**Внеурочное занятие по регби в 3 классе**

 ***Учитель физической культуры МБОУ «СОШ №21»***

***г. Альметьевска РТ***

***Ахметов Фарит Нилович***

**Тема:** Основы технических действий с мячом в обучении регби.

**Цель:** Научить технике передачи и ловле мяча в регби.

**Задачи:**

***Образовательные:***

* Развивать "чувство мяча" и координационные способности
* Обучить технике передачи - ловле мяча (в движении).

***Оздоровительные:***

* Развивать скоростно-силовые качества, быстроту реакции, точность движений, меткость.
* Развивать скоростную выносливость, прыгучесть.

***Воспитательные:***

* Формировать потребность и умение выполнять упражнения в соответствии с игрой в регби.
* Развивать интерес к этому виду спорта. Пропаганда регби.

**Место проведения:** Спортивный зал.

**Инвентарь:** мячи, фишки

**Ход урока:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание урока** | **Дози ровка** | **Организационно-методические указания** |
| ***1. Подготовительная часть***1.1. Построение. Сообщение задач урока. 1.2. Разминка:- бег по кругу- бег приставными шагами (правым и левым)- бег спиной вперед- бег по переменной с поворотами- восстановление дыхания3. Общие развивающие упражнения:1. И. П. - о. с. руки на поясе, наклоны головы 1 - вперёд, 2- назад, 3 - влево, 4 - вправо. 2. И. П. - о. с. руки на поясе, круговые вращения головой,1-4 вправо,1-4 влево. 3. И. П. -о. с, руки перед грудью, согнутые в локтевых суставах1-2 рывки руками3-4 поворот вправо с отведением прямых рук в стороны 1-2 рывки руками перед грудью3-4 -поворот влево и т. д. 4. И. П. -о. с. руки за головой в замок1-2- наклон туловища вправо,3-4 - наклон туловища влево. 5. И. П. -о. с. -руки в замок перед собой 1-2 наклон вперед к правой ноге,3-4- наклон к левой ноге,6. И. П. -о. с. ноги в широкой стойке, кисти рук в замок 1-наклон к левому носку2- к правому носку3-вперёд4- И. П. 7. И. П. -о. с. руки в замок за головой,15-приседаний 12-приседанийСпециально-силовые упражнения:Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа ***2. Основная часть***2.1. Жонглирование мячом:-передача мяча вокруг себя -подбрасывание мяча над собой, чередуя подброс и ловлю мяча -поочерёдное перебрасывание мяча через правое и левое плечо- повороты вокруг себя на 360 с подбрасыванием мяча-приседание, после подбрасывания мяча- восьмерка, на весу, -цепочка, на весу2.2. Индивидуальная работа с мячом:-передача на месте в парах лицом друг к другу- передача на месте в парах боком друг к другу- передача на месте в парах боком друг к другу с шагом2.3. Передача в движении:-передача в движении в парах-передача в движении в тройках со сменой местами-передача в тройках с оббеганием фишек 2.4. Учебная игра***3. Заключительная часть***Построение Сообщение итогов урока Сообщение оценок за урок  | 10 мин                                               30 мин          5 мин | Построение, определить- кто выполняет разминку на оценку. Указать зачётные элементы во время урока.     Ходьба по кругу с выполнением дыхательных упражненийРезкие движения не допускатьПоочерёдное выполнение Повороты поочерёдные то вправо, то влево  Чётко в стороны по оси     Ноги в коленных суставах не сгибать          Во время приседаний стопы от пола не отрывать Мальчики по 15 раз Девочки по 12 раз    Выполняется вокруг себя по часовой и против часовой стрелки подбрасывание мяча чётко над собой, быть предельно внимательными при ловле мяча, при потере мяча - упражнение выполняется сначала   Класс разбивается на группы и выполняют задание учителяРасстояние от стены 3-4 метра         Передача выполняется в движенииВторое повторение выполняется бегом и на 4-5 передач     Следить за техникой выполнения передачи на месте и в движении |