**Содержание**

1) результаты освоения курса секции

2) содержание курса секции с указанием форм организации и видов деятельности

3) тематическое планирование

**1. Результаты освоения курса секция**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** | **Предметные результаты** |
| * формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России; * формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; * овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками; * формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; * формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами; * владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжении средствами физической культуры; * проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; * проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; * формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат. | * овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности; * формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; * определять наиболее эффективные способы достижения результата; * формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия; * продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности; * готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; * овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; * умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации. | * формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, силы); * обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; * взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам регби; * планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств регби; * изложение фактов истории развития регби, Олимпийских игр современности, характеристика видов регби, влияние аэробных занятий на организм человека; * развитие основных физических качеств; * оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; * организация и проведение со сверстниками подвижных игр с элементами регби, спортивных игр с использованием мяча для регби, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований; * осуществление объективного судейства соревнований своих сверстников; * анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; * умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися; * выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях. |

**2. Содержание курса секции с указанием форм организации и видов деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Содержание курса секции** | **Формы организации секции** | **Виды деятельности учащихся** |
| **Знания о регби** | **Тема.1. Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм**  Теоретическая подготовка.  Ведущие команды России по регби.  Правила игры в регби.  Упрощенные правила игры в регби, права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков.  Теория регби.  Расположение игроков в коридоре. | Беседы, игры. | ***Рассказывать***о ведущих командах России.  ***Рассказывать***и ***понимать***упрощенные правила игры.  ***Рассказывать***и ***понимать***место нахождения игроков на площадке, функции игроков при построении коридора. |
| **Тема. 2. Краткий обзор истории развития РЕГБИ**  Теоретическая подготовка.  Ведущие команды России по регби.  Правила игры в регби.  Упрощенные правила игры в регби, права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков.  Теория регби.  Расположение игроков в коридоре. | Беседы, игры. |
| **Тема. 3. Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм человека**  Теоретическая подготовка.  Ведущие команды России по регби.  Правила игры в регби.  Упрощенные правила игры в регби, права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков.  Теория регби.  Расположение игроков в коридоре. | Беседы, игры. |
| **Тема. 4. Основы техники и тактики РЕГБИ**  Теоретическая подготовка.  Ведущие команды России по регби.  Правила игры в регби.  Упрощенные правила игры в регби, права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков.  Теория регби.  Расположение игроков в коридоре. | Беседы, игры. |
| **Способы двигательной деятельности** | **Тема. 5. Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения**  Организация и проведение занятий по регби.  Подготовка к занятиям выбранным видом регби.  Требования безопасности | Беседы, игры. | ***Перечислять*** основные правила организации места занятий, правильно подбирать спортивную одежду, ***руководствоваться***этими правилами во время организации занятий по регби.  ***Соблюдать***правила техники безопасности во время физическими упражнениями.  ***Выявлять***факторы нарушения техники безопасности во время занятий регби и своевременно их устранять.  ***Описывать***индивидуальнуютехнику владения мячом.  ***Осваивать***технику разучиваемых упражнений.  ***Выявлять***ошибки при выполнении упражнения, ***уметь***анализировать и ***исправлять их.***  ***Выполнять***согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).  ***Осваивать*** технику разучиваемых тактических действий.  ***Демонстрировать*** технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении. |
| **Тема. 6. Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении**  Выполнять индивидуальные технические действия:  Выполнять передачу мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча, передвижение с мячом по игровой площадке.  Выполнять групповые тактические взаимодействия:  - в нападении: кресты, забегания, смещения;  - в защите: умение формировать линию защиты. | Беседы, игры. |
| **Тема. 7. Обучение навыкам самостраховки, безопасного движения по площадке**  Выполнять командные тактические действия в защите и в нападении:  - в нападении: уметь выполнять технико-тактические действия в зависимости от места стандартных положений.  - в защите: уметь формировать линию защиты и сохранять при движении вперед-назад. | Беседы, игры. |
| **Физическое совершенствование** | **Тема. 8. Учебно-тренировочные игры в ТЭГ-РЕГБИ**  Владеть навыками игры в ТЭГ-РЕГБИ. | Беседы, игры. | ***Соблюдать***правила техники безопасности во время занятий ТЭГ-РЕГБИ.  ***Выполнять***технические упражнения из спортивной игры тег-регби.  ***Взаимодействовать***в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий.  ***Активно***участвовать в играх.  ***Моделировать***технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  ***Соблюдать***правила игры.  ***Общаться и взаимодействовать***со сверстниками в процессе игры.  ***Проявлять***доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям.  ***Использовать***игровые действия тег-регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха. |
| **Тема. 9. Контрольные испытания** | Беседы, игры. |

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **Урока** | **Сроки проведения** | | **Тема урока** | **количество часов** | |
| **План** | **Факт** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | |
| 1,2 | 7.09 |  | Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм | | 2 |
| 3,4 | 14.09 |  | Краткий обзор истории развития РЕГБИ | | 2 |
| 5,6 | 21.09 |  | Влияние физических нагрузок на организм человека. Основы техники и тактики РЕГБИ | | 2 |
| 7,8 | 28.09 |  | Выполнение перемещений различной интенсивности, изменяя направление движения на 90° по звуковому или визуальному сигналу (многократно), игры «Перебежка с выручкой», «Попади в мяч» | | 2 |
| 9,10 | 5.10 |  | Выполнение приема и передач мяча в группах, в движении многократно, различные построения: в шеренгах, встречных колоннах, фигурные построения (треугольник, квадрат, звезда, круг) | | 2 |
| 11,12 | 12.10 |  | Шестиминутный бег. Игры «Третий лишний», «Воробьи и вороны» | | 2 |
| 13,14 | 19.10 |  | Фартлек. Чередование пробегания отрезков с максимальной, большой, умеренной и малой интенсивностью. | | 2 |
| 15,16 | 26.10 |  | В парах, выполнение передач мяча различными способами, из различных положений меняясь местами. Правила игры тэг-регби | | 2 |
| 17,18 | 2.11 |  | Обучение навыкам самостраховки, безопасного движения по площадке | | 2 |
| 19,20 | 9.11 |  | Выполнение передач набивного мяча различными способами. Игры «Бег командами», «Салки по линиям с мячом и без мяча» | | 2 |
| 21,22 | 16.11 |  | Бег малой интенсивности, с последующим стартом 10 м (влево, вправо) по сигналу. Игра «Вызов номера» | | 2 |
| 23,24 | 23.11 |  | Подвижные игры: «Гонка с выбыванием, «Наступление», «Сумей догнать» | | 2 |
| 25,26 | 30.11 |  | Перемещаясь вдоль поля, в группах по три обучающихся «веером», передача мяча и «забегание» за партнёра получившего мяч. | | 2 |
| 27,28 | 7.12 |  | Приём и передача мяча различными способами при движении с разной интенсивностью | | 2 |
| 29,30 | 14.12 |  | Многократное выполнение технического элемента | | 2 |
| 31,32 | 21.12 |  | Учебно-тренировочная игра в уменьшенном составе и укороченном временем | | 2 |
| 33,34 | 28.12 |  | Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол) | | 2 |
| 35,36 | 11.01 |  | Выполнение нескольких технических элементов подряд | | 2 |
| 37,38 | 18.01 |  | Выполнение приема и передач мяча в группах, в движении многократно, различные построения: в шеренгах, встречных колоннах, фигурные построения | | 2 |
| 39,40 | 25.01 |  | Подвижные игры: «Регби на коленях», «Один за другим», «Гладиаторы» | | 2 |
| 41,42 | 1.02 |  | Бег максимальной интенсивности с обеганием ориентиров. Учебно-тренировочная игра | | 2 |
| 43,44 | 8.02 |  | Прыжковые упражнения: «Лягушка» - вперед, «лягушка» - вверх, прыжки, подтягивая колени к груди | | 2 |
| 45,46 | 15.02 |  | Выполнение передач набивного мяча различными способами | | 2 |
| 47,48 | 22.02 |  | Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол) | | 2 |
| 49,50 | 1.03 |  | Пробегание дистанций от 10 до 60 м с выполнением финтов | | 2 |
| 51,52 | 15.03 |  | В парах, выполнение передач мяча различными способами, из различных положений меняясь местами | | 2 |
| 53,54 | 22.03 |  | Закрепление и совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке | | 2 |
| 55,56 | 29.03 |  | Чередование пробегания отрезков с максимальной, большой, умеренной и малой интенсивностью | | 2 |
| 57,58 | 5.04 |  | Выполнение приема и передач мяча в группах, в движении многократно | | 2 |
| 59.60 | 12.04 |  | Выполнение подряд нескольких командных технико-тактических действий с повышенной интенсивностью | | 2 |
| 61,62 | 19.04 |  | Выполнение силовых упражнений методом круговой тренировки. Учебно-тренировочная игра | | 2 |
| 63,64 | 26.04 |  | Приём и передача мяча различными способами | | 2 |
| 65,66 | 17.05 |  | Учебно-тренировочные игры с большей продолжительностью | | 2 |
| 67,68 | 24.05 |  | Подвижные игры: «Третий лишний», «Воробьи и вороны», «Перебежка с выручкой», «Два лагеря», « Попади в мяч», «Бег командами», «Салки по линиям с мячом и без мяча» | | 2 |
| 69,70 | 31.05 |  | Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол) | | 2 |
| Всего : 70 часов | | | | | |
|  | | | | | |