

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»
БАЛТАСИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Рассмотрено на заседании
педагогического совета:
Протокол № 1
от «29» августа 2024г



«Утверждаю»

Директор МБУДО «ЦВР»

Нуриев Д.Д.

Приказ № 53 от «02» сентября 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ТЭГ Регби»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 8-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Сабирова Аниса Газинуровна,
педагог дополнительного образования

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	<i>МБУДО «Центр внешкольной работы» Балтасинского муниципального района РТ</i>
2.	Полное название программы	<i>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тэг Регби»</i>
3.	Направленность программы	<i>Физкультурно-спортивная</i>
4.	Сведения о разработчиках	
4.1	ФИО, должность	Сабилова Аниса Газинуровна педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	1 год
5.2	Возраст обучающихся	8-10 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	Модифицированная дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая одногодичная групповая
5.4	Цель программы	1. Повышение уровня физического развития подростков; 2. Подготовка спортивного резерва.
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Базовый уровень: Этап начальной подготовки 1 месяц обучения; Тренировочный 6 месяцев обучения; Этап совершенствования спортивного мастерства 3 месяца обучения;
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы организации деятельности: - групповая; - индивидуально-групповая Методы обучения: - словесные (рассказ, объяснение) - наглядные (показ приемов) -практические (тренировка, самостоятельная работа)
7.	Формы мониторинга результативности	Зачет обучающихся по следующим предметным областям: - общая и специальная физическая подготовка; - технико-тактическая подготовка; - подвижные игры и другие виды спорта.
8.	Результативность реализации программы	1. положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями; 2. динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников, укрепление здоровья;

		<p>3. освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены;</p> <p>4. устойчивость интереса, мотивации к занятиям тэг регби и к здоровому образу жизни;</p> <p>5. сформированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.</p>
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	Обновлена 27.01.2025
10.	Рецензенты	

Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Страница
1	Информационная карта образовательной программы	2
2	Пояснительная записка	5
3	Организационно-педагогические условия реализации программы	8
4	Учебно - тематический план программы	10
5	Содержание программы	11
6	Ожидаемые результаты	13
7	Учебно-методическое обеспечение	13
8	План воспитательной работы	14
9	Список литературы	15
10	Приложение Методическое обеспечение программы	16
11	Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	17

П о я с н и т е л ь н а я з а п и с к а

Нормативные документы, используемые при разработке программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «ТЭГ Регби» для 2-4 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями), (ред.29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» -статья 2 пункты 9, 10, 14; статья 10, пункт 7; статья 12 пункты 1, 2, 4, статья 23 пункты 3, 4; статья 28 пункт 2; статья 48 пункт 1; статья 75 пункты 1-5, статья 76;
2. План мероприятий на 2023-2024 годы (I этап) по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (утвержден Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”);
4. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
5. Концепция сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и дальнейшую перспективу (п.3 раздела I Плана мероприятий);
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об

утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

11. Конвенция ООН о правах ребенка (Принята [резолюцией 44/25](#) Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года);

12. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;

13. «Об утверждении Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчёте объёма субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением» (утверждены 26.03.2021 № 209);

14. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции. / Сост. А.М.Зиновьев, Ю.Ю.Владимирова, Э.Г.Демина - Казань: РЦВР, 2023.- с.89.

15. Устав МБУДО «ЦВР».

16. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

17. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

18. Положение МБУДО ЦВР «О дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тэг регби» включает пояснительную записку, учебно-тематические планы работы на каждый год обучения. В пояснительной записке показано место регби в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы объединения. Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического

воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является тэг регби.

Тэг Регби - является акцент на создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих технологий в процессе работы с детьми. Так как тэг регби - это не только симбиоз игровых видов спорта, легкой атлетики, футбола, но также это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Тэг регби - это в своем роде школа жизни. Тэг регби не только учит самой игре, как таковой, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и выносливость. Тэг регби способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Тэг регби формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Традиции тэг 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 тэг регби.

Актуальность программы «Тэг Регби» заключается в приобщении детей к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в профилактике заболеваний, вызванных злоупотреблением алкогольной продукцией, согласно Концепции сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года; формированию мотивации к ведению здорового образа жизни, полезному проведению свободного времени и досуга, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год, предназначена для учеников 8-10 лет. Объединение могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 10-15 человек. Продолжительность занятий – 4 часа в неделю. Форма занятий - групповая.

Цель занятий – обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством игры в регби.

Задачи:

образовательные:

1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по тэг регби;

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключение возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика Раздел (модуль)	Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
1. Теоретические знания (30 ч.)						
1.1	Физическая культура и спорт в России	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.2	История развития тэг регби	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека. Преимущества здорового образа жизни, пагубное влияние алкоголя. Профилактика алкоголизма.	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.4	Гигиена регбиста	2	2	-	Беседа, практика	Опрос
1.5	Техническая подготовка	22	22	-	Беседа, практика	Практич. работа
2. Практические занятия (114ч.)						
2.1	Техническая подготовка	22	-	22	Беседа, практика	Практич. работа
2.2	Тактическая подготовка	46	-	46	Беседа, практика	Практич. работа
2.3	Правила игры в тэг регби	2	2	-	Беседа, практика	Практич. работа
2.4	Общая физическая подготовка	22	-	22	Беседа, практика	Практич. работа
2.5	Специальная физическая подготовка	14	-	14	Беседа, практика	Практич. работа
2.6	Контрольные испытания	4	-	4	Беседа, практика	Зачет
2.7	Контрольные игры и судейская практика	2	1	1	Беседа, практика	Практич. работа
2.8	Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры	2	1	1	Беседа, практика	Практич. работа
Итого часов 144						

Содержание программы

1. Физическая культура и спорт в России. (2 ч.)

Развитие физической культуры и спорта в России. Выдающиеся достижения российских спортсменов.

2. История развития тэг регби. (2 ч.)

Характеристика тэг регби как средства физического воспитания молодежи. История возникновения тэг регби. Развитие тэг регби в России и за рубежом.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. (2 ч.)

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Ведение здорового образа жизни. Пагубное влияние алкоголя. Профилактика алкоголизма.

4. Гигиена регбиста. (2 ч.)

Гигиена одежды и обуви при занятиях по тэг регби. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям тэг регби. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Техническая подготовка. (44 ч.)

Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику тэг регби составляют специальные технические приемы:

- перемещения,

-разыгрывание мяча

- передачи,

-занесение попытки

6. Тактическая подготовка. (46 ч.)

Тактическая подготовка регбиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать занимающимся и индивидуально, и во взаимодействии с другими игроками. Формирование тактических умений - это:

- умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях,

- умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия,

- умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Основные приемы техники игры в Технику тэг регби составляют специальные технические

приемы: и способы их выполнения:

- перемещения,
- разыгрывание мяча
- передачи,
- занесение попытки

Тактика нападения и тактика защиты:

- индивидуальные действия,
- групповые действия,
- командные действия.

7. Правила игры в тэг регби. (2 ч.)

Правила игры в волейбол. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

8. Общая физическая подготовка. (22 ч.)

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

Спортивные игры: баскетбол, футбол

Подвижные игры и эстафеты

9. Специальная физическая подготовка. (14 ч.)

- упражнения с набивными и теннисными мячами,
- развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации: смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера
- игры и эстафеты с препятствиями.

10. Контрольные испытания. (4 ч.)

- Контрольные испытания по общей физической подготовке
- Контрольные испытания по технической подготовке

11. Контрольные игры и судейская практика. (2 ч.)

Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии.

12. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры. (2 ч.)

Ожидаемые результаты к концу обучения

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в тэг регби;
3. Подготовка к участию к соревнованиям по в тэг регби.
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
5. Решение проблемы занятости в свободное время;
6. Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию учащихся.
7. Формирование мотивации к ведению здорового образа жизни.

Учебно-методические обеспечение программы

1. Учебно-методические пособия;
2. Дидактический материал;
3. Тесты для проверки теоретических знаний;
4. Учебные фильмы и видеоматериалы;
5. Диагностика уровня усвоения программы;
6. Положения о соревнованиях по волейболу;
7. Оборудования.

План- график воспитательной работы «Тэг- регби»

Сентябрь	
№	Мероприятия
1.	Инструктажи по технике безопасности
2.	Участие родительских собраний
3	Сдача нормативов ГТО
октябрь	
№	Мероприятия
1.	Участие в школьных соревнованиях среди 2-5 классов
2	Обсуждение прошедших соревнований
Ноябрь	
№	Мероприятия
1.	Участие в школьных соревнованиях среди 2-5 классов
2	Показательные выступления для родителей
3	Обсуждение прошедших соревнований
4	Отчет о проделанной работе
Декабрь	
№	Мероприятия
1.	Участие в школьных соревнованиях среди 2-5 классов.
2	Просмотр соревнований на призы главы района
3	Обсуждение прошедших соревнований
Январь	
№	Мероприятия
1.	Инструктажи по технике безопасности
2.	Участие родительских собраний
3.	Участие в школьных соревнованиях среди 2-5 классов
Февраль	
№	Мероприятия
1.	Участие в школьных соревнованиях среди 2-5 классов
2	Участие в товарищеских встречах
3	Обсуждение прошедших соревнований
Март	
№	Мероприятия
1.	Участие в школьных соревнованиях среди 2-5 классов
2.	Просмотр соревнований
3	Обсуждение прошедших соревнований
Апрель	
№	Мероприятия
1	Участие в товарищеских встречах
2	Обсуждение прошедших соревнований
3.	Участие в школьных соревнованиях среди 2-5 классов
Май	
№	Мероприятия
1.	Участие в муниципальных соревнованиях
2	Сдача нормативов ГТО
3	Отчет о проделанной работе

Список литературы

1. Руководство для начинающих по регби – Дублин: Международный совет регби, 2008. – 16 с.
2. Программа по регби. /Иванов В. А., Антонов Е. И., Агафонова А. В. – М.; ФиС, 2007. – 67 с.
3. Тэг регби для всех; ТВТ Дивизион - Москва, 2012. - 889 с.
4. Правила игры союза регби. – Дублин: Международный совет регби, 2013. – 210 с.

Методическое обеспечение программы

№	Раздел или тема занятия	Материалы, оборудование	Дидактический информационный, справочный материалы, на различных носителях
1 год обучения (теория)			
1	Физическая культура и спорт в России	Кабинет, компьютер, проектор, колонки.	Наглядный материал
2	История развития тэг регби	Плакаты, презентации	Интернет ресурсы
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Пагубное влияние алкоголя на человека. Профилактика алкоголизма.	Кабинет, компьютер, проектор, колонки.	Интернет ресурсы
4	Гигиена регбиста	Плакаты, презентации	Сайты интернет
5	Техническая подготовка	Плакаты, презентации	Фрагменты источников
1 год обучения (практика)			
6	Техническая подготовка	Схемы, мячи на каждого обучающего	Литература, схемы, справочные материалы
7	Тактическая подготовка	Схемы, мячи на каждого обучающего	Литература, схемы, справочные материалы
8	Правила игры в тэг регби	Оборудование и инвентарь	Интернет ресурсы
9	Общая физическая подготовка	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Наглядный материал
10	Специальная физическая подготовка	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Наглядный материал
11	Контрольные испытания	Таблица, тест, мячи	Интернет ресурсы
12	Контрольные игры и судейская практика	Таблица, тест, мячи	Наглядный материал
13	Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры	Оборудование и инвентарь	Наглядный материал

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы**

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	Сентябрь			Беседа, практика	4	Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки	Спортзал	Опрос
3-4	Сентябрь			Беседа, практика	4	Строевые упражнения. Бег 30 м. Гигиена регбиста. Влияние здорового образа жизни. Профилактика алкоголизма Подвижная игра с элементами регби	Спортзал	Практич. работа
5-6	Сентябрь			Беседа, практика	4	Развитие скоростно-силовых качеств. Расположение игроков по амплуа Виды передвижений.	Спортзал	Практич. работа
7-8	Сентябрь			Беседа, практика	4	Прыжок в длину с места. Бег 30м. Совершенствовать виды передвижений.	Спортзал	Практич. работа
9-10	Сентябрь			Беседа, практика	4	Развитие быстроты ответных действий Простейшие передвижения в атаке	Спортзал	Практич. работа
11-12	Сентябрь			Беседа, практика	4	Стойки и перемещения. Силовая подготовка. Подвижные игры	Спортзал	Практич. работа
13-14	Октябрь			Беседа, практика	4	Прием мяча. Элементы защиты. Подвижные игры	Спортзал	Практич. работа

15-16	Октябрь			Беседа, практика	4	ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение Обучение передачи мяча «короткий» пас, «средний пас». Прием передачи мяча Ловля мяча после отскока от пола.	Спортзал	Практич. работа
17-18	Октябрь			Беседа, практика	4	ОРУ для мышц плечевого пояса. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	Спортзал	Практич. работа
19-20	Октябрь			Беседа, практика	4	Развитие скоростно-силовой выносливости. Обучение передаче мяча на короткой дистанции. Обучение передаче мяча средней дистанции. Обучение передачи мяча в движении Игра 4x4	Спортзал	Практич. работа
21-22	Октябрь			Беседа, практика	4	Ловля мяча сверху двумя руками. Закрепление техники передвижений в атаке. Закрепление техники передвижений в защите. Закрепление техники передвижений в играх.	Спортзал	Практич. работа
23-24	Ноябрь			Беседа, практика	4	Ловля мяча снизу двумя руками. Закрепление передачи мяча.	Спортзал	Практич. работа
25-26	Ноябрь			Беседа, практика	4	Развитие скоростно-силовых качеств.	Спортзал	Практич. работа

						Закрепление техники передвижений в играх. Учебная игра		
27-28	Ноябрь			Беседа, практика	4	Упражнения для ловли и передач мяча. Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	Спортзал	Практич. работа
29-30	Ноябрь			Беседа, практика	4	Ловля подброшенного мяча партнером. Совершенствование передачи мяча «короткий» пас, «средний пас». Прием передачи мяча	Спортзал	Практич. работа
31-32	Декабрь			Беседа, практика	4	Действия нападающего при атаке. Закрепление групповых тактических взаимодействий	Спортзал	Практич. работа
33-34	Декабрь			Беседа, практика	4	Развитие гибкости. Совершенствование передачи мяча «короткий» пас, «средний пас». Прием передачи мяча	Спортзал	Практич. работа
35-36	Декабрь			Беседа, практика	4	Упражнения для ловли и передач мяча. Двусторонние подвижные игры с элементами регби. Развитие выносливости	Спортзал	Практич. работа
37-38	Декабрь			Беседа, практика	4	Передача мяча снизу двумя руками. Закрепление изученных	Спортзал	Практич. работа

						элементов в учебной игре 3×3, 4×4		
39-40	Январь			Беседа, практика	4	Передачи мяча сверху двумя руками над собой. Техника владения мячом: подбор неподвижного мяча катящегося мяча	Спортзал	Практич. работа
41-42	Январь			Беседа, практика	4	Кувырок вперед, назад, в сторону. Закрепление изученных элементов в учебной игре	Спортзал	Практич. работа
43-44	Январь			Беседа, практика	4	Развитие быстроты ответных действий Повторение правил тег-регби. Скоростно-силовая подготовка	Спортзал	Практич. работа
45-46	Январь			Беседа, практика	4	Передачи мяча сверху двумя руками. Развитие быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве.	Спортзал	Практич. работа
47-48	Февраль			Беседа, практика	4	Передача мяча сверху двумя руками партнеру. ОФП. Развитие выносливости. Скоростно-силовая подготовка	Спортзал	Практич. работа
49-50	Февраль			Беседа, практика	4	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Подвижная игра с элементами регби	Спортзал	Практич. работа
51-52	Февраль			Беседа, практика	4	Развитие быстроты ответных действий	Спортзал	Практич. работа

						Закрепление технико-тактические взаимодействия. Учебная Игра		
53-54	Февраль			Беседа, практика	4	Упражнение «финт» в нападении. Развитие общей выносливости. Учебная игра	Спортзал	Практич. работа
55-56	Март			Беседа, практика	4	Прием мяча после передачи. Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении.	Спортзал	Практич. работа
57-58	Март			Беседа, практика	4	Круговая тренировка Отработка изученных элементов в учебной игре 5×5	Спортзал	Практич. работа
59-60	Март			Беседа, практика	4	Подвижная игра «Регбийные салки». Подвижная игра с элементами гандбола, баскетбола.	Спортзал	Практич. работа
61-62	Март			Беседа, практика	4	Упражнения для приема и передач. Выполнять групповые тактические взаимодействия: - в нападении: кресты, забегания, смещения; 9- в защите: формировать линию защиты.	Спортзал	Практич. работа
63-64	Апрель			Беседа, практика	4	Подбор мяча. Развитие быстроты, координации, силы,	Спортзал	Практич. работа

						ориентировке в пространстве.		
65-66	Апрель			Беседа, практика	4	Тэг-регби 3х3 по упрощенным правилам. Совершенствование передачи мяча «короткий» пас, «средний пас». Прием передачи мяча	Спортзал	Практич. работа
67-68	Апрель			Беседа, практика	4	Развитие скоростно-силовых качеств. Техника владения мячом: подбор неподвижного мяча катящегося мяча	Спортзал	Практич. работа
69-70	Апрель			Беседа, практика	4	Бросок набивного мяча из положения сидя на полу.	Спортзал	Практич. работа
71-72	Май			Беседа, практика	4	Чередование упражнений на развитие различных качеств. Выполнять групповые тактические взаимодействия: - в нападении: кресты, забегания, смещения; 9- в защите: формировать линию защиты.	Спортзал	Практич. работа
73-74	Май			Беседа, практика	4	Перекаты из различных положений. Учебная игра 3х3 Учебная игра 4х4	Спортзал	Практич. работа
75-76	Май			Беседа, практика	4	Подбор и приземление регбийного мяча. Закрепление технико-тактических взаимодействий	Спортзал	Практич. работа
77-78	Май			Беседа, практика	4	Закрепление группового тактического взаимодействия в	Спортзал	Практич. работа

						нападении Закрепление группового тактического взаимодействия в защите		
79-80	Май			Беседа, практика	4	Держание мяча .Подвижные игры с элементами регби Ритм разбега в три Шага Подвижные игры с элементами регби	Спортзал	Практич. работа