умение учиться), так и в повседневной жизни обучающихся.

#### Метапредметные результаты

- восприятие вида спорта «тэг-регби» как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и асоциального поведения.

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий по тэг-регби;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий тэг-регби для профилактики психического и физического утомления.

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

- владение двигательными действиями и физическими упражнениями тэг-регби и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Предметные результаты освоения программы**

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы и проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по тэг-регби.

#### **Предметные результаты**

- знания истории и развития регби, олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте занятий тэг-регби в организации здорового образа жизни.

- способность организовывать самостоятельные занятия по тэг-регби, направленные на формирование телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их;

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре и тэг-регби, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность осуществлять судейство соревнований по тэг-регби, владеть информационными жестами судьи.

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для физической подготовки регбиста;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

#### **Выпускник научится:**

- раскрывать основные понятия и термины тэг-регби, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств с использованием средств вида спорта «регби»;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий тэг-регби, определять направленность физических упражнений и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий тэг-регби, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств регбиста
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их, в том числе с использованием средств и методов вида спорта «регби»;
- раскрывать и выполнять технические и технико-тактические приемы в атаке и защите;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- выполнять основные приемы техники бега и финтов регбистов демонстрировать технику приема и передачи мяча;
- выполнять технику срывания ленты;
- выполнять технику перемещения с мячом;
- выполнять основы техники игры в защите;
- выполнять контрольные упражнения техники «тэг-регби»

**Выпускник получит возможность научиться:**

- определять признаки положительного влияния занятий тэг-регби на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- осуществлять судейство по тэг-регби;
- Выполнять программу Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры».

## **2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ТЭГ -РЕГБИ»**

### **РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ТЭГ-РЕГБИ**

История регби. Техника безопасности на занятиях тэг-регби. Правила игры в тэг-регби. Развитие регби в России. Судейская терминология тэг-регби.

Требования безопасности при организации занятий тэг-регби, в том числе самостоятельных. Форма и экипировка занимающегося тэг-регби. Гигиена и самоконтроль при занятиях тэг-регби.

Правила подбора физических упражнений регбиста. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств регбиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Знание игровых амплуа

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тэг-регби: сознательность, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

## РАЗДЕЛ 2. 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 с элементами тэг-регби во время активного отдыха и каникул.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по тэг-регби. Тестирование уровня физической подготовленности в тег-регби.

## РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки во время занятий тег-регби. для и совершенствования технических действий игрока.

Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Перестрелка», «Веселые старты», «Регбийные салки», «Салки с передачей мяча между водящими», «Салки вдвоем», «Салки втроем», «Салки в четверках», «Салки-пятнашки», «Пятнашки с городом», «Колдунчики», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2» «Осалить конкретного игрока», «Осаль в цепи последнего», «Штандр регбийным мячом», «Закрой игрока и перехвати передачу», «Пионербол двумя регбийными мячами», «Выполни заданное количество передач», «Ботва», «Регбийные рыбаки и рыбки», «Тэг-регби 3x3 по упрощенным правилам», «Атака города», «Атака города по выбору».

Индивидуальные технические действия:

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

Тактические взаимодействия: в парах, в тройках, кресты, забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

Учебные игры в тэг-регби.

## 3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ «ТЭГ-РЕГБИ» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Название темы	Характеристика и деятельность обучающихся	Количество часов	
		6 класс	7 класс
<b>Раздел 1. Знания о тэг-регби</b>		<b>6 класс</b>	<b>7 класс</b>
История регби. Техника безопасности на занятиях тэг-регби.	<i>Знать</i> историю развития регби в мире и России. <i>Выявлять</i> успехи российских регбистов на мировой	2	2

Название темы	Характеристика и деятельность обучающихся	Количество часов	
Правила игры в тэг-регби. Развитие регби в России. Судейская терминология тэг-регби.	арене. <i>Знать</i> параметры полей, площадок и их оборудование для занятий и соревнований по регби <i>Уметь</i> демонстрировать жесты судей по тэг-регби. <i>Применять</i> правила соревнования и судейскую терминологию в самостоятельных занятиях тэг-регби.		
Требования безопасности при организации занятий тэг-регби, в том числе самостоятельных. Гигиена, и самоконтроль при занятиях тэг-регби.	<i>Знать и соблюдать технику безопасности</i> во время занятий тэг-регби. <i>Применять</i> самоконтроль при занятиях тэг-регби.	2	2
Правила подбора физических упражнений в тэг-регби. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств тэг-регбиста.	<i>Отбирать и составлять комплекс упражнений для развития основных физических качеств тэг-регбиста.</i>	3	3
Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися.	<i>Проявлять</i> толерантность к сверстникам		
Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тэг-регби: сознательность, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	<i>Проявлять морально-волевые качества</i> во время занятий тэг-регби.	<i>В процессе занятий</i>	<i>В процессе занятий</i>
<b>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>			
Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэг-регби. Организация и проведение занятий по тэг-регби. Организация и проведение подвижных игр с элементами тэг-регби во время активного отдыха и каникул.	<i>Уметь</i> подбирать одежду, обувь для занятий тэг-регби <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами тэг-регби и самостоятельные занятия во время прогулок и каникул.	2	2
Оценка техники осваиваемых	<i>Понимать</i> выполнения упражнений тэг-регби.	1	1

Название темы	Характеристика и деятельность обучающихся	Количество часов	
упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по тэг-регби.	<i>Описывать</i> технику осваиваемых упражнений. <i>Составлять</i> план самостоятельных занятий по тэг-регби.		
Тестирование уровня физической подготовленности в тэг-регби.	<i>Знать</i> контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности регбиста. <i>Сравнивать</i> своими результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся.	2	2
<b>Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
Комплексы специальных упражнений для совершенствования технических действий игрока.	<i>Составлять</i> комплексы специальных упражнений технических действий игрока.	5	5
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
<b>6-7 класс «Тэг-Регби»</b>			
Основные термины регби. Приобретение двигательных навыков, элементов, технических и тактических приёмов тэг-регби.	<i>Знать и применять</i> основные термины регби в организации и проведении занятий по тэг-регби. <i>Применять</i> технические приемы тэг-регби в подвижных играх и игровых заданиях. <i>Осваивать</i> двигательные навыки, элементы, технико-тактические приёмы тэг-регби.	2	2
Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой тэг-регби: для развития быстроты движений; силы; гибкости; ловкости; выносливости; пр.	<i>Знать</i> технику и <i>уметь выполнять</i> специальные подготовительные упражнения. <i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений. <i>Уметь</i> выявлять ошибки при выполнении упражнений. <i>Уметь</i> взаимодействовать в коллективе сверстников при выполнении эстафет, иных групповых специальных	5	5



Название темы	Характеристика и деятельность обучающихся	Количество часов	
	упражнений.		
<p><u>Техническая подготовка:</u>  Вспомогательные устройства для обучения технике игры.</p> <p><b>Принципы формирования защиты.</b>  Формирование линии, расстояния между игроками в линии. (Набегание. Сгон. Перегруппировка).</p> <p><b>В нападении</b> – кресты, забегания, смещения (в исполнении трех и более игроков).</p> <p><b>В защите</b> – формирование линии защиты и умение сохранять линию обороны. Упражнения на сохранение линии при изменении направления атаки в открытой игре.</p> <p>Имитация защиты уходом (вправо, влево, назад). Упражнения для защитников. Выполнение по пять-шесть комбинаций от места розыгрыша мяча (слева от центра, справа от центра, в центре) с акцентом развития атаки в центре (краю веера).</p> <p>Взаимодействие игроков Длинная передача мяча, передача «торпедой», передача с земли, передача в падении, передача торпедой одной рукой. Игры в нападении первым темпом.</p> <p>Комбинации защиты (слева от центра, справа от центра, в центре).</p>	<p><i>Знать</i> местонахождения игроков в линии защите, функции игроков при движении линии защиты. Согласованные движения руками с выполнением базовых шагов(элементов).</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения технических и тактических элементов тэг-регби.</p>	8	8
Правила Тэг-регби.	<i>Уметь использовать приобретенные навыки в</i>	2	2

Название темы	Характеристика и деятельность обучающихся	Количество часов	
Правила судейства регби Правила безопасности в соревновательной деятельности по регби.	соревновательной деятельности. <i>Осваивать</i> правила тэг регби правила судейства. <i>Знать</i> правила предупреждения травматизма в соревновательной деятельности.		
Итого		34	34