

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области начальная
школа «Гармония» п.г.т.Безенчук
муниципального района Безенчукский Самарской области

Проверено

Методист

_____ Н.Г.Поваляева

(подпись)

« 30 » августа 2024 г.

Утверждаю

Директор ГБОУ НШ «Гармония»

п.г.т.Безенчук

_____ В.И.Шишкина

(подпись)

Приказ № 26 от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курс внеурочной деятельности **ТЭГ - РЕГБИ** Класс 1-4

Количество часов по учебному плану **34 в год 1 в неделю.**

Составлена в соответствии с основной общеобразовательной программой начального общего образования ГБОУ НШ «Гармония» п.г.т.Безенчук.

Программой *авторской, если имеется* (автор, наименование, год издания)

Направление внеурочной деятельности: **спортивно - оздоровительная**

Автор-составитель:

Астраханская О.А. – учитель физической культуры

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов

(название методического объединения)

Протокол № 5 от «23» августа 2024 г.

Руководитель МО _____:

(ФИО)

(подпись)

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Тэг-регби» предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа разработана на основе Рабочей программы курса внеурочной деятельности «Тэг-регби» по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования /Под ред. Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук.М, 2020 (электронный вариант)

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по Тэг-регби на уровне района, области.

Занятия направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств.

Цель программы «Тэг-регби» - 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 курса «Тэг-регби» являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма 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 предмету «Физическая культура» 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 одарённых детей в области спорта.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

На изучение курса отводится 135 часов: в 1 классе -33 часа (1 час в неделю), во 2-4 классах – 34 часа (1 час в неделю)

Содержание курса внеурочной деятельности «Тег-регби»

1 – й год обучения

Раздел 1: Знания о тэг-регби. (2 ч.)

История 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.

Раздел 2: Гигиена и самоконтроль при занятиях тэг-регби. (3 ч.)

Комплексы упражнений для развития различных физических качеств регбиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Знание игровых амплуа. Основные термины тэг-регби.

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

Раздел 3: Способы самостоятельной деятельности (5 ч.)

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий 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.

Тестирование уровня физической подготовленности в тэг-регби.

Раздел 4: Физическое совершенствование (12ч.)

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки во время занятий тэг-регби.

Раздел 5: Подвижные игры (11ч.) (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 3х3 по упрощенным правилам», «Атака города», «Атака города по выбору».

2-й год обучения

Раздел 1: Знания о тэг-регби (2ч.)

История 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.

Раздел 2: Гигиена и самоконтроль при занятиях тэг-регби (3 ч.)

Комплексы упражнений для развития различных физических качеств регбиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Знание игровых амплуа. Основные термины тэг-регби.

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

Раздел 3: Способы самостоятельной деятельности (5 ч.)

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий 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.

Тестирование уровня физической подготовленности в тэг-регби.

Раздел 4: Физическое совершенствование (14 ч.)

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки во время занятий тэг-регби.

Раздел 5: Подвижные игры (10ч.) (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 3х3 по упрощенным правилам», «Атака города», «Атака города по выбору».

3-й год обучения

Раздел 1: Знания о тэг-регби (2ч.)

История 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.

Раздел 2: Гигиена и самоконтроль при занятиях тэг-регби (3 ч.)

Комплексы упражнений для развития различных физических качеств регбиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Знание игровых амплуа. Основные термины тэг-регби.

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

Раздел 3: Способы самостоятельной деятельности (5ч.)

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий 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.

Тестирование уровня физической подготовленности в тэг-регби.

Раздел 4: Физическое совершенствование (14ч.)

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки во время занятий тэг-регби.

Раздел 5: Подвижные игры (10 ч.) (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 3х3 по упрощенным правилам», «Атака города», «Атака города по выбору».

4-й год обучения

Раздел 1: Знания о тэг-регби (2 ч.)

История 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.

Раздел 2: Гигиена и самоконтроль при занятиях тэг-регби (3 ч.)

Комплексы упражнений для развития различных физических качеств регбиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Знание игровых амплуа. Основные термины тэг-регби.

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

Раздел 3: Способы самостоятельной деятельности (5 ч.)

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий 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.

Тестирование уровня физической подготовленности в тэг-регби.

Раздел 4: Физическое совершенствование (14 ч.)

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки во время занятий тэг-регби.

Раздел 5: Подвижные игры (10 ч.) (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» «Осальить 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 3х3 по упрощенным правилам», «Атака города», «Атака города по выбору».

Планируемые результаты освоения примерной рабочей программы

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- правила техники безопасности на уроках по ТЭГ-РЕГБИ;
- регби как вид спорта;
- форму одежды на занятиях по РЕГБИ;
- правила личной гигиены.
- правила техники безопасности на уроках по ТЭГ-РЕГБИ и способы предупреждения травм;
- краткую историю возникновения РЕГБИ;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм
- краткую историю возникновения и развития РЕГБИ;
- правила соревнования.

Научится:

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

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения курса «Тег-регби» во внеурочной деятельности учащиеся должны

Характеризовать

- значение игры Тег-регби в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий тег-регби;
- правила игры тег-регби;
- технику выполнения подачи и передачи мяча, срыва тега;

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях тег-регби;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой тактические и технические контрольные упражнения (тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях тег-регби;

Владеть техникой

- 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.

Владеть тактикой 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.

Демонстрировать:

1 класс

| № п\п | Физические способности | Контрольные упражнения | уровень | | | | | |
|----------|---------------------------|--|------------|---------------|-------------|------------|---------------|-------------|
| | | | мальчики | | | Девочки | | |
| | | | низки й | средн ий | высок ий | низки й | средн ий | высоки й |
| 1. | скоростные | Бег 30 м,с | 7.5 | 7.3-6.2 | 5.6 | 7.6 | 7.5- 6.4 | 5.8 |
| 2. | координацион ные | Челночный бег 3x10м,с | 11.2 | 10.8- 10.3 | 9.9 | 11.7 | 11.3- 10.6 | 10.2 |
| 3. | Скоростно- силовые | Прыжки в длину с места, см | 100 | 115- 135 | 155 | 90 | 110- 130 | 150 |
| 4. | выносливость | 6-ти минутный бег,м | 700 | 730- 900 | 1100 | 500 | 600- 800 | 900 |
| 5. | гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 1 | 3-5 | 9 | 2 | 6-9 | 11.5 |
| 6. | силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д) | 1 | 2-3 | 4 | 2 | 4-8 | 12 |

2 класс

| № п\п | Физические способности | Контрольные упражнения | уровень | | | | | |
|----------|---------------------------|---------------------------|------------|--------------|-------------|------------|---------------|-------------|
| | | | мальчики | | | Девочки | | |
| | | | низки й | средн ий | высок ий | низки й | средн ий | высоки й |
| 1. | скоростные | Бег 30 м,с | 7.1 | 7.0-6.0 | 5.4 | 7.3 | 7.2- 6.2 | 5.6 |
| 2. | координацион ные | Челночный бег 3x10м,с | 10.4 | 10.0- 9.5 | 9.1 | 11.2 | 10.7- 10.1 | 9.7 |

| | | | | | | | | |
|----|-------------------|---|-----|---------|------|-----|---------|------|
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 110 | 125-145 | 165 | 100 | 125-140 | 155 |
| 4. | выносливость | 6-ти минутный бег, м | 750 | 800-950 | 1150 | 550 | 650-850 | 950 |
| 5. | гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 1 | 3-5 | 7.5 | 2 | 6-9 | 12.5 |
| 6. | силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д) | 1 | 2-3 | 4 | 3 | 6-10 | 14 |

3класс

| п/п | Физические способности | Контрольные упражнения | уровень | | | | | |
|-----|------------------------|---|----------|----------|---------|---------|----------|---------|
| | | | мальчики | | | Девочки | | |
| | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1. | скоростные | Бег 30 м, с | 6.8 | 6.7-5.7 | 5.1 | 7.0 | 6.9-6.0 | 5.3 |
| 2. | координационные | Челночный бег 3x10м, с | 10.2 | 9.9-9.3 | 8.8 | 10.8 | 10.3-9.7 | 9.3 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 120 | 130-150 | 175 | 110 | 135-150 | 160 |
| 4. | выносливость | 6-ти минутный бег, м | 800 | 850-1000 | 1200 | 600 | 700-900 | 1000 |
| 5. | гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 1 | 3-5 | 7.5 | 2 | 6-9 | 13 |
| 6. | силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз | 1 | 3-4 | 5 | 3 | 8-13 | 16 |

| | | | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|
| | | (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (Д) | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|--|--|--|

4класс

| № п\п | Физические способности | Контроль ные упражнения | уровень | | | | | |
|----------|---------------------------|---|------------|--------------|-------------|------------|--------------|-------------|
| | | | мальчики | | | Девочки | | |
| | | | низк ий | средни й | высок ий | низки й | средн ий | высоки й |
| 1. | скоростные | Бег 30 м,с | 6.6 | 6.5-5.6 | 5.0 | 6.6 | 6.5- 5.6 | 5.2 |
| 2. | координационн ые | Челночный бег 3x10м,с | 9.9 | 9.5-9.0 | 8.6 | 10.4 | 10.0- 9.5 | 9.1 |
| 3. | Скоростно- силовые | Прыжки в длину с места, см | 130 | 140- 160 | 185 | 120 | 140- 155 | 170 |
| 4. | Выносливость | 6-ти минутный бег,м | 850 | 900- 1050 | 1250 | 650 | 750- 950 | 1050 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 2 | 4-6 | 8.5 | 3 | 7-10 | 14.0 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (Д) | 1 | 3-4 | 5 | 4 | 8-13 | 18 |

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Тег-регби»

1 класс

| № | Наименование | Основное | Основные виды | Электронные | Форма |
|---|--------------|----------|---------------|-------------|-------|
|---|--------------|----------|---------------|-------------|-------|

| | раздела программы. Тема | содержание | деятельности обучающихся | (цифровые образовательные ресурсы) | проведения |
|---|---|--|---|------------------------------------|---|
| Знания о тэг-регби (2 ч.) | | | | | |
| 1 | История регби. Правила игры в тэг-регби. Развитие регби в России. Судейская терминология тэг-регби. | ОРУ на месте. Знакомство с правилами игры. | Знакомятся с правилами и историей игры. Смотрят фильм «Развитие Регби в России. Знакомятся с судейской терминологией. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории |
| 2 | Требования безопасности при организации занятий тэг-регби, в том числе самостоятельных.. | Правила ТБ при занятиях тег-регби. Форма и экипировка. | Запоминают ТБ при занятиях тег-регби. Расписываются в журнале инструктажей. | | |
| Гигиена и самоконтроль при занятиях тэг-регби (3 ч.) | | | | | |
| 3 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях тэг-регби. | ОРУ в движении. Основные требования к личной гигиене, контролю и самоконтролю при занятиях тег-регби. | Демонстрируют двигательные способности. Выполняют ОРУ в движении. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 4 | Понятие о спортивной этике. | ОРУ в движении. Бег с изменением направления. | Демонстрируют двигательные способности. Выполняют ОРУ в движении. | | |
| 5 | Основные термины тэг-регби. | ОРУ в движении. Бег с изменением | Демонстрируют двигательные | РЭШ | Практическое занятие с |

| | | | | | |
|--|--|---|--|-----|---|
| | | направления с мячом в руках. | способности. | | элементами теории |
| Способы самостоятельной деятельности (5 ч.) | | | | | |
| 6 | Подготовка места занятий. | ОРУ в движении. Разметка площадки для игры с помощью фишек. | Демонстрируют двигательные навыки. Играют в подвижные игры, подготавливающие к игре тег-регби. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 7 | Выбор одежды и обуви для занятий тэг-регби. | ОРУ в движении. Просмотр фильма об одежде и обуви для занятий тег-регби. | Демонстрируют двигательные способности. Играют в игру «Собачки» | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории |
| 8 | Организация и проведение занятий по тэг-регби | ОРУ с мячом. Беговая разминка. | Выполняют ОРУ с мячом и беговую разминку. Играют в подвижные игры. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 9 | Организация и проведение подвижных игр с элементами тэг-регби. | ОРУ с мячом. Игра «Собачки» | Выполняют ОРУ с мячом. Играют игру «Собачки» | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории |
| 10 | Учебная игра | ОРУ с мячом. Играют в тег-регби 3*3 | Выполняют ОРУ с мячом. Играют в тег-регби 3*3 | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| Физическое совершенствование (12 ч.) | | | | | |
| 11 | Комплексы общеразвивающих упражнений | ОРУ в движении. Выполняют перешагивания препятствий с места и в ходьбе. | Выполняют ОРУ. Отрабатывают навыки перешагивания с места и в движении. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории |
| 12 | Комплексы | ОРУ с мячом. | Демонстрируют | РЭШ | Практическое |

| | | | | | |
|----|---|---|---|-----|---|
| | упражнений направленных на развитие основных физических качеств | Челночный бег. Наклоны из положения сидя «Салки» | двигательные способности: координационные. Играют в подвижные игры. | | занятие с элементами теории. |
| 13 | Беговые упражнения. | ОРУ с мячом. Беговые упражнения: бег по кругу в колонне, бег змейкой, гладкий бег на разные дистанции, многоскоки, челночный бег, бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагом, в переменном темпе. | Демонстрируют двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории |
| 14 | Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность. | ОРУ с мячом. Теоретические сведения об основе технике метания. | Демонстрируют И.П. отведение руки для замаха. Тренируются в метании мяча в цель. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 15 | Гимнастические упражнения. | ОРУ с мячом. Упражнения на растягивание, наклоны, кувырки. | Демонстрация растяжки, гибкости, кувырков. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории |
| 16 | Техника выполнения стоек и перемещений игрока. | ОРУ с мячом. Стойка игрока, перемещение по площадке. | Демонстрируют технику выполнения стоек и перемещений | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |

| | | | | | |
|----|---|--|---|-----|---|
| | | | игрока. | | |
| 17 | Техника передвижений с мячом | ОРУ с мячом. | Выполняют технические элементы передвижений с мячом. Играют в подвижные игры. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории |
| 18 | Техника выполнения передач мяча двумя руками (сбоку, снизу) в парах стоя на месте и в движении. | ОРУ с мячом. Передачи в колоннах с перемещениями. | Умеют демонстрировать передачу мяча двумя руками (сбоку, снизу) в парах стоя на месте и в движении. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 19 | Техника ловли высоко и низко летящего мяча | ОРУ с мячом. Передачи в колоннах с перемещениями. | Умеют демонстрировать передачу мяча двумя руками в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 20 | Техника подбора неподвижного мяча, катящегося мяча | ОРУ с мячом. Передачи в колоннах с перемещениями. | Умеют демонстрировать передачу мяча двумя руками в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 21 | Тактические взаимодействия: передача в крест | ОРУ с мячом. Передачи в колоннах с перемещениями. | Умеют демонстрировать передачу в крест. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 22 | Тактические взаимодействия: в | ОРУ с мячом. Передачи в | Умеют демонстрировать | РЭШ | Практическое занятие с |

| | | | | | |
|------------------------------|---|--|---|-----|---|
| | парах – забегание после передачи мяча, в тройках - забегание за среднего игрока | колоннах с перемещениями. | тактику взаимодействия в парах, тройках. | | элементами теории. |
| 23 | Тактические взаимодействия: смещения | ОРУ с мячом. Передачи в колоннах с перемещениями. | Умеют демонстрировать тактику взаимодействия: смещения. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 24 | Тактические взаимодействия: линия защиты | ОРУ с мячом. Передачи в колоннах с перемещениями. | Умеют демонстрировать тактику взаимодействия: линия защиты. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| Подвижные игры (11ч.) | | | | | |
| 25 | Подвижные игры без мяча. | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 26 | Эстафеты с регбийным мячом. | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 27 | Игра «Вышибалы | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 28 | Игра «Салки» | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 29 | Игра «Собачки» | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 30 | Игра «Собачки 4 | ОРУ в движении. | Умеют | РЭШ | Практическое |

| | | | | | |
|----|--------------------------|------------------------------------|---|-----|---|
| | против 2» | Подвижные игры. | демонстрировать двигательные способности. | | занятие с элементами теории. |
| 31 | Игра «Салки вдвоем» | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 32 | Игра «Салки в четверках» | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 33 | Игра «Пятнашки» | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Тег-регби»

2 класс

| № | Наименование раздела программы. Тема | Основное содержание | Основные виды деятельности обучающихся | Электронные (цифровые образовательные ресурсы) | Форма проведения |
|----------------------------------|---|---|--|--|--|
| Знания о тэг-регби (2 ч.) | | | | | |
| 1 | История регби. Правила игры в тэг-регби. Развитие регби в России. Судейская терминология тэг-регби. | ОРУ на месте. Знакомство с правилами игры. | Знакомятся с правилами и историей игры. Смотрят фильм «Развитие Регби в России. Знакомятся с судейской | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории |

| | | | | | |
|---|--|---|--|-----|---|
| | | | терминологией. | | |
| 2 | Требования безопасности при организации занятий тэг-регби, в том числе самостоятельных.. | Правила ТБ при занятиях тег-регби. Форма и экипировка. | Запоминают ТБ при занятиях тег-регби. Расписываются в журнале инструктажей. | | |
| Гигиена и самоконтроль при занятиях тэг-регби (3 ч.) | | | | | |
| 3 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях тэг-регби. | ОРУ в движении. Основные требования к личной гигиене, контролю и самоконтролю при занятиях тег-регби. | Демонстрируют двигательные способности. Выполняют ОРУ в движении. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 4 | Понятие о спортивной этике. | ОРУ в движении. Бег с изменением направления. | Демонстрируют двигательные способности. Выполняют ОРУ в движении. | | |
| 5 | Основные термины тэг-регби. | ОРУ в движении. Бег с изменением направления с мячом в руках. | Демонстрируют двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории |
| Способы самостоятельной деятельности (5 ч.) | | | | | |
| 6 | Подготовка места занятий. | ОРУ в движении. Разметка площадки для игры с помощью фишек. | Демонстрируют двигательные навыки. Играют в подвижные игры, подготавливающие к игре тег-регби. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 7 | Выбор одежды и обуви для занятий | ОРУ в движении. Просмотр фильма об одежде и | Демонстрируют двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами |

| | | | | | |
|---|---|---|--|-----|---|
| | тэг-регби. | обуви для занятий тег-регби. | Играют в игру «Собачки» | | теории |
| 8 | Организация и проведение занятий по тэг-регби | ОРУ с мячом. Беговая разминка. | Выполняют ОРУ с мячом и беговую разминку. Играют в подвижные игры. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 9 | Организация и проведение подвижных игр с элементами тэг-регби. | ОРУ с мячом. Игра «Собачки» | Выполняют ОРУ с мячом. Играют игру «Собачки» | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории |
| 10 | Учебная игра | ОРУ с мячом. Играют в тег-регби 3*3 | Выполняют ОРУ с мячом. Играют в тег-регби 3*3 | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| Физическое совершенствование (14 ч.) | | | | | |
| 11 | Комплексы общеразвивающих упражнений | ОРУ в движении. Выполняют перешагивания препятствий с места и в ходьбе. | Выполняют ОРУ. Отрабатывают навыки перешагивания с места и в движении. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории |
| 12 | Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств | ОРУ с мячом. Челночный бег. Наклоны из положения сидя «Салки» | Демонстрируют двигательные способности: координационные. Играют в подвижные игры. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 13 | Беговые упражнения. | ОРУ с мячом. Беговые упражнения: бег по кругу в колонне, бег змейкой, гладкий бег на разные дистанции, | Демонстрируют двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории |

| | | | | | |
|----|---|--|---|-----|---|
| | | многоскоки, челночный бег, бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагом, в переменном темпе. | | | |
| 14 | Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность. | ОРУ с мячом. Теоретические сведения об основе технике метания. | Демонстрируют И.П. отведение руки для замаха. Тренируются в метании мяча в цель. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 15 | Гимнастические упражнения. | ОРУ с мячом. Упражнения на растягивание, наклоны, кувырки. | Демонстрация растяжки, гибкости, кувыркков. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории |
| 16 | Техника выполнения стоек и перемещений игрока. | ОРУ с мячом. Стойка игрока, перемещение по площадке. | Демонстрируют технику выполнения стоек и перемещений игрока. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 17 | Техника передвижений с мячом | ОРУ с мячом. | Выполняют технические элементы передвижений с мячом. Играют в подвижные игры. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории |
| 18 | Техника выполнения передач мяча двумя руками (сбоку, снизу) в парах стоя на месте и в | ОРУ с мячом. Передачи в колоннах с перемещениями. | Умеют демонстрировать передачу мяча двумя руками (сбоку, снизу) в парах стоя на месте и в | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |

| | | | | | |
|----|---|--|---|-----|---|
| | движении. | | движении. | | |
| 19 | Техника ловли высоко и низко летящего мяча | ОРУ с мячом. Передачи в колоннах с перемещениями. | Умеют демонстрировать передачу мяча двумя руками в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 20 | Техника подбора неподвижного мяча, катящегося мяча | ОРУ с мячом. Передачи в колоннах с перемещениями. | Умеют демонстрировать передачу мяча двумя руками в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 21 | Тактические взаимодействия: передача в крест | ОРУ с мячом. Передачи в колоннах с перемещениями. | Умеют демонстрировать передачу в крест. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 22 | Тактические взаимодействия: в парах – забегание после передачи мяча, в тройках – забегание за среднего игрока | ОРУ с мячом. Передачи в колоннах с перемещениями. | Умеют демонстрировать тактику взаимодействия в парах, тройках. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 23 | Тактические взаимодействия: смещения | ОРУ с мячом. Передачи в колоннах с перемещениями. | Умеют демонстрировать тактику взаимодействия: смещения. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 24 | Тактические взаимодействия: линия защиты | ОРУ с мячом. Передачи в колоннах с | Умеют демонстрировать тактику взаимодействия: | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |

| | | | | | |
|------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|---|-----|---|
| | | перемещениями. | линия защиты. | | |
| Подвижные игры (10ч.) | | | | | |
| 25 | Подвижные игры без мяча. | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 26 | Эстафеты с регбийным мячом. | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 27 | Игра «Вышибалы | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 28 | Игра «Перестрелка» | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 29 | Игра «Собачки» | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 30 | Игра «Собачки 4 против 2» | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 31 | Игра «Штандр регбийным мячом» | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 32 | Игра «Веселые старты» | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 33 | Игра «Регбийные салки»» | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные | РЭШ | Практическое занятие с элементами |

| | | | | | |
|----|---------------------|------------------------------------|--|-----|--|
| | | | способности. | | теории. |
| 34 | Игра «Тег-регби 3*3 | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Тег-регби»

3 класс

| № | Наименование раздела программы. Тема | Основное содержание | Основные виды деятельности обучающихся | Электронные (цифровые образовательные ресурсы) | Форма проведения |
|---|---|--|---|---|--|
| Знания о тэг-регби (2 ч.) | | | | | |
| 1 | История регби. Правила игры в тэг-регби. Развитие регби в России. Судейская терминология тэг-регби. | ОРУ на месте. Знакомство с правилами игры. | Знакомятся с правилами и историей игры. Смотрят фильм «Развитие Регби в России. Знакомятся с судейской терминологией. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории |
| 2 | Требования безопасности при организации занятий тэг-регби, в том числе самостоятельных. | Правила ТБ при занятиях тег-регби. Форма и экипировка. | Запоминают ТБ при занятиях тег-регби. Расписываются в журнале инструктажей. | | |
| Гигиена и самоконтроль при занятиях тэг-регби (3 ч.) | | | | | |
| 3 | Гигиена, врачебный контроль и | ОРУ в движении. Основные | Демонстрируют двигательные | РЭШ | Практическое занятие с |

| | | | | | |
|--|--|--|--|-----|---|
| | самоконтроль при занятиях тэг-регби. | требования к личной гигиене, контролю и самоконтролю при занятиях тег-регби. | способности. Выполняют ОРУ в движении. | | элементами теории. |
| 4 | Понятие о спортивной этике. | ОРУ в движении. Бег с изменением направления. | Демонстрируют двигательные способности. Выполняют ОРУ в движении. | | |
| 5 | Основные термины тэг-регби. | ОРУ в движении. Бег с изменением направления с мячом в руках. | Демонстрируют двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории |
| Способы самостоятельной деятельности (5 ч.) | | | | | |
| 6 | Подготовка места занятий. | ОРУ в движении. Разметка площадки для игры с помощью фишек. | Демонстрируют двигательные навыки. Играют в подвижные игры, подготавливающие к игре тег-регби. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 7 | Выбор одежды и обуви для занятий тэг-регби. | ОРУ в движении. Просмотр фильма об одежде и обуви для занятий тег-регби. | Демонстрируют двигательные способности. Играют в игру «Собачки» | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории |
| 8 | Организация и проведение занятий по тэг-регби | ОРУ с мячом. Беговая разминка. | Выполняют ОРУ с мячом и беговую разминку. Играют в подвижные игры. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 9 | Организация и проведение подвижных игр с элементами тэг-регби. | ОРУ с мячом. Игра «Собачки» | Выполняют ОРУ с мячом. Играют игру «Собачки» | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории |

| | | | | | |
|---|---|--|---|-----|---|
| 10 | Учебная игра | ОРУ с мячом. Играют в тег-регби 3*3 | Выполняют ОРУ с мячом. Играют в тег-регби 3*3 | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| Физическое совершенствование (14 ч.) | | | | | |
| 11 | Комплексы общеразвивающих упражнений | ОРУ в движении. Выполняют перешагивания препятствий с места и в ходьбе. | Выполняют ОРУ. Отрабатывают навыки перешагивания с места и в движении. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории |
| 12 | Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств | ОРУ с мячом. Челночный бег. Наклоны из положения сидя «Салки» | Демонстрируют двигательные способности: координационные. Играют в подвижные игры. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 13 | Беговые упражнения. | ОРУ с мячом. Беговые упражнения: бег по кругу в колонне, бег змейкой, гладкий бег на разные дистанции, многоскоки, челночный бег, бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагом, в переменном темпе. | Демонстрируют двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории |
| 14 | Метания: малого мяча с места в | ОРУ с мячом. Теоретические сведения об | Демонстрируют И.П. отведение руки для замаха. | РЭШ | Практическое занятие с элементами |

| | | | | | |
|----|---|---|---|-----|---|
| | стенку или щит на дальность отскока; на дальность. | основе технике метания. | Тренируются в метании мяча в цель. | | теории. |
| 15 | Гимнастические упражнения. | ОРУ с мячом. Упражнения на растягивание, наклоны, кувырки. | Демонстрация растяжки, гибкости, кувырков. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории |
| 16 | Техника выполнения стоек и перемещений игрока. | ОРУ с мячом. Стойка игрока, перемещение по площадке. | Демонстрируют технику выполнения стоек и перемещений игрока. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 17 | Техника передвижений с мячом | ОРУ с мячом. | Выполняют технические элементы передвижений с мячом. Играют в подвижные игры. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории |
| 18 | Техника выполнения передач мяча двумя руками (сбоку, снизу) в парах стоя на месте и в движении. | ОРУ с мячом. Передачи в колоннах с перемещениями. | Умеют демонстрировать передачу мяча двумя руками (сбоку, снизу) в парах стоя на месте и в движении. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 19 | Техника ловли высоко и низко летящего мяча | ОРУ с мячом. Передачи в колоннах с перемещениями. | Умеют демонстрировать передачу мяча двумя руками в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 20 | Техника подбора неподвижного | ОРУ с мячом. Передачи в | Умеют демонстрировать | РЭШ | Практическое занятие с |

| | | | | | |
|------------------------------|---|---|---|-----|---|
| | мяча, катящегося мяча | колоннах с перемещениями. | передачу мяча двумя руками в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении. | | элементами теории. |
| 21 | Тактические взаимодействия: передача в крест | ОРУ с мячом. Передачи в колоннах с перемещениями. | Умеют демонстрировать передачу в крест. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 22 | Тактические взаимодействия: в парах – забегание после передачи мяча, в тройках – забегание за среднего игрока | ОРУ с мячом. Передачи в колоннах с перемещениями. | Умеют демонстрировать тактику взаимодействия в парах, тройках. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 23 | Тактические взаимодействия: смещения | ОРУ с мячом. Передачи в колоннах с перемещениями. | Умеют демонстрировать тактику взаимодействия: смещения. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 24 | Тактические взаимодействия: линия защиты | ОРУ с мячом. Передачи в колоннах с перемещениями. | Умеют демонстрировать тактику взаимодействия: линия защиты. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| Подвижные игры (10ч.) | | | | | |
| 25 | Подвижные игры без мяча. | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 26 | Эстафеты с регбийным мячом. | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 27 | Игра «Вышибалы | ОРУ в движении. | Умеют | РЭШ | Практическое |

| | | | | | |
|----|--|------------------------------------|---|-----|---|
| | | Подвижные игры. | демонстрировать двигательные способности. | | занятие с элементами теории. |
| 28 | Игра «Перестрелка» | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 29 | Игра «Собачки» | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 30 | Игра «Собачки 4 против 2» | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 31 | Игра «Штандр регбийным мячом» | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 32 | Игра «Веселые старты» | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 33 | Игра «Пионербол двумя регбийными мячами» | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 34 | Игра «Тег-регби 3*3» | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Тег-регби»

4 класс

| № | Наименование раздела программы. Тема | Основное содержание | Основные виды деятельности обучающихся | Электронные (цифровые образовательные ресурсы) | Форма проведения |
|---|---|--|---|--|---|
| Знания о тэг-регби (2 ч.) | | | | | |
| 1 | История регби. Правила игры в тэг-регби. Развитие регби в России. Судейская терминология тэг-регби. | ОРУ на месте. Знакомство с правилами игры. | Знакомятся с правилами и историей игры. Смотрят фильм «Развитие Регби в России. Знакомятся с судейской терминологией. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории |
| 2 | Требования безопасности при организации занятий тэг-регби, в том числе самостоятельных.. | Правила ТБ при занятиях тег-регби. Форма и экипировка. | Запоминают ТБ при занятиях тег-регби. Расписываются в журнале инструктажей. | | |
| Гигиена и самоконтроль при занятиях тэг-регби (3 ч.) | | | | | |
| 3 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях тэг-регби. | ОРУ в движении. Основные требования к личной гигиене, контролю и самоконтролю при занятиях тег-регби. | Демонстрируют двигательные способности. Выполняют ОРУ в движении. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 4 | Понятие о спортивной этике. | ОРУ в движении. Бег с изменением направления. | Демонстрируют двигательные способности. Выполняют ОРУ в | | |

| | | | | | |
|--|--|---|--|-----|---|
| | | | движении. | | |
| 5 | Основные термины тэг-регби. | ОРУ в движении. Бег с изменением направления с мячом в руках. | Демонстрируют двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории |
| Способы самостоятельной деятельности (5 ч.) | | | | | |
| 6 | Подготовка места занятий. | ОРУ в движении. Разметка площадки для игры с помощью фишек. | Демонстрируют двигательные навыки. Играют в подвижные игры, подготавливающие к игре тег-регби. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 7 | Выбор одежды и обуви для занятий тэг-регби. | ОРУ в движении. Просмотр фильма об одежде и обуви для занятий тег-регби. | Демонстрируют двигательные способности. Играют в игру «Собачки» | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории |
| 8 | Организация и проведение занятий по тэг-регби | ОРУ с мячом. Беговая разминка. | Выполняют ОРУ с мячом и беговую разминку. Играют в подвижные игры. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 9 | Организация и проведение подвижных игр с элементами тэг-регби. | ОРУ с мячом. Игра «Собачки» | Выполняют ОРУ с мячом. Играют игру «Собачки» | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории |
| 10 | Учебная игра | ОРУ с мячом. Играют в тег-регби 3*3 | Выполняют ОРУ с мячом. Играют в тег-регби 3*3 | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| Физическое совершенствование (14 ч.) | | | | | |
| 11 | Комплексы общеразвивающих упражнений | ОРУ в движении. Выполняют перешагивания препятствий с | Выполняют ОРУ. Отрабатывают навыки перешагивания с | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории |

| | | | | | |
|----|---|---|--|-----|---|
| | | места и в ходьбе. | места и в движении. | | |
| 12 | Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств | ОРУ с мячом. Челночный бег. Наклоны из положения сидя «Салки» | Демонстрируют двигательные способности: координационные. Играют в подвижные игры. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 13 | Беговые упражнения. | ОРУ с мячом. Беговые упражнения: бег по кругу в колонне, бег змейкой, гладкий бег на разные дистанции, многоскоки, челночный бег, бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагом, в переменном темпе. | Демонстрируют двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории |
| 14 | Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность. | ОРУ с мячом. Теоретические сведения об основе технике метания. | Демонстрируют И.П. отведение руки для замаха. Тренируются в метании мяча в цель. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 15 | Гимнастические упражнения. | ОРУ с мячом. Упражнения на растягивание, наклоны, кувырки. | Демонстрация растяжки, гибкости, кувырков. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории |
| 16 | Техника | ОРУ с мячом. | Демонстрируют | РЭШ | Практическое |

| | | | | | |
|----|---|--|---|-----|---|
| | выполнения стоек и перемещений игрока. | Стойка игрока, перемещение по площадке. | технику выполнения стоек и перемещений игрока. | | занятие с элементами теории. |
| 17 | Техника передвижений с мячом | ОРУ с мячом. | Выполняют технические элементы передвижений с мячом. Играют в подвижные игры. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории |
| 18 | Техника выполнения передач мяча двумя руками (сбоку, снизу) в парах стоя на месте и в движении. | ОРУ с мячом. Передачи в колоннах с перемещениями. | Умеют демонстрировать передачу мяча двумя руками (сбоку, снизу) в парах стоя на месте и в движении. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 19 | Техника ловли высоко и низко летящего мяча | ОРУ с мячом. Передачи в колоннах с перемещениями. | Умеют демонстрировать передачу мяча двумя руками в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 20 | Техника подбора неподвижного мяча, катящегося мяча | ОРУ с мячом. Передачи в колоннах с перемещениями. | Умеют демонстрировать передачу мяча двумя руками в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 21 | Тактические взаимодействия: передача в крест | ОРУ с мячом. Передачи в колоннах с | Умеют демонстрировать передачу в крест. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |

| | | | | | |
|------------------------------|---|--|--|-----|---|
| | | перемещениями. | | | |
| 22 | Тактические взаимодействия: в парах – забегание после передачи мяча, в тройках – забегание за среднего игрока | ОРУ с мячом. Передачи в колоннах с перемещениями. | Умеют демонстрировать тактику взаимодействия в парах, тройках. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 23 | Тактические взаимодействия: смещения | ОРУ с мячом. Передачи в колоннах с перемещениями. | Умеют демонстрировать тактику взаимодействия: смещения. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 24 | Тактические взаимодействия: линия защиты | ОРУ с мячом. Передачи в колоннах с перемещениями. | Умеют демонстрировать тактику взаимодействия: линия защиты. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| Подвижные игры (10ч.) | | | | | |
| 25 | Подвижные игры без мяча. | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 26 | Эстафеты с регбийным мячом. | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 27 | Игра «Вышибалы | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 28 | Игра «Перестрелка» | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 29 | Игра «Собачки» | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать | РЭШ | Практическое занятие с |

| | | | | | |
|----|-------------------------------|------------------------------------|---|-----|---|
| | | | двигательные способности. | | элементами теории. |
| 30 | Игра «Собачки 4 против 2» | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 31 | Игра «Штандр регбийным мячом» | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 32 | Игра «Веселые старты» | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 33 | Игра «Регбийные салки»» | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |
| 34 | Игра «Тег-регби 3*3 | ОРУ в движении. Подвижные игры. | Умеют демонстрировать двигательные способности. | РЭШ | Практическое занятие с элементами теории. |

Приложение 1

Определение уровня технической подготовленности обучающихся 1-4

классов

(основная медицинская группа)

Контрольные упражнения по технике тег-регби для обучающихся, возраст 7-8 лет

| | | | |
|-------------|----------------------------|------------------------------|-------------------|
| Обучающиеся | Передача мяча на месте, | Передача мяча в движении, | «Слалом », сек |
|-------------|----------------------------|------------------------------|-------------------|

| | | | |
|----------|------------|------------|-------|
| | кол-во раз | кол-во раз | |
| Девочки | 3-4 | 2-3 | 26-30 |
| Мальчики | 2-3 | 2-3 | 21-23 |

Контрольные упражнения по технике для обучающихся, возраст 9-11 лет

| Обучающиеся | Передача мяча на месте, кол-во раз | Передача мяча в движении, кол-во раз | Ловля мяча после удара ногой, кол-во раз | Удары ногой по мячу с рук на точность, кол-во раз | «Слалом», сек |
|-------------|------------------------------------|--------------------------------------|--|---|---------------|
| Девочки | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 24-27 |
| Мальчики | 3-4 | 2-3 | 3-4 | 2-3 | 21-22 |