

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей №1»

Рассмотрено
Руководитель ШСК

Согласовано
Заместитель директора

Утверждаю
Директор

Ф.И.О.
«__» _____ 2024г.

Ф.И.О.
«__» _____ 2024г.

Ф.И.О.
Приказ № _____ от «__» _____ 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивная
«ТЭГ-регби»**

Возраст: 7-11 лет
Срок реализации: 2 год
Уровень: базовый

Автор составитель программы:
Штернс Сергей Сергеевич
Педагог дополнительного образования

г. Красноярск
2024- 2025 учебный год

Пояснительная записка

Образовательное учреждение призвано способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов, двигательным способностям, профессиональному самоопределению. Но только новое вызывает интерес, поэтому мы рассчитываем, что регби, как сплав многих видов спорта, повысит интерес в целом к занятиям физической культурой.

Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби (далее – программа) 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.), отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл. 3 ст. 28. п. 2.).

Содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации:

требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

Поручение Президента Российской Федерации от 02 октября 2007 г. № ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;

Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 07 августа 2009 г. № 1101-ф;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889;

СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Играть в регби можно практически целый год на свежем воздухе и летом, и зимой, поэтому обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности и величия природы, от осознания того, что человек живет в красивой стране, от очертаний ландшафта и смены времен года. А участие обучающихся в разных соревнованиях по регби как внутри образовательного учреждения, так и между другими командами в своем родном городе и в других городах своей страны пробудит стремление у обучающегося к путешествиям, изучению других мест культурного

наследия, радости от общения со сверстниками, как следствие решение главных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных.

Целью программы является формирование потребности в здоровом образе жизни; в разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; в использовании средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Реализация цели программы осуществляется через решение следующих **задач**:

1. Обучение базовым физическим упражнениям из регби.
2. Оптимальное развитие физических качеств, формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций, многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Принципы реализации программы:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и его соответствия требованиям подготовки спортивного резерва, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение педагогических задач в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей обучающего.

В соответствии с Государственным стандартом общего образования программы средней (полной) школы базовый уровень образования ориентирован на формирование общей грамотности обучающихся в области физической культуры, укрепления их здоровья и повышения функциональных возможностей организма. Кроме этого основными задачами базового уровня является активное содействие процессу социализации обучающихся, включение их в физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые формы занятий физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни. Регби, являясь одним из разделов программы, позволяет успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах страны, создавая предпосылки формирования навыков выживания в экстремальных ситуациях современного мегаполиса, что подчеркивает ещё и прикладное значение.

Общая характеристика учебного предмета

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

Ответственность за создание условий учёбы и отдыха обучающихся несет администрация школы. Расписание занятий утверждается администрацией по представлению преподавателя 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 в общеобразовательных учреждениях является урок в виде учебно-тренировочных занятий, 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.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

ТАГ-РЕГБИ (регби с поясами)

1-4 классы(7-11лет)

К занятиям допускаются все обучающиеся в общеобразовательном учреждении, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- выявление задатков и способностей у детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения курса «Физическая культура на основе регби» обучающимися младшей, средней и старшей школы должны быть достигнуты определённые 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 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 учебной программы

1 раздел «Основы знаний по физической культуре и спорту» говорится о:

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

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

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

4. *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.

5. 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.

2 раздел «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.

3 раздел «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.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления (индивидуальные, групповые и игровые упражнения), которые позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствования в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связей.

Эффективность средств технической подготовки обучающихся во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависит от целевых установок многолетней подготовки, задач этапов подготовки возрастных особенностей и уровня подготовленности обучающихся, условий обучения сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

Поскольку техника регби представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному» и «от легкого к сложному». Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что в начале следует освоить основные приемы и способы ведения игры. И, наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов. В конце этапа специализации (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за обучающимися обычно закрепляются игровые амплуа.

Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально.

Современная игра регби предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высоком темпе исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстроты) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

4 раздел «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, скорости, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики регби.

5 раздел «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 скорость сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, скорость реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, скорость перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

6 раздел «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.

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 20x20 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 10x10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

7 раздел «Учебно-воспитательная работа»:

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности обучающегося – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является обучающийся, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

В воспитательной работе преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться

преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться.

Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая и специальная физическая подготовка	30
3	Технико-тактическая подготовка	20
4	Учебно-тренировочные игры	44
5	Контрольные испытания	4
	Итого	102

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Календарный учебный график

Начало занятий - 2.09.2024г. Окончание занятий - 24.05.2025г.

Всего учебных недель - 34. Объём учебных часов - 102.

Режим работы - 3 раза в неделю, по 1 часу.

Время проведения занятий - согласно расписанию.

Каникулярное время: 30.12-08.01; 22.03 -30.03

Календарно-тематическое планирование

Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля	Дата	
			План	Факт
Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки	2	Беседа. Корректировка техники и тактики		
Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1	Беседа. Корректировка техники и тактики		
Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений. Подвижные игры	2	Корректировка техники и тактики		
Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать виды передвижений: «шаг в сторону», «двойной шаг». Подвижные игры	1	Беседа. Корректировка техники и тактики		
Простейшие передвижения в атаке: кресты, забегания, смещения. Развитие скоростных и координационных способностей. Челночный бег. Подвижные игры	3	Корректировка техники и тактики. Групповой		
Силовая подготовка. Подвижные игры.	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
Элементы защиты: иметь представление о формировании линии защиты. Подвижные игры	2	Корректировка техники и тактики. Групповой		
ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение	1	Текущий		
Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	1	Беседа. Текущий		
Подвижная игра с элементами регби. Развитие скоростной выносливости	1	Текущий		
Обучить передаче мяча на короткой и средней дистанции на месте и в движении. Игра 4×4	2	Корректировка техники и тактики		
Закрепить технику передвижений различными способами в атаке и защите в подвижных играх	2	Корректировка техники и тактики		
Закрепление группового тактического	1	Корректировка техники и тактики.		

взаимодействия в нападении и защите. Учебная игра.		Групповой		
Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	Корректировка техники и тактики		
Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	3	Текущий . Групповой		
Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	Текущий . Групповой		
Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола, гандбола.	3	Текущий . Групповой		
Закрепление групповых тактических взаимодействий: - в нападении: кресты, забегания, смещения; - в защите: построение линии защиты.	1	Текущий . Групповой		
Двусторонние подвижные игры с элементами регби. Развитие выносливости.	3	Корректировка техники и тактики. Групповой		
Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3, 4×4.	1	Текущий		
Совершенствование навыков передвижения по площадке средствами игры тэг-регби	1	Корректировка техники и тактики. Групповой		
Техника владения мячом: подбор неподвижного мяча с земли, катящегося мяча, на игрока по земле, катящегося мяча от игрока по земле.	2	Корректировка техники и тактики. Групповой		
Скоростно -силовой подготовка. Подвижная игра с элементами регби.	1	Текущий		
Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении и защите. Учебная игра.	1	Текущий		
Двусторонняя учебная игра.	1	Корректировка техники и тактики		
Подвижные игры с элементами баскетбола, гандбола.	2	Корректировка техники и тактики. Беседа		
Силовая подготовка. Учебная игра 5×5, 6×6.	1	Корректировка техники и тактики		

Закрепление технико-тактические взаимодействия. Учебная игра.	2	Текущий		
Совершенствование техники владения мячом. Подвижная игра с элементами футбола.	1	Корректировка техники и тактики		
Развитие скоростных способностей средствами легкой атлетики. Учебная игра тег-регби.	1	Корректировка техники и тактики		
Силовая подготовка. Учебная игра 5×5, 6×6	1	Беседа. Корректировка техники и тактики		
Совершенствовать группового тактического взаимодействия в нападении и защите. Эстафеты с регбийными мячами.	1	Корректировка техники и тактики		
Закрепление технико-тактические взаимодействия. Учебная игра	2	Беседа. Корректировка техники и тактики		
Совершенствование техники владения мячом. Подвижная игра с элементами футбола.	1	Корректировка техники и тактики		
Развитие скоростных способностей средствами легкой атлетики. Учебная игра тег-регби	3	Корректировка техники и тактики		
Развитие быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями	1	Корректировка техники и тактики		
Совершенствовать группового тактического взаимодействия в нападении и защите. Эстафеты с регбийными мячами.	2	Беседа Корректировка техники и тактики		
Совершенствовать группового тактического взаимодействия в нападении и защите. Эстафеты с регбийными мячами	2	Корректировка техники и тактики. Групповой		
Развитие общей выносливости.	1	Корректировка техники и тактики		
Отработка изученных элементов в учебной игре 5×5	1	Корректировка техники и тактики		
Повторный инструктаж на рабочем месте. ПТБ на занятиях регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки.	2	Корректировка техники и тактики		
Подвижная игры с элементами гандбола, баскетбола.	2	Корректировка техники и тактики		
Развитие скоростной выносливости.	2	Корректировка техники и тактики		

Совершенствование изученных технических элементов в подвижных играх	1	Корректировка техники и тактики		
Совершенствование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите в учебной игре	1	Корректировка техники и тактики		
Совершенствование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите в учебной игре	1	Корректировка техники и тактики		
Школьные соревнования по тег-регби	1	Корректировка техники и тактики		
Развитие общей выносливости. Подвижные игры	1	Корректировка техники и тактики		
Двусторонние игры по упрощенным правилам с использованием мяча для регби.	2	Корректировка техники и тактики		
Отработка навыков в игре тач-регби. Развитие координации	1	Корректировка техники и тактики		
Учить выполнению индивидуальных технических действий на большой скорости, согласованному сочетанию движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	1	Беседа. Корректировка техники и тактики		
Закрепление индивидуальных технических действий на большой скорости, согласованному сочетанию движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	1	Беседа. Корректировка техники и тактики		
Подвижная игра с элементами регби. Совершенствование передачи мяча в движении.	1	Корректировка техники и тактики		
Совершенствование индивидуальных технических действий на большой скорости, согласованному сочетанию движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	3	Корректировка техники и тактики		
Совершенствование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите в учебной игре	1	Корректировка техники и тактики		
Совершенствование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите в учебной игре	1	Корректировка техники и тактики		
Матчевые встречи по тег-регби	2	Корректировка		

		техники и тактики		
Учебная игра с заданием.	2	Корректировка техники и тактики		
Развитие скоростной выносливости.	1	Корректировка техники и тактики		
Игра в ручной мяч с элементами регби.	2	Корректировка техники и тактики		
Силовая подготовка	1	Корректировка техники и тактики		
Совершенствование элементов владения мячом	2	Корректировка техники и тактики		
Совершенствование элементов владения мячом	2	Корректировка техники и тактики		
Совершенствование элементов владения мячом	2	Корректировка техники и тактики		
Контрольно-тренировочная игра	2	Корректировка техники и тактики		
Контрольно-тренировочная игра	2	Корректировка техники и тактики		
Контрольно-тренировочная игра	1	Корректировка техники и тактики		
Подвижная игра с элементами регби. Развитие скоростной выносливости.	1	Корректировка техники и тактики		
Подвижная игра с элементами регби. Развитие общей выносливости.	1	Корректировка техники и тактики		
Учебная игра 4×4, 5×5	1	Корректировка техники и тактики		
Учебная игра 4×4, 5×5	1	Корректировка техники и тактики		
Определение уровня скоростно-силовой подготовки	2	Корректировка техники и тактики		
Определение уровня скоростно-силовой подготовки	2	Корректировка техники и тактики		
Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1	Корректировка техники и тактики		
Матчевые встречи по тег-регби	1	Корректировка техники и тактики		
Матчевые встречи по тег-регби	2	Корректировка техники и тактики.		
Техника безопасности. Правила регби.	1	Корректировка		

Определение уровня скоростно-силовой подготовки		техники и тактики		
Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1	Корректировка техники и тактики		
Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений. Подвижные игры	2	Корректировка техники и тактики. Фиксирование результата		
Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать виды передвижений: «шаг в сторону», «двойной шаг». Подвижные игры	1	Текущий		
Простейшие передвижения в атаке: кресты, забеги, смещения. Развитие скоростных и координационных способностей. Челночный бег. Подвижные игры	1	Текущий		
Силовая подготовка. Подвижные игры.	1	Текущий		
Элементы защиты: иметь представление о формировании линии защиты. Подвижные игры	2	Текущий		
ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение	1	Текущий		
Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	1	Текущий		
Подвижная игра с элементами регби. Развитие скоростной выносливости	2	Текущий. Групповой		
Закрепить технику передвижений различными способами в атаке и защите в подвижных играх	1	Текущий. Групповой		
Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении и защите. Учебная игра.	2	Корректировка техники и тактики		
Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	2	Текущий. Групповой		
Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	2	Текущий. Групповой		
Контрольно-тренировочная игра	1	Текущий. Групповой		
Контрольно-тренировочная игра	1	Текущий. Групповой		

Планируемый результат

В процессе изучения программы обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

2-4 класс

- правила техники безопасности на уроках по ТЭГ-РЕГБИ;
- регби как вид спорта;