

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11 имени А.М. Позынича
(МБОУ СОШ № 11 им. А.М. Позынича)**

Рассмотрено

на заседании ШМО
классных руководителей
МБОУ СОШ №11
им. А.М. Позынича
_____ Т.К. Касьян
протокол от 27.08.2025г. №1

Согласовано

заместителем директора
по ВР
МБОУ СОШ № 11
им. А.М. Позынича
_____ А.А. Персияновой
27.08.2025г.

Утверждено

Директор
МБОУ СОШ № 11
им. А.М. Позынича
_____ Т.Ю. Тарусова
приказ от 27.08.2025г.
№ 302-од

**Программа
кружка
«Тэг-регби»
МБОУ СОШ № 11 им. А.М. Позынича
на 2025 – 2026 учебный год**

Руководитель –
учитель физической культуры
Елисеенко Анна Николаевна

г. Новочеркасск
2025 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительному образованию «Тэг-Регби» составлена в методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, и программы интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби. г.Москва. Кулешов А.В.Бесполов Д.В. Москва,2013г.

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа создана на основе курса обучения игре в регби. Технические приемы, тактические действия и игра в регби таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Актуальность: реализации программы «Тэг-Регби» в учреждениях дополнительного образования состоит в том, что она способствует формированию здорового образа жизни учащихся, знакомит их с новым для многих видом спорта регби в адаптированном бесконтактном и нетравмоопасном варианте и дает возможность ребёнку выбрать для себя путь развития в командном виде спорта. Полезность программы заключается в том, что её содержание обеспечивает постоянную двигательную активность учащихся, а это в настоящее время очень востребовано и актуально. «Регби – это идеальный вид спорта для ребенка: ты чувствуешь команду, это очень важно. В одиночку здесь ничего не добиться. При этом, будучи с большой буквы Командным видом спорта, регби не подавляет индивидуальность. Место найдётся каждому: и маленькому, и худенькому, и крупному. Эта игра помогает преодолеть страх, учит находить решения. А в жизни это очень ценно, ведь она во многом состоит из неприятных вещей, когда нужно

бороться, преодолевать, страдать. Так что регби - это школа не только спортивная, но и жизненная!». Это говорит о востребованности программы «Тэг-Регби» в социуме, социальном заказе родителей и детей на развитие данной образовательной услуги, которая будет удовлетворять потребности учащихся в нравственном, интеллектуальном, физическом развитии детей, формировании культуры здорового образа жизни.

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

Педагогическая целесообразность программы «Тэг-Регби» состоит в том, что по ней могут заниматься как мальчики, так и девочки, с 8 лет, поэтому содержание программы позволяет формировать у детей уже с самых малых лет навыки здорового образа жизни, так как регби-это сплав игр футбола регби. На данном возрастном этапе важное значение имеет воспитание интереса детей к командной игре регби, их начальное обучение технике и тактике, правилам игры, содействие всестороннему развитию физических качеств и воспитанию умений соревноваться индивидуально (на основе общей 6 физической и технической подготовке) и коллективно (на основе разнообразных подвижных игр и элементов мини-регби).

Отличительными особенностями программы «Тэг-Регби» является акцент на создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих технологий в процессе работы с детьми. Так как регби - это не только симбиоз игровых видов спорта, легкой атлетики, футбола и борьбы, но также это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Регби - это в своем роде школа жизни. Регби не только учит самой игре, как таковой, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и выносливость. Регби способствует выработке самодисциплины, формирует

внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Регби формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Традиции регби почитают во всем мире, так как это игра с определенными принципами, применимыми и в жизни: движение вперед, поддержка, непрерывность действий и т.д. Дисциплина является неотъемлемой частью игры, как на поле, так и вне его, и отражается через соблюдение правил, положений и основных ценностей регби.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры регби

Основными **задачами** программы являются:

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

Программа решает основные задачи физического воспитания:

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

Материал программы дается в четырех разделах:

1. Основы знаний

2. Общая физическая подготовка
3. Специальная подготовка
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний, обучающихся о собственном организме, гигиенических требованиях, избранном виде спорта, о возможностях человека.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и другие необходимые действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по регби, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности обучающихся.

Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

Принципы реализации программы:

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

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем учебном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов учебных 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 подготовки и индивидуальных особенностей обучающего.

Общая характеристика.

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 тренера-преподавателя, а также с учётом установленных санитарно-гигиенических норм.

Эффективность учебного процесса определяется чёткой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

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

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

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения урока по физическому воспитанию. Эффективность урока зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

- индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

- фронтальная форма обучения позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

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

ТЭГ-РЕГБИ (регби с поясами)

1 этап. На данном этапе осуществляется общая физическая подготовка обучающихся с включением элементов ТЭГ-РЕГБИ.

Задачи 1 этапа:

- научить правилам, технике безопасности на уроках, посвященных занятиям регби;

- привить навыки личной гигиены;

- подготовить детей для занятий ТАЧ-РЕГБИ, РЕГБИ;

- обучить различным играм и эстафетам с элементами игры.

К занятиям допускаются обучающиеся, 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.

ТАЧ-РЕГБИ (регби до касания)

2 этап. Данный этап рассчитан до пяти лет учебного процесса. В этот период создаются предпосылки для углубленного занятия данным видом спорта.

Данный раздел включает 2 периода подготовки:

1. Общеподготовительный период. Он рассчитан на изучение истории возникновения и развития РЕГБИ, воспитания физических качеств, освоение базовых технических и тактических действий. На освоение материала этого периода запланировано до пяти лет.

2. Специально-подготовительный период. Этот временной отрезок предусматривает дальнейшее воспитание физических качеств, изучение и совершенствование вариантов техники и тактики игры, участие по желанию обучающихся во внутришкольных, районных и окружных соревнованиях.

Задачи 2 этапа:

- научить соблюдать технику безопасности на уроках, привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- убедить в необходимости здорового образа жизни и привлечь как можно большее количество детей к занятиям спортом;

- воспитать силовые качества, координационные навыки, закрепить навыки техники паса и ловли мяча, научить тактическому мышлению;
- развивать мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, сформировать потребность в регулярных занятиях спортом;
- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики ТАЧ-РЕГБИ, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях.

К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная, воспитательная работа и изучаются основы техники ТАЧ-РЕГБИ.

Преимущественная направленность образовательного процесса 1 периода (общеподготовительный период):

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;
- овладение основами техники ТАЧ-РЕГБИ;
- развитие мотивации к познанию и совершенствованию своего тела, формирование потребности к регулярным занятиям спортом.

Преимущественная направленность образовательного процесса 2 периода (овладение и совершенствование основами техники ТАЧ-РЕГБИ;

- развитие специальных физических качеств.

РЕГБИ (РЕГБИ-7)

3 этап. Данный этап подготовки рассчитан на 3 года обучения. Занятия РЕГБИ на этом этапе предусматривают все разделы спортивной подготовки, возможность выступления на соревнованиях как внутри школы, так и всероссийские. Дополнительно обучающиеся осваивают приемы техники и тактики.

Задачи 3 этапа:

- совершенствовать правила техники безопасности на уроках, навыки личной гигиены, простейшие приемы закаливания, убедить в необходимости повседневного их применения;

- формировать в необходимости здорового образа жизни и привлечь как можно большее количество детей к занятиям спортом;

- совершенствовать развитие силовых качеств, координационные навыки, закрепить навыки техники паса и ловли мяча, научить тактическому мышлению;

- развивать мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, сформировать потребность в регулярных занятиях спортом;

- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики РЕГБИ-7, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях.

Процесс участия в этой игре пробуждает у обучающихся стремление к жизни, желание «окупиться в нее с головой», а также потребность использовать и развивать то, чему они научились, изучая технику и тактику этой силовой игры, ибо сама игра и есть некое отображение нашей жизни с ее борьбой, радостью и огорчениями.

Из многолетнего опыта ведущих учителей, передовых тренеров, методистов бытует мнение, что регби - жесткая, силовая, травмоопасная игра, хотя она на самом деле является многофункциональной по своей сути. В подготовку игрока входят практически все базовые виды спорта, такие как легкая атлетика, гимнастика, элементы борьбы и другие, что значительно повышает интерес к занятиям у обучающегося и снижает сам риск получения травмы.

Умение радоваться победам и переживания возможных поражений в команде привьет обучающемуся чувство сотрудничества внутри команды, умение терпеть и ровно относиться ко всем членам его команды независимо от их характера и физических возможностей, поэтому при обучении игре в регби важно также обращать большое внимание обучению правилам ведения

«честной борьбы» (соблюдению техники безопасности, правил игры, достойному отношению к «слабому»).

Одна из основных задач заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил обучающихся, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка обучающихся, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающегося.
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и морально-волевыми качествами обучающихся;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

В основе планирования на этапе начального обучения лежит игровая деятельность с элементами регби. Занятия проводятся в форме игровых упражнений, различных эстафет, подвижных игр. Со стороны учителя планирование процесса обучения предусматривает творческий подход к изучению индивидуальных особенностей детей и создания у них общего представления о структуре выполнения основных движений и навыков, создающих основу для обучения игре в регби.

Новизной и актуальностью данной программы является одна из основных задач в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил обучающихся, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка обучающихся, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игры и морально-волевыми качествами обучающихся;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Место учебного предмета во внеурочной деятельности «Физическая культура»

Предлагаемая программа поможет педагогам планомерно, целенаправленно и систематически осуществлять работу по обучению детей игре в регби. Обучение игре в регби происходит в рамках дополнительного образования. Занятия проводятся 2 раза в неделю с детьми младшего школьного возраста.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения укороченного курса тэг-регби обучающимися средней 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 использовать 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 перенапряжении 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 физической 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 физической 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.

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; – 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; – осуществление объективного судейства соревнований своих сверстников; – анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; – умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися; – выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Содержание программы.

Основная задача *подготовительного периода* — подготовить команду к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. В ходе занятий проводится комплектование игроков в состав команды, отрабатываются новые приемы техники и тактики, которые намечается применять в соревновательном периоде.

На первом этапе подготовительного периода основное внимание уделяется ОФП и СИФ. ОФП и СФП на данном этапе отводится около 60-65% времени от каждого занятия; технической подготовке — 25-30% и тактической подготовке — 10-15% времени.

Основные средства подготовки: ОРУ без предметов, с предметами и на снарядах, ходьба, бег, волейбол, футбол, баскетбол, гандбол, регби. Этап предсоревновательной подготовки ставит своей задачей приобретение спортивной формы. На этом этапе проходит совершенствование специальной физической и технической подготовки, налаживание тактических взаимодействий против различных систем нападения и защиты.

Основные средства подготовки данного периода: специальные комбинированные упражнения, приближенные к условиям соревнований, учебно-тренировочные двусторонние игры.

На третьем этапе подготовительного периода тактическая подготовка занимает 50-55% времени. На техническую подготовку отводится 30-35%, а на физическую — 1-15% времени.

Соревновательный период начинается с участия команд в официальных календарных соревнованиях.

Основная задача данного периода — успешное участие в соревнованиях. Особое внимание уделяется совершенствованию технического и тактического мастерства игроков.

Основные средства: специальные упражнения для развития физических качеств, приближенных к игровой обстановке, упражнения в тактических действиях — индивидуальных, групповых, командных.

Основной задачей **переходного периода** является поддержание достигнутого уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенное снижение нагрузки и планомерный переход к занятиям и упражнениям из других видов спорта.

Основными средствами данного периода являются упражнения общей и специальной физической подготовленности небольшой интенсивностью,

упражнения общей и специальной физической подготовленности с небольшой интенсивностью, упражнения по нормативам, прогулки, походы.

Продолжительность каждого периода и этапа подготовки изменяется

в зависимости от календаря соревнований, условий занятий и подготовленности обучающихся.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п\п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1	Мячи регбийные №3	30	Наполняемость группы 15 человек
2	Мячи регбийные №4	30	Наполняемость группы 15 человек
3	Мячи регбийные №5	30	Наполняемость группы 15 человек
4	Шлем (защита головы)	30	Наполняемость группы 15 человек
5	Жилетки игровые (разные цвета)	30	Наполняемость группы 15 человек
6	Подставка для мяча	15	
7	Щиты для контакта	15	
8	Мешки для захвата	15	
9	Пояс для ТЕГ-РЕГБИ	30	Наполняемость группы 15 человек
10	Регбийный мяч на амортизаторах	15	
11	Утяжеленный регбийный мяч	30	Наполняемость группы 15 человек
12	Разноцветные фишки (маркера)	50	

Литература

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 1987.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС,1991.
3. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. ... канд. пед. наук. – М., - 1983.
4. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. ... д-ра. пед. наук. – М.,1981
5. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
6. Кирияк Р. Мини-регби. – М.: ФиС, 1976. – 110с.
7. Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 1978.
8. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спортакадемпредс, 2000 г.
9. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. – М., 1986 г.
10. Платформа <https://www.youtube.com/> .

Планируемые результаты

Учащиеся должны знать и иметь представление:

1. об особенностях зарождения, истории регби;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии регби и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия регби, а также, с группой товарищей;

5. организовывать и проводить соревнования по регби в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Учащиеся должны уметь:

1. выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
2. владеть тактико – техническими приемами регби;
3. знать основы судейства.

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в регби, привитие любви к спортивным играм.

ЗНАТЬ:

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

-правила техники безопасности на уроках по РЕГБИ и способы предупреждения травм;

-правила личной гигиены;

-краткую историю возникновения и развития РЕГБИ;

-краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;

-правила соревнования.

УМЕТЬ:

-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.

-применение самостраховки при неожиданном падении (на улице, катке, дома, в школе);

-применение технико-тактических приёмов для участия в школьных и других соревнованиях по регби;

- применение приёмов регби для устранения угрозы своей жизни и здоровья, а также оказания помощи товарищу.