**Учебный план программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/ контроля** |
| Всего | Теория | Практика |
| **1** | Знания о регби | **6** | **3** | **3** | Беседа, устный опрос, выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение |
| 1.1 | История развития регби и тэг-регби | 2 | 1 | 1 |
| 1.2 | Техника безопасности на занятиях | 1 | 0.5 | 0.5 |
| 1.3 | Правила игры. Основные термины | 2 | 1 | 1 |
| 1.4 | Гигиена и самоконтроль на занятиях | 1 | 0.5 | 0.5 |
| **2** | **Способы физкультурной деятельности** | **5** | **2** | **3** | Беседа, устный опрос, выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение, тестирование |
| 2.1 | Организация и самостоятельное проведение подвижных игр с элементами тэг-регби | 4 | 2 | 2 |
| 2.2 | Тестирование уровня физической подготовленности | 1 | - | 1 |
| **3** | Физическое совершенствование | **25** | **2** | **23** | Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение, тестирование, соревнования |
| 3.1 | Строевые упражнения | 7 | - | 7 |
| 3.2 | Основы техники и тактики в тэг-регби | 13 | 2 | 11 |
| 3.3 | Учебно-тренировочные игры (соревнования) | 4 | - | 4 |
| 3.4 | Контрольные испытания | 1 | - | 1 |
| **Итого:** | **36** | **7** | **29** |  |