Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №9 с углубленным изучением отдельных предметов»

| | | |
|---|---|---|
| Рассмотрена<br>на заседании кафедры трудового, физического, эстетического образования и воспитания<br>Протокол №1 от 28.08.26 г.<br>Заведующий кафедрой<br>Тунгусова Н.А. | Согласована<br>с заместителем директора по УВР<br>Баклановой Л.В. | Утверждена<br>приказом директора школы<br>Ключко О.М.<br>№164-О от 14.09.26 г. |

# Рабочая программа внеурочной деятельности

| | |
|---|---|
| **Уровень образования** | **Начальное общее образование** |
| **Секция** | **Тег-регби** |
| **Класс** | **1-4 классы** |
| **Составитель** | **Бизина А.В., учитель физической культуры МАОУ СОШ №9** |
| **Квалификационная категория** | **первая** |

г.Тобольск 2026г.

**Пояснительная записка**

**Нормативная база разработки и реализации программы**

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК02-10/3685);

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. №3081-р;

Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. №3894-р;

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

**Актуальность образовательной программы** состоит в том, что систематические занятия тег-регби способствует формированию здорового образа жизни учащихся, знакомит их с новым для многих видом спорта в адаптированном бесконтактном и не травмоопасном варианте. Дает возможность ребёнку выбрать для себя путь развития в командном виде спорта. Высокая степень организации и согласованности действий игроков, многофункциональность игровой деятельности обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма. Кроме того, тэг-регби вошло в программу всероссийских Президентских спортивных игр школьников. Все это говорит о целесообразности использования тэг-регби в качестве средства физического воспитания в общеобразовательных организациях.

**Новизна** программы «Тег-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 таг-регби, тач-регби, в классическое регби.

**Педагогической целесообразностью** создания программы можно считать, что в процессе занятий по тег-регби вырабатывается самодисциплина, формируется внутренняя нравственная опора и сильная личная позиция в достижении жизненных целей.

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

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

**Базовый уровень сложности**

**Направленность программы:** спортивно-оздоровительная

**Цель** данной программы: формирование физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации с использованием средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья, профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

**Задачи** программы:

1. *Образовательные:*

- обучение правилам техники безопасности на занятиях по тэг-регби*;*
- формирование начальных представлений о структуре выполнения основных движений и навыков, создающих основу для обучения игры в регби;
- обучение базовым упражнениям из тег-регби;
- овладение основными приёмами и навыками техники и тактики игры;

2. *Развивающие:*

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков для игры в тэг-регби;
-всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

3. *Воспитательные:*

- воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- привитие чувства патриотизма к Родине через занятия спортом.

4. *Оздоровительные:*

- укрепление физического здоровья обучающихся;
- развитие основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей организма школьников.

**Срок реализации** 1 год.

**Режим занятий и форма реализации программы**

Данная ПВД имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом в режиме 2 раза в неделю по 1,5 часа. Возраст детей, участвующих в реализации ПВД: 7-11 лет.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по тег-регби являются следующие умения:

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских спортсменов;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий тэг-регби, а также в учебной и игровой деятельности**.**

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по тег-регби являются следующие умения:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение воспринимать вид спорта «тэг-регби» как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и асоциального поведения.

**Предметными результатами** являются следующие умения:

- сформированность знаний истории и развития регби, олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для физической подготовки регбиста;
- способность организовывать самостоятельные занятия по тег-регби, направленные на формирование телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- умение вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПВД представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Окончательные итоги реализации ПВД подводятся на двух заключительных занятиях учебного года (собеседование и тестирование).

**Учебно-тематический план**

| № | Темы | Всего часов | Количество часов за четверть | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | I четв. | II четв. | III четв. | IV четв. |
| 1 | Основы знаний и техника безопасности на занятиях тег-регби. | 10 | 2 | 2 | 4 | 2 |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка | 24 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 28 | 6 | 6 | 10 | 6 |
| 4 | Подвижные и спортивные игры | 24 | 6 | 6 | 8 | 4 |
| 5 | Соревновательная деятельность и контрольные упражнения | 20 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| | **Итого** | **106** | **24** | **24** | **34** | **24** |

**Содержание изучаемого курса**

**Основы знаний и техника безопасности на занятиях тег-регби**

Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях тег-регби. Простейшие сведения из истории возникновения и развития регби (тег-регби). Отличия регби от других спортивных игр. Требования к местам занятий тэг-регби. Правила игры в тэг-регби. 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. Оборудование и инвентарь для игры в регби в спортивном зале и на открытом воздухе.

**Общая и специальная физическая подготовка**

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики регби. Специальная физическая подготовка 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.

**Технико-тактическая подготовка**

Техника выполнения стоек и перемещений игрока. Объяснение и показ правильной стойки во время игры в защитных действиях, грамотного перемещения по игровому полю в защите и атаке. Техника ловли и подбора мяча. Объяснение и показ правильной техники ловли летящего мяча и подбора мяча с пола. Техника выполнения передач. Объяснение и показ различных способов передачи мяча. Техника передвижений с мячом. Объяснение и показ правильной техники перемещения с мячом, а также осуществления своевременной передачи. Групповые тактические действия в нападении — кресты, забегания, смещения; - в защите — умение формировать линию защиты и сохранять её при движении вперёд-назад.

Быстрые переключения в действиях — от нападения к защите и от защиты к нападению.

Игровой метод — выполнение двигательных действий в условиях, регламентированных установленными правилами игры. Соревновательный метод — специально организованная соревновательная деятельность, которая помогает освоить игровые приёмы.

**Подвижные и спортивные игры**

«Сорви тэг». Цель — научиться правильно срывать тэг. «Догони нападающего». Цель — сорвать тэг с игрока, который бежит с мячом. «Мяч на базу». «Длинная цепочка». «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. Также на занятиях по тэг-регби используют спортивные игры с использованием мяча для регби: гандбол, баскетбол, лапту, футбол.

**Соревновательная деятельность и контрольные упражнения.**

Участие в общешкольных и городских соревнованиях фестивалях по тег-регби. Сдача контрольных нормативов и комплекса ВФСК «ГТО»

**Методическое обеспечение ПДО**

**Техническое оснащение занятий**

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, площадка для спортивных игр; гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; мячи регбийные № 3 ,4, 5, ленты для срывания и пояса с липучкой для тэга регби, гимнастические маты; рулетка, свисток, секундомер.

**Педагогические принципы обучения и тренировки**

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы; - сознательного и активного участия в этой работе; - самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

**Методы обучения и тренировки**

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);
- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;
- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Муравейник», «Муравейник с мячом», «Колдунчики» и др. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

**Соревновательный** метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а также как самостоятельная форма.

**Словесные** методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме: - дидактического рассказа, беседы, обсуждения;

- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

**Сенсорные** методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеомагнитофонных материалов; - посещения соревнований.

**Контрольные нормативы по тег-регби**

| № п\п | Физические способности | Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м,с. | 6.6 | 6.5-5.6 | 5.0 | 6.6 | 6.5-5.6 | 5.2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10м,с. | 9.9 | 9.5-9.0 | 8.6 | 10.4 | 10.0-9.5 | 9.1 |
| 3 | Скоростносиловые | 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)<br>На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 1 | 3-4 | 5 | 4 | 8-13 | 18 |

1. **Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»).** Инвентарь: регбийный мяч, ворота Описание: Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Испытуемый выполняет четыре попытки на точность, по две вправо и влево. Результат: засчитывается количество попаданий.
**2. Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»)** Инвентарь: регбийный мяч, ворота Описание: Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет четыре попытки на точность, по две вправо и влево. Результат: засчитывается количество попаданий.
**3**. **Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»).** Инвентарь: регбийный мяч, фишки, ворота Описание: Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет четыре попытки на точность, по две вправо и влево. Результат: засчитывается количество попаданий.

**Список литературы**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тег-регби от 12.02.2024г.

2. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (от 18.06.2003 №28-02-484/16)
3. СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010г.)
4. Типовой план-проспект учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390)
5. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 14.10.2013г.
6. Примерные программы начального общего образования. Физическая культура.-М.: Просвещение, 2010.- 64 с.- (Стандарты второго поколения)
7. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 279 с.
8. Иванов, В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
9. Кулешов, А.В. Правила регби за 5 минут / Кулешов А.В. //Спорт в школе - 2009.- №5 (455).
10. Маврина, С.Б., Иванов В.А., Круглова Ю.В. Особенности структуры игрового процесса в регбиюнион у спортсменов различной квалификации // Теория и практика физической культуры-2017. - №9.

**Календарно-тематическое планирование**

| № | Тема | Кол-во часов | | Ожидаемый результат | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Теория | Практика | | |
| 1 | Вводный инструктаж по ОТ. Первичный инструктаж по ОТ и техника безопасности на занятиях по тег-регби. История регби. Правила игры в тэг-регби. | 1 | 1 | Знать правила ОТ | Текущий |
| 2 | Вводный инструктаж по ОТ. Требования безопасности при организации занятий тэг-регби, в том числе самостоятельных. Гигиена, и самоконтроль при занятиях тэг-регби. | 1 | 1 | Знать правила ОТ | Текущий |
| 3 | Общая физическая подготовка. Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэг-регби | | 2 | Знать и уметь выполнять различные базовые технические элементы тэг-регби. | Текущий |
| 4 | Общая физическая подготовка. Приобретение двигательных навыков, элементов, технических приёмов тэг-регби. | | 2 | | Текущий |
| 5 | Общая физическая подготовка. Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Перестрелка», «Веселые старты», «Регбийные салки», «Салки с передачей мяча между водящими» | | 2 | | Текущий |
| 6 | Комплексы упражнений для развития различных физических качеств тег-регбиста. Понятие о травмах и их предупреждении. | 1 | 1 | | Текущий |
| 7 | Общая физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений для совершенствования технических действий игрока. | | 2 | | Текущий |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 | Базовые двигательные навыки, элементы и технические приёмы тэг-регби. Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Салки вдвоем», «Салки втроем», «Салки в четверках», «Салки-пятнашки». | | 2 | | Текущий |
| 9 | Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой тэг-регби. | | 2 | Знать и уметь выполнять простейшие упражнения элементов техники регби | Текущий |
| 10 | Общая физическая подготовка. Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления. Стойки и перемещения. | | 2 | | Текущий |
| 11 | Передача мяча стоя на месте и в движении (короткая и средняя передачи). Подвижные игры: «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2» «Осалить конкретного игрока», «Осаль в цепи последнего». | | 2 | | Текущий |
| 12 | Общая физическая подготовка. Перемещение с мячом: стэп- шаг в сторону и двойной шаг. | | 2 | | Текущий |
| 13 | Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления. Бег с изменением скорости и смены направления движения. | | 2 | | Текущий |
| 14 | Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой тэг-регби. | | 2 | | Текущий |
| 15 | Гигиена, и самоконтроль при занятиях тэг-регби. Комплексы подготовительных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки во время занятий тэг-регби | 1 | 1 | Выполнять игровые задания с регбийным мячом. Моделировать игровые ситуации в атаке и защите. | Текущий |
| 16 | Вводный инструктаж по ОТ. Требования безопасности при организации занятий тэг-регби, в том числе самостоятельных. | | 2 | | Текущий |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 17 | Общая физическая подготовка. Стойки и перемещения. Держание мяча, бег с мячом. Розыгрыш мяча. Подвижные игры. | | 2 | | Текущий |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 18 | Общая физическая подготовка. Розыгрыш мяча, прием мяча, подбор и приземление мяча. Передвижения с мячом по площадке, финты | | 2 | Осваивать простейшие базовые двигательные навыки и элементы тэг-регби. Описывать технику разучиваемых упражнений. Следить за правильностью выполнения всех упражнений. Взаимодействовать с партнером во время занятий тэг-регби. | Текущий |
| 19 | Передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении. Подвижные игры. | | 2 | | Текущий |
| 20 | Передачи в колоннах с перемещениями. Передача и ловля высоко летящего мяча. Подбор неподвижного мяча, катящегося мяча. | | 2 | | Текущий |
| 21 | Тактические взаимодействия в парах, в тройках, кресты, забегания, смещения, линия защиты. Подвижные игры. | | 2 | | Текущий |
| 22 | Общая физическая подготовка. Тактические действия с учетом игровых амплуа в команде. | | 2 | | Текущий |
| 23 | Общая физическая подготовка. Быстрые переключения в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению. | | 2 | | Текущий |
| 24 | Специальная физическая подготовка. Учебные игры в тэг -регби по упрощенным правилам. | | 2 | Осваивать технику и уметь выполнять различные основные виды бега, прыжков, иных элементов регби. Осваивать знания об основных | Текущий |
| 25 | Учебные игры в тэг -регби по упрощенным правилам. Участие в соревновательной деятельности. | | 2 | | Текущий |
| 26 | Специальная физическая подготовка. Комплексы специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки во время занятий тэг -регби | | 2 | | Текущий |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 27 | Специальная физическая подготовка. Подвижные игры (без мяча и с мячом). | | 2 | способах передвижения регбистов. | Текущий |
| 28 | Специальная физическая подготовка. Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления. | | 2 | | Текущий |
| 29 | Судейская терминология тэг-регби. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Подвижные игры (без мяча и с мячом). | 1 | 1 | | Текущий |
| 30 | Специальная физическая подготовка. Формирование линии защиты, расстояния между игроками в линии. (Набегание. Сгон. Перегруппировка). | | 2 | | Текущий |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 31 | Формирование линии защиты: имитация защиты уходом (вправо, влево, назад). Упражнения для защитников. | | 2 | Знать местонахождения игроков в линии защите, функции игроков при движении линии защиты. Согласованные движения руками с выполнением базовых шагов(элементов). | Текущий |
| 32 | Взаимодействие игроков: длинная передача мяча, передача «торпедой», передача с земли, передача в падении, передача торпедой одной рукой. | | 2 | | Текущий |
| 33 | Специальная физическая подготовка. Игры в нападении первым темпом. | | 2 | | Текущий |
| 34 | Комплексы специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки во время занятий тэг -регби. Подвижные игры. | | 2 | | Текущий |
| 35 | Стойки и перемещения. Удержание мяча, бег с мячом. Розыгрыш мяча. | | 2 | | Текущий |
| 36 | Розыгрыш мяча, прием мяча, подбор и приземление мяча. Передвижения с мячом по площадке, финты. | | 2 | | Текущий |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 37 | Передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении. Учебные игры в тэг -регби по упрощенным правилам. | | 2 | | Текущий |
| 38 | Передачи в колоннах с перемещениями. Передача и ловля высоко летящего мяча. Подбор неподвижного мяча, катящегося мяча. Учебные игры в тэг -регби по упрощенным правилам. | | 2 | | Текущий |
| 39 | Тактические взаимодействия в парах, в тройках, кресты, забегания, смещения, линия защиты. | | 2 | | Текущий |
| 40 | Тестирование уровня физической подготовленности в тэг-регби. Подвижные игры. | | 2 | | Текущий |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 41 | Специальная физическая подготовка. Учебные игры в тэг -регби по упрощенным правилам. | | 2 | Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных). | Текущий |
| 42 | Тактические действия с учетом игровых амплуа в команде. Подвижные игры. | | 2 | | Текущий |
| 43 | Быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению. Подвижные игры. | | 2 | | Текущий |
| 44 | Вводный инструктаж по ОТ. Правила безопасности в соревновательной деятельности по регби. | 1 | 1 | | Текущий |
| 45 | Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления. Подвижные игры. | | 2 | | Текущий |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 46 | Упражнения на сохранение линии защиты при изменении направления атаки в открытой игре. Учебные игры в тэг -регби по упрощенным правилам | | 2 | | Текущий |
| 47 | Взаимодействие игроков: длинная передача мяча, передача «торпедой», передача с земли, передача в падении, передача торпедой одной рукой. Игры в нападении первым темпом. | | 2 | | Текущий |
| 48 | Комбинации защиты (слева от центра, справа от центра, в центре). Учебные игры в тэг -регби по упрощенным правилам | | 2 | Применять правила игры тэг-регби в соревновательной деятельности. Демонстрировать технические приемы тэг-регби в учебных играх. | |
| 49 | Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой тэг-регби. Подвижные игры. | | 2 | | Текущий |
| 50 | Передача мяча стоя на месте и в движении (короткая и средняя передачи). Учебные игры в тэг -регби по упрощенным правилам | | 2 | | Текущий |
| 51 | Учебные игры в тэг -регби по упрощенным правилам. | | 2 | Уметь подбирать одежду, обувь для занятий тэг-регби. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами тэг-регби и самостоятельные занятия во время прогулок и каникул. | Текущий |
| 52 | Общая и специальная физическая подготовка. Участие в соревновательной деятельности. | | 2 | | Текущий |
| 53 | Тестирование уровня физической подготовленности в тэг-регби. Подвижные игры. | | 2 | | Текущий |
| 54 | Подвижных игр с элементами тэг-регби во время активного отдыха и каникул. | | 2 | | Текущий |