МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ростовской области
МУ «Отдел образования Администрации Константиновского района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБОУ СОШ №2
_____ Е.В. Некоз
Приказ № 354 от 31.08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Мой друг - спорт»

для обучающихся 3 «А», «Б», «В» классов

начальное общее образование

на 2026-2027 учебный год

Константиновск, 2026 год

Пояснительная записка

Актуальность реализации программы «Мой друг – спорт.» в образовательных учреждениях состоит в том, что она способствует формированию здорового образа жизни учащихся, знакомит их с новым для многих видом спорта регби в адаптированном бесконтактном и не травмоопасном варианте и даёт возможность ребёнку выбрать для себя путь развития в командном виде спорта. Полезность программы заключается в том, что её содержание обеспечивает постоянную двигательную активность учащихся, а это в настоящее время очень востребовано и актуально. «Регби – это идеальный вид спорта для учащихся: ты чувствуешь команду, это очень важно. В одиночку здесь ничего не добиться. Эта игра помогает преодолеть страх, учит находить решения. А в жизни это очень ценно, ведь она во многом состоит из неприятных вещей, когда нужно бороться, преодолевать, страдать. Так что регби - это школа не только спортивная, но и жизненная!». Это говорит о востребованности программы «Мой друг-спорт. Регби» в социуме, социальном заказе родителей и детей на развитие данной образовательной услуги, которая будет удовлетворять потребности учащихся в нравственном, интеллектуальном, физическом развитии детей, формировании культуры здорового образа жизни.

Новизна программы «Мой друг – спорт. Регби» заключается в новом содержании и правилах обучения тактическим действиям в регби, а также в том, что занятия проводятся в игровой форме с большим количеством упражнений на координацию движений. Также используется состязательный элемент с двухсторонней игрой в таг-регби, тач-регби, в классическое регби.

Педагогическая целесообразность программы «Тэг - регби» состоит в том, что по ней могут заниматься как мальчики, так и девочки, с 8 лет, поэтому содержание программы позволяет формировать у детей уже с самых малых лет навыки здорового образа жизни, так как регби это сплав игр футбола регби. На данном возрастном этапе важное значение имеет воспитание интереса детей к командной игре регби, их начальное обучение технике и тактике, правилам игры, содействие всестороннему развитию физических качеств и воспитанию умений соревноваться индивидуально.

Отличительными особенностями программы «Регби» является акцент на создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих технологий в процессе работы с детьми. Так как регби - это не только симбиоз игровых видов спорта, лёгкой атлетики, футбола и борьбы, но также это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Регби - это в своем роде школа

жизни. Регби не только учит самой игре, как таковой, но и даёт богатый жизненный опыт, формирующий твёрдый характер, стойкость и выносливость. Регби способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Регби формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Традиции регби почитают во всем мире, так как это игра с определёнными принципами, применимыми и в жизни: движение вперёд, поддержка, непрерывность действий и т.д. Дисциплина является неотъемлемой частью игры, как на поле, так и вне его, и отражается через соблюдение правил, положений и основных ценностей регби.

Цель программы – создание оптимальных педагогических условий для углублённого изучения спортивной игры Тэг - регби.

Основными **задачами** программы являются:

1) укрепления здоровья;
2) содействие правильному физическому развитию;
3) приобретение необходимых теоретических знаний;
4) овладение основными приёмами техники и тактики игры;
5) воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
6) привитие ученикам организаторских навыков;
7) повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по регби);
8) подготовка учащихся к соревнованиям по регби.

Программа решает основные задачи физического воспитания:

1) укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
2) воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
3) развитие основных двигательных качеств.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы на основе курса «Тэг - регби».

В результате изучения программы «Мой друг - спорт» обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

1) формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3) овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
4) формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
5) формирование умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;
6) владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
7) проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
8) проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
9) 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:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;

2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;

3) определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;

5) продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

6) 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;

7) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

8) 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:

1) 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);

2) обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

3) взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам регби;

4) планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств регби;

5) изложение фактов истории развития регби, Олимпийских игр современности, характеристика видов регби, влияние аэробных занятий на организм человека;

6) развитие основных физических качеств;

7) оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

8) организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;

9) осуществление объективного судейства соревнований своих сверстников;

10) анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

11) умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;

12) выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Место учебного предмета «Тэг-регби» в учебном плане:

Данная рабочая программа внеурочной деятельности в МБОУ СОШ №2 рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю, продолжительность занятия 30 минут.

Формы занятий: игры (познавательные, творческие, диагностические, ролевые и т.д.); Конкурсы; Соревнования;

Виды занятий: фронтальные, групповые, индивидуальные.

Формы подведения итогов реализации внеурочной образовательной программы; Результативность участия в мероприятиях всех уровней; Коллективный анализ работ; Отзывы о работе, спортивной секции и т.д.

Планируемый результат

В процессе изучения программы курса «Мой друг - спорт» обучающиеся должны:

в процессе освоения данного внеурочного курса, а именно:

1) формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

3) овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

4) формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

5) формирование умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;

6) владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

7) проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

8) проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

9) 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:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;

2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;

3) определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;

5) продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

6) 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;

7) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

8) умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Обучающийся научится:

1) правила техники безопасности на уроках по Тэг-регби;
2) регби как вид спорта;
3) форму одежды на занятиях по Регби;
4) правила личной гигиены.
5) правила техники безопасности на уроках по Тег-регби и способы предупреждения травм;
6) краткую историю возникновения Регби;
7) краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм
8) краткую историю возникновения и развития Регби;
9) правила соревнования.

Обучающийся получит возможность научиться:

1) выполнять индивидуальные технические действия;
2) выполнять групповые тактические взаимодействия;
3) передвигаться с мячом в руках;
4) передавать мяч на месте и в движении;
5) выполнять индивидуальные действия против оппонента, противника.
6) реализовывать численное преимущество посредством паса;
7) бить по мячу ногой на точность;
8) применять тактические приёмы.
9) применять самостраховки при неожиданном падении (на улице, катке, дома, в школе);
10) применять технико-тактических приёмов для участия в школьных и других соревнованиях по регби;
11) применять приёмы регби для устранения угрозы своей жизни и здоровья, а также оказания помощи товарищу.

Учебно-тематический план

№	Раздел программы	Теория	Практика	Кол-во часов
1	Основы знаний	3		3
2	Общая физическая подготовка		23	23
3	Специальная подготовка		41	41
4	Примерные показатели двигательной подготовленности		1	1
Итого		3	65	68

Содержание рабочей программы

Содержание учебного процесса определяется настоящей программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала.

Ответственность за создание условий учёбы и отдыха обучающихся несёт администрация школы. Расписание занятий утверждается администрацией по представлению учителя 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.

Основными формами учебных занятий является урок в виде учебно-тренировочных занятий, индивидуальных занятий, мероприятий восстановительной направленности, участие в спортивных соревнованиях.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель обучающих уроков сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные уроки применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких уроках принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить 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 этапов 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.

Календарно – тематический план

№	Тема	Кол-во часов	3 «А»		3 «Б»		3 «В»	
			Дата		Дата		Дата	
			План	Факт	План	Факт	План	Факт
1.	Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1	04.09.26		01.09.26		03.09.26	
2.	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1	11.09.26		08.09.26		10.09.26	
3.	Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений	1	18.09.26		15.09.26		17.09.26	
4.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать виды передвижений.	1	25.09.26		22.09.26		24.09.26	
5.	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег	1	02.10.26		29.09.26		01.10.26	
6.	Силовая подготовка. Подвижные игры	1	09.10.26		06.10.26		08.10.26	
7.	Элементы защиты. Подвижные игры	1	16.10.26		13.10.26		15.10.26	
8.	ТЕГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение	1	23.10.26		20.10.26		22.10.26	
9.	Развитие скоростно-силовых качеств средствами лёгкой атлетики	1	06.11.26		10.11.26		05.11.26	
10.	Обучение передаче мяча на короткой дистанции	1	13.11.26		17.11.26		12.11.26	

11.	Обучение передаче мяча средней дистанции	1	20.11.26		24.11.26		19.11.26	
12.	Обучение передачи мяча в движении. Игра 4х4	1	27.11.26		01.12.26		26.11.26	
13.	Закрепление техники передвижений в атаке	1	04.12.26		08.12.26		03.12.26	
14.	Закрепление техники передвижений в защите	1	11.12.26		15.12.26		10.12.26	
15.	Закрепление техники передвижений в играх	1	18.12.26		22.12.26		17.12.26	
16.	Закрепление передачи мяча	1	25.12.26		29.12.26		24.12.26	
17.	Учебная игра	1	15.01.27		12.01.27		14.01.27	
18.	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	1	22.01.27		19.01.27		21.01.27	
19.	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас»	1	29.01.27		26.01.27		28.01.27	
20.	Совершенствовать передачу мяча, приём передачи мяча	1	05.02.27		02.02.27		04.02.27	
21.	Закрепление групповых тактических взаимодействий	1	12.02.27		09.02.27		11.02.27	
22.	Двусторонние подвижные игры с элементами регби. Развитие выносливости	1	19.02.27		16.02.27		18.02.27	
23.	Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3, 4×4	1	26.02.27		23.02.27		25.02.27	
24.	Техника владения мячом: подбор неподвижного мяча, катящегося мяча	1	05.03.27		02.03.27		04.03.27	

25.	Скоростно - силовая подготовка. Подвижная игра с элементами регби	1	12.03.27		09.03.27		11.03.27	
26.	Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении, в защите	1	19.03.27		16.03.27		18.03.27	
27.	Закрепление технико-тактических взаимодействий. Учебная игра	1	26.03.27		23.03.27		25.03.27	
28.	Развитие общей выносливости	1	09.04.27		06.04.27		08.04.27	
29.	Совершенствование передачи мяча	1	16.04.27		13.04.27		15.04.27	
30.	Учебная игра	1	23.04.27		20.04.27		22.04.27	
31.	Развитие скоростных способностей, силы, координации	1	30.04.27		04.05.27		29.04.27	
32.	Совершенствовать группового тактического взаимодействия в нападении и защите	1	07.05.27		11.05.27		06.05.27	
33.	Развитие ориентировке в пространстве. Передача мяча в парах	1	14.05.27		18.05.27		13.05.27	
34.	Отработка изученных элементов в учебной игре 5×5	1	21.05.27		25.05.27		20.05.27	

Нормативы по физической и технической подготовке игры в регби

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.

2. 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.

3. Бег 30 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

4. Бег 30 м с ходу. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксировался лучший результат.

5 . Бег 60 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

6. Челночный бег (3*10 м). Упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

7. Подтягивание в висе. Упражнение выполняется одним подходом. Засчитывается максимальное количество подтягиваний.

Тесты по технической подготовке

1. Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»). Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Испытуемый выполнял 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 выполнял 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 квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

Материально-техническое обеспечение: для успешной учебной деятельности в школе имеются: спортивный зал; спортивная площадка; компьютерный кабинет; школьная библиотека; учебные кабинеты.

Список литературы

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., Спортакадемпресс, 2000 г
3. Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби. г.Москва. Кулешов А.В., Бесполов Д.В..Москва ,2013г.

Лист внесения изменений
в рабочую программу курса внеурочной деятельности
«Мой друг - спорт»
в разделе «Календарно тематическое планирование»
на 2026-2027 учебный год

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом
МБОУ СОШ №2
(протокол от 27.08.2026 №1)
Председатель МС:
_____ Л.Е.Линкина

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по УВР
_____ Н.В.Задорожняя
27.08.2026