

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №5 г. Каменск-
Шахтинского

Принято
решением МО учителей
гуманитарного и
эстетического цикла
Протоколом №1 от 30.08.24

Согласовано

зам.директора по УВР

 Т.А.Пороло

30.08.2024г.

Принято
решением МО учителей
гуманитарного и
эстетического цикла
Протоколом №1 от 28.08.25

Согласовано

зам.директора по УВР

 Т.А.Пороло

28.08.2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура »

Модуль «Тэг-регби»

для начального общего образования

обучающихся 2-3 классов

(срок обучения 2 года)

г. Каменск-Шахтинский



AnyScanner

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре (модуль «Тэг-регби») для обучающихся 2 и 3 классов интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта начального образования .

Тэг-регби способствует формированию здорового образа жизни обучающихся, знакомит их с новым для многих видом спорта регби в адаптированном бесконтактном и не травмоопасном варианте, дает возможность ребенку выбрать для себя путь развития в командном виде спорта. Занятия тэг-регби обеспечивает постоянную двигательную активность. Тэг-регби позволяет избирательно решать задачи обучения: в основе начального обучения лежит игровая деятельность с элементами регби (игровые упражнения, эстафеты, игры).

Целью изучения модуля по тэг-регби является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств регби.

Задачами изучения модуля по тэг-регби являются: всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности; укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по тэг-регби; формирование общих представлений о тэг-регби, о его истории, возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся; формирование образовательного фундамента, культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами тэг-регби; воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности; развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре средствами тэг-регби; популяризация тэг-регби среди обучающихся и привлечение проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям тэг-регби, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в спортивных соревнованиях; выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля по тэг-регби.

Учебный материал по тэг-регби доступен для освоения всеми обучающимся, независимо от уровня их физического развития и пола, расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях. В содержании модуля по тэг-регби специфика регби сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации.

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 (модуль «Регби») во 2-3 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.
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 (Приложение 1)

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

Раздел 1. Знания о физической культуре

1.1	Знания о модуле тег-регби	1	введите значение	введите значение	[[multiurok.ru]]
-----	------------------------------	---	---------------------	---------------------	------------------

[Добавить строку](#)

Итого по разделу	1				
------------------	---	--	--	--	--

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	введите значение	введите значение	[[multiurok.ru]]
-----	--	---	---------------------	---------------------	------------------

[Добавить строку](#)

Итого по разделу	2				
------------------	---	--	--	--	--

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3	введите значение	введите значение	[[multiurok.ru]]
-----	--	---	---------------------	---------------------	------------------

[Добавить строку](#)

Итого по разделу	3				
------------------	---	--	--	--	--

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1	Изучение навыков игры	2	введите значение	введите значение	[http://www.rugby.ru/wp-content/uploads/2011/08/261216-ПРАВИЛА-ТЭГРЕГБИ-2.pdf]]
2.2	Передвижения в игре	3	введите значение	введите значение	[[http://www.rugby.ru/wp-content/uploads/2011/08/261216-ПРАВИЛА-ТЭГРЕГБИ-2.pdf]]
2.3	Скоростно-силовая подготовка	5	введите значение	введите значение	[[http://www.rugby.ru/wp-content/uploads/2011/08/261216-ПРАВИЛА-ТЭГРЕГБИ-2.pdf]]
2.4	Передачи мяча ,закрепление тактических действий	5	введите значение	введите значение	[http://www.rugby.ru/wp-content/uploads/2011/08/261216-ПРАВИЛА-ТЭГРЕГБИ-2.pdf []]
2.5	Элименты защиты модуль "	5	введите значение	введите значение	[[http://www.rugby.ru/wp-content/uploads/2011/08/261216-ПРАВИЛА-ТЭГРЕГБИ-2.pdf]]
2.6	Двусторонние игры	5	введите значение	введите значение	[[http://www.rugby.ru/wp-content/uploads/2011/08/261216-ПРАВИЛА-ТЭГРЕГБИ-2.pdf]]
2.7	Модуль "Спорт"Сдача	3	введите значение	введите значение	[[http://www.rugby.ru/wp-content/uploads/2011/08/261216-

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	тестов				ПРАВИЛА-ТЭГРЕГБИ-2.pdf]]

[Добавить строку](#)

Итого по разделу

34

[Добавить раздел](#)

[Добавить модуль](#)

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО
ЧАСОВ ПО
ПРОГРАММЕ

34

0

0

ЗКЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

Раздел 1. Знания о физической культуре

1.1	Знания о физической культуре	1	введите значение	введите значение	[[http://regbist.ru/ru/poleznie_materiali_rv
-----	---------------------------------	---	---------------------	---------------------	---

[Добавить строку](#)

Итого по разделу

1

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	введите значение	введите значение	[[http://regbist.ru/ru/poleznie_materiali_rv
-----	---	---	---------------------	---------------------	---

[Добавить строку](#)

Итого по разделу

1

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность. Тестирование.	3	введите значение	введите значение	[http://regbist.ru/ru/poleznie_materiali_rv
-----	---	---	---------------------	---------------------	--

[Добавить строку](#)

Итого по разделу

3

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1	Основы техники и тактики РЕГБИ	5	введите значение	введите значение	[http://www.rugby.ru/ []]
2.2	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	5	введите значение	введите значение	[[http://www.rugby.ru/]]
2.3	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	5	введите значение	введите значение	[[http://www.rugby.ru/]]

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.4	Ловлю мяча после удара ногой по мячу. Подвижная игра «Осаль меня»	5	введите значение	введите значение	[[http://www.rugby.ru/]]
2.5	Подбор неподвижного мяча с земли Подвижная игра «Отними мяч»	3	введите значение	введите значение	[http://www.rugby.ru/ []]
2.6	Подбор катящегося мяча от игрока по земле. Подвижная игра «Обмани противника»	3	введите значение	введите значение	[[http://www.rugby.ru/]]
2.7	Модуль "Спорт"тестирование	4	введите значение	введите значение	[[http://www.rugby.ru/]]
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			