

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 64 ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАРИУПОЛЬ»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей физической
культуры

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Примаченко В.В.
от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «СШ № 64
Г.О. МАРИУПОЛЬ»
Топорикова Н.А.
Приказ от 29.08.2025 № 127

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00BF3F702A783EC202170699142044895B
Владелец: ТОПОРИКОВА НАТАЛИЯ АЛЕКСАНДРОВНА
Действителен: с 23.10.2025 до 16.01.2027

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Регби»**

2025-2026 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре (кружок «Регби») в 1 и во 2 классе.

Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (приказ № 1089 Минобразования Российской Федерации от 5 марта 2004 г.)

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы по физической культуре

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.

Содержание программы

Рабочая программа по физической культуре (кружок «Регби») в 1 и во 2 классе рассчитана на 34 часов (1 час в неделю).

Основы знаний по физической культуре и спорту

Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика регби. История регби.

Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная система, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

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.

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 урока регби

Знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой и спортом, формирует навыки страховки и самостраховки.

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.

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.

Контрольные и тестовые упражнения

Содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

Тесты по физической подготовке

1. «Сила пресса». Из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы «уверенно» касаются земли, подъем туловища до касания плечами колен. Прыжок в длину с места. Фиксировалось расстояние от контрольной линии до следа ближайшей к ней ноги. Контрольное упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
2. Бег 30 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
3. Бег 30 м с ходу. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксировался лучший результат.
4. Бег 60 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксировался лучший результат.
5. Челночный бег (3*10 м). Упражнение выполняется в двух попытках. Фиксировался лучший результат.
6. Подтягивание в висе. Упражнение выполняется одним подходом. Засчитывается максимальное количество подтягиваний.

Тесты по технической подготовке (Приложение 1)

1. Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»). 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 способом swing («средняя передача»). 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.
3. Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»). Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.
4. Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченными фишками расположенного на расстоянии 10 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 квадрат. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

№ п/п	Тема	Количество час
	Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	В процессе уро
	Краткий обзор истории развития РЕГБИ	
	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	
	Основы техники и тактики РЕГБИ	
	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	12
	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	16
	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	2
	Соревнования по ТЕГ-РЕГБИ	На усмотрение преподавателя
	Контрольные испытания	4
Итого:		34

Тематическое планирование 1-2 класс на 2025 – 2026 учебный год

№ п/п	Раздел, глава, тема урока	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
	Техника безопасности на уроках по регби	1			
	Ловлю мяча после удара ногой по мячу. Подвижная игра «Осаль меня»	1			
	Ловлю мяча после удара ногой по мячу. Подвижная игра «Осаль меня»	1			
	Подбор неподвижного мяча с земли Подвижная игра «Отними мяч»	1			
	Передача мяча в движении	1			
	Выполнять групповые тактические взаимодействия в нападении: кресты, забегания, смещения;	1			

Подбор катящегося мяча от игрока по земле. Подвижная игра «Обмани противника»	1			
Выполнять групповые тактические взаимодействия в нападении: кресты, забегания, смещения;	1			
Выполнять групповые тактические взаимодействия в защите: формировать линию защиты.	1			
Подбор катящегося мяча от игрока по земле. Подвижная игра «Обмани противника»	1			
Выполнять групповые тактические взаимодействия в нападении: кресты, забегания, смещения;	1			
Выполнять групповые тактические взаимодействия в защите: формировать линию защиты.	1			
Ловли мяча после удара ногой, развитие координации	1			
Подбор неподвижного мяча с земли Подвижная игра «Отними мяч»	1			
Контрольные испытания	1			
Контрольные испытания	1			
Техника безопасности на уроках по регби	1			
Выполнение ударов после остановки	1			
Выполнение удара ногой по мячу после ловли мяча.	1			
Удары по воротам (игра на развитие глазомера)	1			
Ловлю мяча после удара ногой по мячу. Подвижная игра «Осаль меня»	1			
Ловли мяча после удара ногой, развитие координации	1			
Выполнять групповые тактические взаимодействия в нападении: кресты, забегания, смещения;	1			
Выполнять групповые тактические взаимодействия в защите: формировать линию защиты.	1			
Подбор неподвижного мяча с земли Подвижная игра «Отними мяч»	1			
Передача мяча в движении	1			
Выполнять групповые тактические взаимодействия в нападении: кресты, забегания, смещения;	1			
Выполнять групповые тактические взаимодействия в защите: формировать линию защиты.	1			
Выполнение удара ногой по мячу после ловли мяча.	1			
Выполнение ударов после остановки	1			

Выполнять групповые тактические взаимодействия в нападении: кресты, забегания, смещения;	1			
Выполнять групповые тактические взаимодействия в защите: формировать линию защиты.	1			
Контрольные испытания	1			
Контрольные испытания	1			