

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

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА

(приложение к АООП НОО для учащихся с ЗПР вариант 7.1.
на 2020-2024 г.г.)

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

Класс: 3

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 7.1); 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

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 в 3 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.

С 3 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
		Всего
Базовая часть		
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2.	Подвижные игры	12
3.	Гимнастика с элементами акробатики	9
4.	Легкоатлетические упражнения	31
Вариативная часть		
5.	Подвижные игры с элементами баскетбола	16

Тематическое планирование

№	Раздел, глава, Тема урока	Количество часов	Примечание
Легкоатлетические упражнения		19	
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.	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.	1	
7.	Метание малого мяча на дальность с поворотом на месте	1	
8.	Развитие скорости в беге на короткие дистанции	1	
9.	Метание с двух шагов	1	
10.	Метание мяча с поворотом с 2-х шагов.	1	
11.	Развитие прыгучести – прыжки со скакалкой «горка» 5-10-15-20-15-10-5	1	
12.	Метание в цель	1	
13.	Метание в цель с исходного положения	1	
14.	Развитие координации в эстафетах	1	
15.	Развитие быстроты в эстафетах	1	
16.	Развитие координации силы в упражнении броска набивного мяча двумя руками стоя	1	
17.	Развитие скорости движения верхнего плечевого пояса в метании малого мяча	1	
18.	Развитие быстроты в эстафетах	1	
19.	Развитие гибкости и координации в упражнениях с большими мячами	1	

Подвижные игры с элементами баскетбола		16	
20.	Ловля и передача мяча в движении и остановке	1	
21.	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом	1	
22.	Ловля и передача мяча в движении и остановке	1	
23.	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом	1	
24.	Ловля и передача мяча в движении и остановке	1	
25.	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом	1	
26.	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель	1	
27.	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди	1	
28.	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель.	1	
29.	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол	1	
30.	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол	1	
31.	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол	1	
32.	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол	1	
33.	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол	1	
34.	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол	1	
35.	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол	1	
Подвижные игры		4	
36.	Закрепление навыка в строевой подготовке. Метание в цель с исходного положения	1	
37.	Повторение строевой подготовки в шеренге и в колонне. Развитие быстроты в эстафетах	1	
38.	Закрепление навыка в строевой подготовке (повороты в шеренге). Развитие ловкости	1	
39.	Перестроения в шеренге, эстафеты с большими мячами. Игра – смена мест	1	
Гимнастика с элементами акробатики		9	
40.	Гимнастика. Лазание и перелезание. Развитие ловкости	1	
41.	Упражнения в равновесии, комплекс упражнений на полу	1	

42.	Выполнение удара ногой по мячу после ловли мяча. Удары по воротам (игра на развитие глазомера)	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	
Подвижные игры		7	
49.	Подвижные игры с мячами (прокат и ловля двумя руками)	1	
50.	Развитие ловкости и координации в подвижных играх (быстрые и ловкие, внимательные и меткие)	1	
51.	Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх с баскетбольными мячами	1	
52.	Развитие быстроты и ловкости в подвижных играх с баскетбольными мячами	1	
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 координации и скорости мышления во встречных эстафетах. «Переправа», «Кто раньше»	1	
56.	Подвижные игры для развития гибкости и ловкости: «Защита укреплений», «Кошки и мышки»	1	
Легкоатлетические упражнения		11	
57.	Развитие быстроты в занятиях по легкой атлетике. Бег с форой, челночный бег, бег с горы	1	
58.	Легкая атлетика – 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	1	

	длинные дистанции. Развитие силы в упражнениях с набивными мячами		
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 «Лепта»	1	
65.	Метание мяча на дальность, соблюдая технику. Метание в цель из раздела «Лепта»	1	
66.	Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – бег 30 м, подтягивание и отжимание	1	
67.	Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – челночный бег, прыжки в длину с места	1	
68.	Сравнительная характеристика подготовленности ученика. Тестовые упражнения – бросок набивного мяча, бег 1000 м	1	

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 поднимание 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; провозжать 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.	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ	2
2.	УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ	6
3.	РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	10
4.	ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ	4
5.	ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	8

Тематическое планирование

№	Раздел, глава, Тема урока	Количество часов	Примечание
1.	Вводное занятие: правила поведения и техника безопасности на уроке ритмики.	1	
2.	Вводное занятие: Знакомство с предметом ритмика Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды	1	
3.	Упражнения на ориентировку в пространстве: Исходное положение, ходьба и бег	1	
4.	Упражнения на ориентировку в пространстве: Перестроение в круг из шеренги и цепочки.	1	
5.	Упражнения на ориентировку в пространстве: Ориентировка в направлениях: вперед и назад	1	
6.	Упражнения на ориентировку в пространстве: Ориентировка в направлениях: вперед и назад направо и налево	1	
7.	Упражнения на ориентировку в пространстве: Ориентировка в направлениях: вперед и назад направо и налево, в круг и из круга	1	

8.	Упражнения на ориентировку в пространстве: Выполнения простых движений с предметами во время ходьбы	1	
9.	Ритмико-гимнастические упражнения: Общеразвивающие упражнения: наклоны, выпрямления и повороты головы	1	
10.	Ритмико-гимнастические упражнения: Общеразвивающие упражнения: движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки и ленты)	1	
11.	Ритмико-гимнастические упражнения: Общеразвивающие упражнения: сгибание разгибание ног в упражнениях	1	
12.	Ритмико-гимнастические упражнения Упражнения на координацию движений: перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука внизу, левая вверх)	1	
13.	Ритмико-гимнастические упражнения: 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.	Ритмико-гимнастические упражнения: Упражнения на координацию движений: изучение позиций рук, провожать движение руки головой и взглядом	1	
15.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на расслабление мышц рук	1	
16.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на расслабление мышц ног	1	
17.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на расслабление мышц спины	1	
18.	Ритмико-гимнастические упражнения: упражнения на расслабление мышц плечевого сустава	1	
19.	Игры под музыку Ритмические упражнения под музыку с динамикой и регистрами Игра «Матрешки»	1	
20.	Игры под музыку Направление и формы ходьбы и бега в соответствии с изменениями в музыке Игра «Ворон»	1	
21.	Игры под музыку Имитационные упражнения и игры, построенные на образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта) Игра «Слоники»	1	
22.	Игры под музыку Музыкальные игры с предметами, с пением и речевым исполнением Игра «Мы на зеленые луга пойдем»	1	
23.	Танцевальные упражнения Бодрый, топающий, спокойный шаг в хороводе,	1	

	народном танце и вальсе		
24.	Танцевальные упражнения Танцевальные движения из танца «Полька»	1	
25.	Танцевальные упражнения Танцевальные движения из танца «Полька»	1	
26.	Танцевальные упражнения Танцевальные движения из танца «Полька»	1	
27.	Танцевальные упражнения Танцевальные движения из танца «Матрёшка»	1	
28.	Танцевальные упражнения Танцевальные движения из танца «Матрёшка»	1	
29.	Танцевальные упражнения Танцевальные движения из танца «Матрёшка»	1	
30.	Танцевальные упражнения Танцевальные движения из танца «Золушка»	1	
31.	Танцевальные упражнения Танцевальные движения из танца «Золушка»	1	
32.	Танцевальные упражнения Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».	1	
33.	Танцевальные упражнения Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».	1	
34.	Повторение ритмико-гимнастических упражнений в играх под музыку и всех танцевальных композиций изученных за весь год	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 пресса». 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 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 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 квадрате. 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 правил игры 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
Итого:		34

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 «Подбрось - поймай»	1	
3.	Ловлю мяча после удара ногой по мячу. Подвижная игра «Осаль меня»	1	
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	1	
19.	Выполнение удара ногой по мячу после ловли мяча.	1	
20.	Удары по воротам (игра на развитие глазомера) Подвижная игра «Мяч в ворота»	1	
21.	Ловлю мяча после удара ногой по мячу. Подвижная игра «Осаль меня»	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	1	

	Подвижная игра «Мяч вдогонку»		
27.	Выполнять групповые тактические взаимодействия в нападении: кресты, забегания, смещения;	1	
28.	Выполнять групповые тактические взаимодействия в защите: формировать линию защиты.	1	
29.	Выполнение удара ногой по мячу после ловли мяча.	1	
30.	Выполнение ударов после остановки Подвижная игра «Мяч в ворота»	1	
31.	Выполнять групповые тактические взаимодействия в нападении: кресты, забегания, смещения;	1	
32.	Выполнять групповые тактические взаимодействия в защите: формировать линию защиты.	1	
33.	Контрольные испытания	1	
34.	Контрольные испытания	1	