

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
г. Калининграда средняя общеобразовательная школа № 2

## **АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА**

(приложение к АООП НОО для учащихся с ЗПР вариант 7.2.  
на 2020-2024 г.г.)

**Предмет:** физическая культура  
(включая межпредметные модули: «Регби» и «Ритмика»)

**Класс:** 2

**Срок реализации:** 1 год

### **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2); на основании авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» под редакцией В. И. Ляха, А. А. Зданевича. Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год.

Адаптированная рабочая программа разработана с учетом психофизических возможностей, обучающихся с задержкой психического развития 1-4 классов.

Данная программа дает возможность детям с ОВЗ:

- освоить основную образовательную программу на доступном им уровне;
- повысить уровень личностного развития и образования;
- восполнить пробелы предшествующего обучения и воспитания;
- повысить уровень познавательной и эмоционально – личностной сферы.

и предусматривает:

- организацию без барьерной, развивающей предметной среды;
- создание атмосферы эмоционального комфорта;
- формирование взаимоотношений в духе сотрудничества и принятия особенностей и возможностей каждого ребенка

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы по физической культуре**

Данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:**

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее целей;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Метапредметные результаты:**

- выполнение требований по безопасности на занятиях физическими упражнениями;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных занятий, отбор способов их исправления;
- умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса, группы.

**Предметные результаты:**

- изложение фактов истории развития физической культуры в Древней Руси;
- представление о том, какие существуют разновидности физических упражнений (общеразвивающие, подводящие, соревновательные);
- представление о закаливании организма (обливании и душа);
- бережно обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение техники безопасности к местам проведения занятий, игр и соревнований;
- измерение индивидуальных показателей физического развития, формирование основных физических качеств.

## Содержание программы

Рабочая программа по физической культуре во 2 классе рассчитана на 68 часов (2 час в неделю). В соответствии с учебным планом внутри предмета реализуются модули «Регби» - 34 часа (1 час в неделю) и «Ритмика» - 34 часа (1 час в неделю).

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Содержание программы направлено на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию, творчеству и приобщению к общечеловеческим ценностям, укрепления психического и физического здоровья.

Содержание программы состоит из двух частей – базовой и дифференцированной (вариативной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей учащихся, а также учета особенности режима работы общеобразовательного учреждения.

Со 2 класса учащиеся поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия базового и вариативного содержания программы до уровня умений.

**В базовую часть входят:**

**Основы знаний о физической культуре.**

**Социально-психологические основы.**

– Понимание учащимися значения физических упражнений для укрепления здоровья, значения соблюдения режима дня, проведения утренней зарядки и соблюдения требований личной гигиены.

– Соединение понимания и правильного выполнения упражнений для освоения техники видов в ходьбе, беге, прыжках и метаниях через подвижные игры.

– Создание установки или общей мотивации учебной деятельности.

**Приемы закаливания.**

Постепенный подход к закаливанию (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры).

**Естественные основы знаний.**

Уметь измерять пульс, вес, рост.

Выполнять движения с предметами и без предметов с различной интенсивностью и измененными ситуациями.

**Оздоровительная деятельность со спортивной направленностью.**

**Гимнастика с элементами акробатики**

Строевые действия в шеренге, повороты, размыкания, расчеты, упражнения в группировке (кувырки вперед и назад), лазания по наклонной и вертикальной лестнице, подлазы и перелезания.

**Легкая атлетика.**

Бег с высокого старта, изменение темпа бега, прыжки с запрыгиванием вверх и спрыгиванием вниз, метание малого мяча в цель и на дальность, бег на выносливость.

### Подвижные и спортивные игры.

Изучение элементов игр в регби, выполнение упражнений на развитие кондиционных и координационных способностей, создание командного духа, выработка лидерских качеств.

Общеразвивающие упражнения для выработки физических качеств, развития активности, мышления, координации.

### Вариативная часть включает в себя:

Подвижные игры с элементами баскетбола

Изучение элементов игры в баскетбол, выполнение упражнений на развитие координационных способностей, выработка лидерских качеств.

Общеразвивающие упражнения для выработки физических качеств, развития активности, мышления, координации.

№ п/ п	Тема	Количество часов			
		Классы			
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.
Базовая часть					
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
2	Подвижные игры	9	16	8	8
3	Гимнастика с элементами акробатики	13	8	12	12
4	Легкоатлетические упражнения	24	26	23	23
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр	8	4	8	8
Вариативная часть					
6	Коррекционно-развивающие упражнения	12	14	13	13

### Тематическое планирование

№	Раздел, глава, Тема урока	Количество часов	Примечание
<b>Легкоатлетические упражнения</b>		<b>10</b>	
1.	Правила поведения и техника безопасности на уроке физкультуры	1	
2.	Обучение высокому старту в беге на 30 м и в беге на длинные дистанции. Развитие силы	1	
3.	Тестовые упражнения в прыжках с места и в отжимании	1	
4.	Тестовое упражнение в беге на 30 м, 500 м. Метание малого мяча	1	
5.	Тестовые упражнения: «Челночный бег», «Бросок мяча из-за головы стоя»	1	
6.	Высокий старт в беге на 30 м. Набор скорости	1	

	по дистанции		
7.	Метание малого мяча на дальность с поворотом на месте	1	
8.	Развитие скорости в беге на короткие дистанции и метание мяча с поворотом с одного шага	1	
9.	Развитие прыгучести – многоскоки. Метание с двух шагов	1	
10.	Метание мяча с поворотом с 2-х шагов. Правила игры в «Русскую лапту»	1	
<b>Подвижные игры</b>		<b>10</b>	
11.	Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой «горка» 5-10-15-20-15-10-5 Развитие гибкости	1	
12.	Остановка и передача мяча, силовое многоборье	1	
13.	Строевая подготовка – повороты в шеренге, расчет на первый, второй. Метание в цель	1	
14.	Закрепление навыка в строевой подготовке. Метание в цель с исходного положения	1	
15.	Повторение передачи и остановки мяча в мини-футболе. Развитие координации в эстафетах	1	
16.	Повторение строевой подготовки в шеренге и в колонне. Развитие быстроты в эстафетах	1	
17.	Развитие координации силы в упражнении броска набивного мяча двумя руками стоя	1	
18.	Развитие координации силы в упражнении броска набивного мяча двумя руками стоя	1	
19.	Развитие координации и прыгучести (прыжки вверх на горку из гимнастических матов и вниз. Подвижная игра – «Волк во рву»	1	
20.	Развитие гибкости и координации в упражнениях с большими мячами	1	
<b>Коррекционно-развивающие упражнения</b>		<b>14</b>	
21.	Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте	1	
22.	Упражнения на дыхание	1	
23.	Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки	1	
24.	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия	1	
25.	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики	1	
26.	Упражнения на развитие точности и координации движений	1	
27.	Упражнения на развитие двигательных умений и навыков	1	
28.	Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки	1	
29.	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия	1	

30.	Упражнения на развитие точности и координации движений	1	
31.	Упражнения на развитие двигательных умений и навыков	1	
32.	Упражнения на развитие двигательных умений и навыков	1	
33.	Упражнения на развитие двигательных умений и навыков	1	
34.	Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки	1	
<b>Подвижные игры</b>		<b>6</b>	
35.	Закрепление навыка в строевой подготовке. Метание в цель с исходного положения	1	
36.	Повторение строевой подготовки в шеренге и в колонне. Развитие быстроты в эстафетах	1	
37.	Закрепление навыка в строевой подготовке. Метание в цель с исходного положения	1	
38.	Повторение строевой подготовки в шеренге и в колонне. Развитие быстроты в эстафетах	1	
39.	Закрепление навыка в строевой подготовке (повороты в шеренге). Развитие ловкости	1	
40.	Перестроения в шеренге, эстафеты с большими мячами. Игра – смена мест	1	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>8</b>	
41.	Гимнастика. Лазание и перелезание. Развитие ловкости	1	
42.	Упражнения в равновесии, комплекс упражнений на полу	1	
43.	Развитие осанки, повторение строевых приемов (размыкание, перестроение, смыкание), формирование знаний о пользе ежедневных занятиях физкультурой	1	
44.	Гимнастика – развитие гибкости, ловкости. Упражнения с гимнастической лавочкой	1	
45.	Гимнастика – развитие гибкости, ловкости. Упражнения с гимнастической лавочкой	1	
46.	Гимнастика – акробатические упражнения на развитие гибкости	1	
47.	Гимнастика – акробатические упражнения, силовые элементы в укреплении и развитии ловкости и силы	1	
48.	Гимнастика – акробатические упражнения, силовые элементы в укреплении и развитии ловкости и силы	1	
<b>Подвижные игры</b>		<b>4</b>	
49.	Подвижные игры с мячами (прокат и ловля двумя руками)	1	
50.	Развитие ловкости и координации в подвижных играх (быстрые и ловкие,	1	

	внимательные и меткие)		
51.	Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх с баскетбольными мячами	1	
52.	Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх с баскетбольными мячами	1	
<b>Легкоатлетические упражнения</b>		<b>16</b>	
53.	Развитие силы и быстроты движения верхнего плечевого пояса и глазомера	1	
54.	Подвижные игры на развитие прыгучести и быстроты движения: «Солнышко», «На перегонки со скакалкой»	1	
55.	Развитие быстроты в занятиях по легкой атлетике. Бег с форой, челночный бег, бег с горы	1	
56.	Развитие координации и скорости мышления во встречных эстафетах. «Пере-права», «Кто раньше»	1	
57.	Подвижные игры для развития гибкости и ловкости: «Защита укреплений», «Кошки и мышки»	1	
58.	Развитие выносливости в беге на длинные дистанции	1	
59.	Метание мяча в легкой атлетике, развитие скорости. Игра «Мяч не теряй»	1	
60.	Развитие быстроты в беге на короткие дистанции. «Встречные эстафеты»	1	
61.	Легкая атлетика – развитие прыгучести и развитие силы ног в прыжках. Игра «Кенгуру»	1	
62.	Легкая атлетика. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Развитие силы в упражнениях с набивными мячами	1	
63.	Легкая атлетика – метание мяча с места с поворотом. Игра «Мяч соседу»	1	
64.	Метание мяча на дальность, соблюдая технику. Метание в цель из раздела «Лапта»	1	
65.	Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – бег 30 м, подтягивание и отжимание	1	
66.	Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – челночный бег, прыжки в длину с места	1	
67.	Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – бросок набивного мяча, бег 1000 м	1	
68.	Сравнительная характеристика	1	

	подготовленности ученика. Тестовые упражнения – бросок набивного мяча, бег 1000 м		
--	---	--	--

## СОДЕРЖАНИЕ ВНУТРИПРЕДМЕТНОГО МОДУЛЯ

### РИТМИКА

#### 1. ВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Правила поведения и техника безопасности на уроке ритмики.

Помочь учащимся освоить правила поведения и технику безопасности

Знакомство с предметом ритмика «Что такое «Ритмика»?»

#### 2. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

#### 3. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

*Упражнение на расслабление мышц.* Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник)

#### 4. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

#### 5. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения



рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Танцы и пляски, танец «Матрёшки», парная пляска «Золушка», хлопки, «Полька» Музыка Ю. Слонова.

№ п/п	Тема	Количество часов
		Всего
1.	<b>ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ</b>	2
2.	<b>УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ</b>	6
3.	<b>РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	10
4.	<b>ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ</b>	4
5.	<b>ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b>	8

### Тематическое планирование

№	Раздел, глава, Тема урока	Количество часов	Примечание
1.	<b>Водное занятие:</b> правила поведения и техника безопасности на уроке ритмики.	1	
2.	<b>Водное занятие:</b> Знакомство с предметом ритмики Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды	1	
3.	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве:</b> Исходное положение, ходьба и бег	1	
4.	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве:</b> Перестроение в круг из шеренги и цепочки.	1	
5.	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве:</b> Ориентировка в направлениях: вперед и назад	1	
6.	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве:</b> Ориентировка в направлениях: вперед и назад направо и налево	1	
7.	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве:</b> Ориентировка в направлениях: вперед и назад направо и налево, в круг и из круга	1	
8.	<b>Упражнения на ориентировку в пространстве:</b> Выполнения простых движений с предметами во время ходьбы	1	
9.	<b>Ритмико-гимнастические упражнения:</b> Общеразвивающие упражнения: наклоны, выпрямления и повороты головы	1	
10.	<b>Ритмико-гимнастические упражнения:</b>	1	

	Общеразвивающие упражнения: движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки и ленты)		
11.	<b>Ритмико-гимнастические упражнения:</b> Общеразвивающие упражнения: сгибание разгибание ног в упражнениях	1	
12.	<b>Ритмико-гимнастические упражнения</b> Упражнения на координацию движений: перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вниз, левая вверх)	1	
13.	<b>Ритмико-гимнастические упражнения:</b> Упражнения на координацию движений: выставления правой ноги вперед, и левой руки перед собой; левой ноги в сторону, правой руки в сторону и т. д.	1	
14.	<b>Ритмико-гимнастические упражнения:</b> Упражнения на координацию движений: изучение позиций рук, провожать движение руки головой и взглядом	1	
15.	<b>Ритмико-гимнастические упражнения:</b> упражнения на расслабление мышц рук	1	
16.	<b>Ритмико-гимнастические упражнения:</b> упражнения на расслабление мышц ног	1	
17.	<b>Ритмико-гимнастические упражнения:</b> упражнения на расслабление мышц спины	1	
18.	<b>Ритмико-гимнастические упражнения:</b> упражнения на расслабление мышц плечевого сустава	1	
19.	<b>Игры под музыку</b> Ритмические упражнения под музыку с динамикой и регистрами Игра «Матрешки»	1	
20.	<b>Игры под музыку</b> Направление и формы ходьбы и бега в соответствии с изменениями в музыке Игра «Ворон»	1	
21.	<b>Игры под музыку</b> Имитационные упражнения и игры, построенные на образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта) Игра «Слоники»	1	
22.	<b>Игры под музыку</b> Музыкальные игры с предметами, с пением и речевым исполнением Игра «Мы на зеленые луга пойдем»	1	
23.	<b>Танцевальные упражнения</b> Бодрый, топающий, спокойный шаг в хороводе, народном танце и вальсе	1	
24.	<b>Танцевальные упражнения</b> Танцевальные движения из танца «Полька»	1	
25.	<b>Танцевальные упражнения</b>	1	

	Танцевальные движения из танца «Полька»		
26.	<b>Танцевальные упражнения</b> Танцевальные движения из танца «Полька»	1	
27.	<b>Танцевальные упражнения</b> Танцевальные движения из танца «Матрёшка»	1	
28.	<b>Танцевальные упражнения</b> Танцевальные движения из танца «Матрёшка»	1	
29.	<b>Танцевальные упражнения</b> Танцевальные движения из танца «Матрёшка»	1	
30.	<b>Танцевальные упражнения</b> Танцевальные движения из танца «Золушка»	1	
31.	<b>Танцевальные упражнения</b> Танцевальные движения из танца «Золушка»	1	
32.	<b>Танцевальные упражнения</b> Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».	1	
33.	<b>Танцевальные упражнения</b> Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».	1	
34.	<b>Повторение ритмико-гимнастических упражнений в играх под музыку и всех танцевальных композиций изученных за весь год</b>	1	

## СОДЕРЖАНИЕ ВНУТРИПРЕДМЕТНОГО МОДУЛЯ

### РЕГБИ

#### **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.

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

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

*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.

*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.

#### **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.

### **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.

### **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.

### **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.

### **Контрольные и тестовые упражнения**

Содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

#### *Тесты по физической подготовке*

1. «Сила 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 (Приложение 1)*

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 выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается 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. Засчитывается количество попаданий.

5. Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20x20 м. Бьющий от ловящего находится на расстоянии 15-30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.

6. Удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый с расстояния 20-35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10x10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрат. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	В процессе урока
2.	Краткий обзор истории развития РЕГБИ	
3.	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	
4.	Основы техники и тактики РЕГБИ	
5.	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	12
6.	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	16
7.	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	2
8.	Соревнования по ТЕГ-РЕГБИ	На усмотрение преподавателя
9.	Контрольные испытания	4
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

### Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, глава, тема урока	Количество часов	Примечание
1.	Техника безопасности на уроках по регби	1	
2.	Ловлю мяча после удара ногой по мячу. Подвижная игра «Борьба за мяч»	1	
3.	Ловлю мяча после удара ногой по мячу.	1	

	Подвижная игра «Мяч вдогонку»		
4.	Подбор неподвижного мяча с земли Подвижная игра «Отними мяч»	1	
5.	Передача мяча в движении Подвижная игра «Мяч вдогонку»	1	
6.	Выполнять групповые тактические взаимодействия в нападении: кресты, забегания, смещения;	1	
7.	Подбор катящегося мяча от игрока по земле. Подвижная игра «Обмани противника»	1	
8.	Выполнять групповые тактические взаимодействия в нападении: кресты, забегания, смещения;	1	
9.	Выполнять групповые тактические взаимодействия в защите: формировать линию защиты.	1	
10.	Подбор катящегося мяча от игрока по земле. Подвижная игра «Обмани противника»	1	
11.	Выполнять групповые тактические взаимодействия в нападении: кресты, забегания, смещения;	1	
12.	Выполнять групповые тактические взаимодействия в защите: формировать линию защиты.	1	
13.	Ловли мяча после удара ногой, развитие координации	1	
14.	Подбор неподвижного мяча с земли Подвижная игра «Отними мяч»	1	
15.	Контрольные испытания	1	
16.	Контрольные испытания	1	
17.	Техника безопасности на уроках по регби	1	
18.	Выполнение ударов после остановки Подвижная игра «Мяч вдогонку»	1	
19.	Выполнение удара ногой по мячу после ловли мяча.	1	
20.	Удары по воротам (игра на развитие глазомера)	1	
21.	Ловлю мяча после удара ногой по мячу. Подвижная игра «Подбрось - поймай»	1	
22.	Ловли мяча после удара ногой, развитие координации	1	
23.	Выполнять групповые тактические взаимодействия в нападении: кресты, забегания, смещения;	1	
24.	Выполнять групповые тактические взаимодействия в защите: формировать линию защиты.	1	
25.	Подбор неподвижного мяча с земли Подвижная игра «Отними мяч»	1	
26.	Передача мяча в движении Подвижная игра «Мяч вдогонку»	1	
27.	Выполнять групповые тактические взаимодействия в нападении: кресты, забегания, смещения;	1	
28.	Выполнять групповые тактические взаимодействия в защите: формировать линию защиты. Подвижная игра «Борьба за мяч»	1	
29.	Выполнение удара ногой по мячу после ловли мяча.	1	
30.	Выполнение ударов после остановки	1	

31.	Выполнять групповые тактические взаимодействия в нападении: кресты, забегания, смещения; Подвижная игра «Борьба за мяч»	1	
32.	Выполнять групповые тактические взаимодействия в защите: формировать линию защиты.	1	
33.	Контрольные испытания	1	
34.	Контрольные испытания	1	