

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Еврейской автономной области
Управление образования администрации Сидовичского района
МБОУ СОШ №11 с. Волочаевка

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по ВР
_____ Ю.М. Соловцова
31 августа 2026 г.

«УТЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ №11 с. Волочаевка
_____ Г.Я.Седова
Приказ №329 от «31» августа 2026 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №11 С. ВОЛОЧАЕВКА"

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
№11 С. ВОЛОЧАЕВКА"
Дата: 2026.09.01 13:37:06 +10'00'

**Рабочая программа внеурочной деятельности по
«ТЕГ-РЕГБИ»**

Срок реализации 1 год
2026-2027

Составил: учитель ФК
Ларионова О.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Тэг-регби» полностью соответствует ФРП по учебному предмету «Физическая культура», утверждённой в составе ФОП НОО. ФРП по учебному предмету «Физическая культура» непосредственно применяется при реализации обязательной части ООП НОО. Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Тэг-регби» сформирована с учётом программы воспитания ООО (п. 31.1 ФГОС НОО)

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ « ТЭГ-РЕГБИ»

Модуль «Тэг-регби» (далее – модуль по тэг-регби, тэг-регби, регби) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения. 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 ребёнку выбрать для себя путь развития в командном виде спорта. Занятия тэг-регби обеспечивают постоянную двигательную активность.

Тэг-регби позволяет избирательно решать задачи обучения: в основе начального обучения лежит игровая деятельность с элементами регби (игровые упражнения, эстафеты, игры), осуществляется общая физическая подготовка обучающихся с включением элементов тэг-регби, физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа. Алгоритм обучения тэг-регби делает возможным в минимальные сроки научиться играть в тэг-регби, что позволяет комплексно воздействовать на широкий спектр физических, личностных качеств и социальных функций занимающихся.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТЭГ-РЕГБИ»

Целью изучения модуля «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 «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 и роль модуля «Тэг-регби». Модуль «Тэг-регби» доступен для освоения всеми обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях. В содержании модуля по тэг-регби специфика регби сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Интеграция модуля «Тэг-регби» поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ « ТЭГ-РЕГБИ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Модуль «Тэг-регби» реализуется в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности 1 год обучения (в 5 классе – 34 часа, во 6, 7, классах – по 34 часа).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ « ТЭГ-РЕГБИ»

Знания о тэг-регби.

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. Гигиена и самоконтроль при занятиях тэг-регби. 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.

Способы самостоятельной деятельности.

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.

Физическое совершенствование.

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки во время занятий тэг-регби. Подвижные игры (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», «Штандер 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».

Индивидуальные технические действия:

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.

Тактические 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. Учебные игры в тэг-регби по упрощенным правилам.

1 раздел «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.

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 связок. 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. 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 действия) 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, быстроты, 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 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.

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:

- «Сила пресса». Из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы «уверенно» касаются земли, подъем туловища до касания плечами колен.

- прыжок upVie_ в длину с места. Фиксируется расстояние от контрольной линии до следа ближайшей к ней ноги. Контрольное упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
 - бег 30 м с низкого старта. Упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
 - челночный бег (3*10 м). Упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
 - подтягивание в висе. Упражнение выполняется одним подходом. Засчитывается максимальное количество подтягиваний.
- Тесты по технической подготовке:
- 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.
 - передача мяча в движении способом swing («средняя передача»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.
 - 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.
 - 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. Засчитывается количество попаданий.
 - 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.
 - удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый с расстояния 20-35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10х10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрат. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТЭГ – РЭГБИ» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Содержание модуля «Тэг-регби» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. При изучении модуля «Тэг-регби» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные** результаты: проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия в достижении общих целей при совместной деятельности в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по тэг-регби на принципах доброжелательности и взаимопомощи; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; осознание значимости ценностей регби: единство, солидарность, уважение, дисциплина, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; способность самостоятельного принятия решений и командного игрового взаимодействия; способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям; оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

При изучении модуля «Тэг-регби» у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные** результаты: восприятие тэг-регби как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и асоциального поведения; бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий по тэг-регби; определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, по тэг-регби; умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, определять наиболее эффективные способы достижения результата в учебной и игровой деятельности; способность организации самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

При изучении модуля «Тэг-регби» у обучающихся будут сформированы следующие **предметные** результаты:

знания истории и развития регби, положительного их влияния на укрепление мира и дружбы между народами; понимание значения занятий тэг-регби как средства укрепления здоровья, закаливания, воспитания физических качеств человека и профилактикой вредных привычек;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения различной направленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их; способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре и тэг-регби, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность осуществлять судейство соревнований по тэг-регби, владеть информационными жестами судьи. способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для физической подготовки регбиста;

умение выполнять физические упражнения для развития физических качеств, освоения технических действий в тэг-регби, применять их в игровой и соревновательной деятельности; приобретение навыков безопасного поведения во время занятий тэг-регби, правил личной гигиены, знание требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю регбиста;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. знание основ организации самостоятельных занятий тэг-регби со сверстниками, организации и проведения со сверстниками подвижных игр средствами тэг-регби;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений уровня физической подготовленности в тэг-регби.

СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Основным способом проверки результатов обучения является участие в соревнованиях различного уровня (школа, район, город).

Методы отслеживания прогресса в достижении воспитательных результатов:

- индивидуальные показатели каждого воспитанника, например, набор личных достижений воспитанника в труде, учебе, спорте;
- оценка со стороны представителей ближайшего социального окружения (например, классный руководитель, социальный педагог, родители).

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ПРОГРАММЫ

- турниры, соревнования

- товарищеские и матчевые встречи

- участие в городских, областных и всероссийских соревнованиях по регби

- чествование команд – победителей на общешкольных собраниях, линейках.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5, 6, 7 класс
(1 год обучения)

№ п\п	Содержание	кол-во часов	теория	практика
1.	Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1	1	
2.	Краткий обзор истории развития РЕГБИ	1	1	
3.	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	1	1	
4.	Основы техники и тактики РЕГБИ	1	1	
5.	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	10	-	10
6.	Технические действия	15	-	15
7.	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	6	-	6
8.	Соревнования по ТЕГ-РЕГБИ	2	-	2
9.	Контрольные испытания	1	-	1
10.	Итого:	34	4	34

Календарно-тематический план

Календарно – тематический план 1 года обучения

№	Тема	Кол. часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1	Правила тэг-регби (Tag Rugby) для школьников. Президентские спортивные игры школьников (youtube.com)
2	Краткий обзор истории развития РЕГБИ. Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1	Основные виды регби (Всё о регби: 1 серия) (youtube.com)
3	Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений. Подвижная игра	1	Основные виды регби (Всё о регби: 1 серия) (youtube.com)
4	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать виды передвижений.	1	Правила регби и функции игроков на поле (Всё о регби: 2 серия) (youtube.com)
5	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1	Правила регби и функции игроков на поле (Всё о регби: 2 серия) (youtube.com)

6	Силовая подготовка. Подвижные игры	1	Правила регби и функции игроков на поле (Всё о регби: 2 серия) (youtube.com)
7	Элементы защиты. Подвижные игры	1	Правила регби и функции игроков на поле (Всё о регби: 3 серия) (youtube.com)
8	ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение	1	Правила регби и функции игроков на поле (Всё о регби: 3 серия) (youtube.com)
9	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	1	Правила регби и функции игроков на поле (Всё о регби: 3 серия) (youtube.com)
10	Обучение передаче мяча на короткой и средней дистанции на месте и в движении. Игра 4х4	1	Правила регби и функции игроков на поле (Всё о регби: 3 серия) (youtube.com)
11	Закрепление техники передвижений различными способами в атаке и защите в подвижных играх.	1	Правила тэг-регби (Tag Rugby) для школьников. Президентские спортивные игры школьников (youtube.com)
12	Закрепление передачи мяча.	1	Правила тэг-регби (Tag Rugby) для школьников. Президентские спортивные игры школьников (youtube.com)
13	Учебная игра	1	Правила тэг-регби (Tag Rugby) для школьников. Президентские спортивные игры школьников (youtube.com)
14	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	1	Правила тэг-регби (Tag Rugby) для школьников. Президентские спортивные игры школьников (youtube.com)
15	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1	История регби за 6 минут (Всё о регби: 1 серия) (youtube.com)
16	Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча.	1	История регби за 6 минут (Всё о регби: 1 серия) (youtube.com)
17	Закрепление групповых тактических взаимодействий	1	История регби за 6 минут (Всё о регби: 1 серия) (youtube.com)
18	Двусторонние подвижные игры с элементами регби. Развитие выносливости	1	История регби за 6 минут (Всё о регби: 1 серия) (youtube.com)
19	Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3.	1	Правила регби и функции игроков на поле (Всё о регби: 2 серия) (youtube.com)
20	Подвижные игры с элементами гандбола и баскетбола.	1	Правила регби и функции игроков на поле (Всё о регби: 2 серия) (youtube.com)

21	Закрепление технико-тактических взаимодействий. Учебная игра.	1	Правила регби и функции игроков на поле (Всё о регби: 2 серия) (youtube.com)
22	Элементы защиты	1	Правила регби и функции игроков на поле (Всё о регби: 2 серия) (youtube.com)
23	Закрепление передачи мяча	1	Правила регби и функции игроков на поле (Всё о регби: 2 серия) (youtube.com)
24	Развитие общей выносливости. Учебная игра	1	Правила регби и функции игроков на поле (Всё о регби: 2 серия) (youtube.com)
25	Подвижная игра с элементами гандбола, баскетбола.	1	Правила регби и функции игроков на поле (Всё о регби: 2 серия) (youtube.com)
26	Развитие общей выносливости.	1	Правила регби и функции игроков на поле (Всё о регби: 2 серия) (youtube.com)
27	Совершенствование передачи мяча.	1	Основные виды регби (Всё о регби: 3 серия) (youtube.com)
28	Учебная игра	1	Основные виды регби (Всё о регби: 3 серия) (youtube.com)
29	Развитие скоростных способностей.	1	Основные виды регби (Всё о регби: 3 серия) (youtube.com)
30	Совершенствовать группового тактического взаимодействия в нападении и защите.	1	Правила тэг-регби (Tag Rugby) для школьников. Президентские спортивные игры школьников (youtube.com)
32	Совершенствование передачи мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча.	1	Правила тэг-регби (Tag Rugby) для школьников. Президентские спортивные игры школьников (youtube.com)
33	Развитие общей выносливости. Развитие скоростной выносливости.	1	Правила тэг-регби (Tag Rugby) для школьников. Президентские спортивные игры школьников (youtube.com)
34	Итоговая промежуточная аттестация.	1	Правила тэг-регби (Tag Rugby) для школьников. Президентские спортивные игры школьников (youtube.com)
	Итого:	34	

Нормативы по физической и технической подготовке игры в регби

Тесты по физической подготовке

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

Тесты по технической подготовке

1. Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»). Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.
2. Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.
3. Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»). Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.
4. Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченными фишками расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.
5. Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20х20 м. Бьющий от ловящего находится на расстоянии 15-30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.
6. Удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый с расстояния 20-35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10х10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- Гантели
- Гимнастическая стенка.
- Конусы.
- Маты гимнастические.
- Мячи волейбольные.
- Мячи регбийные.
- Обручи.

- Палочки эстафетные.
- Свистки.
- Секундомер.
- Скакалки гимнастические.
- Фишки.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ:

[Правила тэг-регби \(Tag Rugby\) для школьников. Президентские спортивные игры школьников \(youtube.com\).](#)

[Правила регби и функции игроков на поле \(Всё о регби: 2 серия\) \(youtube.com\)](#)

[Основные виды регби \(Всё о регби: 3 серия\) \(youtube.com\)](#)

Список литературы

1. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М., - 2004 г.
2. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М., Спорткадемпред, 2000 г
3. Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби. г.Москва. Кулешов А.В., Бесполов Д.В..Москва ,2013г.

Материально-техническое обеспечение :Для успешной деятельности объединений дополнительного образования в школе имеются: • Спортивный зал; • Спортивная площадка; • Компьютерный кабинет; • Школьная библиотека; • Учебные кабинеты