

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА «НЕВСКАЯ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАРИУПОЛЬ»  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
(ГБОУ «СШ «НЕВСКАЯ» Г.О. МАРИУПОЛЬ»)

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО  
педагогов ЦДОД  
И.А. Якшина

Протокол № 1  
от «27» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
Е.В. Алесинская

от «28» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ  
«СШ «НЕВСКАЯ» Г.О. МАРИУПОЛЬ»  
В.В. Бондарева

Приказ № 146  
от «30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Регби»**

(возраст обучающихся (воспитанников) 7-15 лет

(срок реализации 2 года: по 4 ч в неделю, 144 часа за год)

Разработал программу: Мельник  
А.Н., педагог дополнительного  
образования

г.о. Мариуполь 2024

**Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- - Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- - Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- - Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- - СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- - Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- - Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- - Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- - «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Устава ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА

«НЕВСКАЯ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАРИУПОЛЬ» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ (новая редакция), утв. Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 21 июня 2024 г. № 432.

### **Пояснительная записка**

Введение дополнительной образовательной программы позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Направленность программы «Регби» по содержанию является физкультурно-оздоровительной.

По уровню освоения программа имеет *стартовый уровень*.

По форме организации программа является индивидуально - групповой.

По времени реализации программа «Регби» рассчитана на 1 год.

**Актуальность:** реализация программы «Регби» способствует формированию здорового образа жизни учащихся, знакомит их с новым для многих видом спорта тег-регби в адаптированном бесконтактном и нетравмоопасном варианте и дает возможность ребёнку выбрать для себя путь развития в командном виде спорта. Полезность программы заключается в том, что её содержание обеспечивает постоянную двигательную активность учащихся, а это в настоящее время очень востребовано и актуально. «Регби» – это идеальный вид спорта для детей: ты чувствуешь команду, это очень важно. В одиночку здесь ничего не добиться. При этом, будучи с большой буквы Командным видом спорта, тег-регби не подавляет индивидуальность. Место найдётся каждому: и маленькому, и худенькому, и крупному. Эта игра помогает преодолеть страх, учит находить решения. А в жизни это очень ценно, ведь она во многом состоит из неприятных вещей, когда нужно бороться, преодолевать, страдать. Так что регби - это школа не только спортивная, но и жизненная!». Это говорит о востребованности программы «Регби» в социуме, социальном заказе родителей и детей на развитие данной образовательной услуги, которая будет удовлетворять потребности учащихся в нравственном, интеллектуальном, физическом развитии детей, формировании культуры здорового образа жизни.

**Новизна** программы «Регби» заключается в новом содержании и правилах обучения тактическим действиям в регби, а также в том, что занятия проводятся в игровой форме с большим количеством упражнений на координацию движений.

**Педагогическая целесообразность программы «Регби»** состоит в том, что по ней могут заниматься как мальчики, так и девочки, с 8 лет, поэтому содержание программы позволяет формировать у детей уже с самых малых лет навыки здорового образа жизни, так как регби это сплав игр футбола и регби. На данном возрастном этапе важное значение имеет воспитание интереса детей к командной игре Регби, их начальное обучение технике и тактике, правилам игры, содействие всестороннему развитию физических качеств и воспитанию умений соревноваться индивидуально (на основе общей физической и технической подготовке) и коллективно (на основе разнообразных подвижных игр и элементов мини-регби).

**Цель программы** – углубленное изучение спортивной игры Регби;

Создание оптимальных педагогических условий для всестороннего удовлетворения потребностей обучающихся и развития их индивидуальных склонностей и способностей, мотивации личности к познанию и творчеству

**Основными задачами программы** являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по регби);
- подготовка учащихся к соревнованиям по регби

**Программа решает основные задачи физического воспитания:**

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
- развитие основных двигательных качеств.

**Отличительными особенностями программы «Регби»** является акцент на создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих технологий в процессе работы с детьми. Так как регби - это не только симбиоз игровых видов спорта, легкой атлетики, футбола и борьбы, но также это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Регби - это в своем роде школа жизни. Регби не только учит самой игре, как таковой, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и

выносливость. Регби способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Тег-регби формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Традиции 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 регби.

### **Возраст детей**

Программа адресована детям 10-15 лет. В группу могут входить как мальчики, так и девочки. Категория детей, поступающие в объединение, проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности. По его результатам дети первого года обучения проходят соревнования между двумя командами. Занятия проводятся в группах, звеньях и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие. Наполняемость в группах составляет: первый год обучения — 14 человек.

**Сроки реализации** дополнительной общеобразовательной программы на 2 год: 144 часа в год, 4 часа в неделю, продолжительностью по 30-40 мин.

### **Формы занятий:**

- Игры (познавательные, творческие, диагностические, ролевые и т.д.)
- Конкурсы;
- Соревнования;

**Виды занятий:** Фронтальные, Групповые, Индивидуальные.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- Результативность участия в мероприятиях всех уровней;
- Коллективный анализ работ;
- Отзывы о работе кружка, объединения, спортивной секции и т.д.

## **Прогнозируемые результаты программы «Регби»:**

### **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 использования 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 перенапряжения 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.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- 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;

*Обучающийся научится:*

- правила техники безопасности на уроках по РЕГБИ;
- Регби как вид спорта;
- форму одежды на занятиях по РЕГБИ;
- правила личной гигиены.
- правила техники безопасности на уроках по РЕГБИ и способы предупреждения травм;
- краткую историю возникновения РЕГБИ;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм
- краткую историю возникновения и развития РЕГБИ;
- правила соревнования.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- выполнять индивидуальные технические действия;
- выполнять групповые тактические взаимодействия;
- передвигаться с мячом в руках;
- передавать мяч на месте и в движении;
- выполнять индивидуальные действия против оппонента, противника.
- реализовывать численное преимущество посредством паса;
- бить по мячу ногой на точность;
- применять тактические приемы.
- применять самостраховки при неожиданном падении (на улице, катке, дома, в школе);
- применять технико-тактических приёмов для участия в школьных и других соревнованиях по регби;
- применять приёмы регби для устранения угрозы своей жизни и здоровья, а также оказания помощи товарищу;

**Учебно-тематический план для 4-8 классов**

<b>№</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Кол. часов</b>
<b>1</b>	Основы знаний	4		4
<b>2</b>	Общая физическая подготовка		60	60
<b>3</b>	Специальная подготовка		78	78
<b>4</b>	Примерные показатели двигательной подготовленности		2	2
<b>Итого</b>		4	140	144

### **Содержание рабочей программы**

Содержание учебного процесса определяется настоящей программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала.

Ответственность за создание условий учёбы и отдыха обучающихся несет администрация школы. Расписание занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя, а также с учётом установленных санитарно-гигиенических норм.

Эффективность учебного процесса определяется чёткой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами учебных занятий является урок в виде учебно-тренировочных занятий, индивидуальных занятий, мероприятий восстановительной направленности, участие в спортивных соревнованиях.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель обучающих уроков сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные уроки применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких уроках принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения урока по физическому воспитанию. Эффективность урока зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:



- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

- индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

- фронтальная форма обучения позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

### РЕГБИ (регби с поясами)

1 этап. На данном этапе осуществляется общая физическая подготовка обучающихся.

Задачи 1 этапа:

- научить правилам, технике безопасности на уроках, посвященных занятиям регби;

- привить навыки личной гигиены;

- подготовить детей для занятий РЕГБИ;

- обучить различным играм и эстафетам с элементами игры.

К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;

- приобретение разносторонней физической подготовленности;

- выявление задатков и способностей у детей;

- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Из многолетнего опыта ведущих учителей, передовых тренеров, методистов бытует мнение, что регби - жесткая, силовая, травмоопасная игра, хотя она на самом деле является многофункциональной по своей сути. В подготовку игрока входят практически все базовые виды спорта, такие как легкая атлетика, гимнастика, элементы борьбы и другие, что значительно повышает интерес к занятиям у обучающегося и снижает сам риск получения травмы.

Умение радоваться победам и переживания возможных поражений в команде привьет обучающемуся чувство сотрудничества внутри команды, умение терпеть и ровно относиться ко всем членам его команды независимо от их характера и физических возможностей, поэтому при обучении игре в

регби важно также обращать большое внимание обучению правилам ведения «честной борьбы» (соблюдению техники безопасности, правил игры, достойному отношению к «слабому»).

Одна из основных задач заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил обучающихся, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка обучающихся, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающегося.
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и морально-волевыми качествами обучающихся;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

В основе планирования на этапе начального обучения лежит игровая деятельность с элементами регби. Занятия проводятся в форме игровых упражнений, различных эстафет, подвижных игр. Со стороны учителя планирование процесса обучения предусматривает творческий подход к изучению индивидуальных особенностей детей и создания у них общего представления о структуре выполнения основных движений и навыков, создающих основу для обучения игре в регби.

Новизной и актуальностью данной программы является одна из основных задач в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил обучающихся, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка обучающихся, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игры и морально-волевыми качествами обучающихся;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

### **Календарно – тематический план 1 группа (1-2 года обучения)**

**4 часов в неделю, всего 144 часа за год**

№	Тема	Кол.	Дата
---	------	------	------

		часов	План	Факт
1	Техника безопасности	1		
2	Правила регби	1		
3	Правила регби	1		
4	Правила регби	1		
5	Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1		
6	Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1		
7	Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1		
8	Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1		
9	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1		
10	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1		
11	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1		
12	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1		
13	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1		
14	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1		
15	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1		
16	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1		

17	Расположение игроков по амплуа.	1		
18	Расположение игроков по амплуа.	1		
19	Расположение игроков по амплуа.	1		
20	Расположение игроков по амплуа.	1		
21	Виды передвижений.	1		
22	Виды передвижений.	1		
23	Виды передвижений.	1		
24	Виды передвижений.	1		
25	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
26	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
27	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
28	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
29	Совершенствовать виды передвижений	1		
30	Совершенствовать виды передвижений	1		
31	Совершенствовать виды передвижений	1		
32	Совершенствовать виды передвижений	1		
33	Совершенствовать виды передвижений	1		
34	Совершенствовать виды передвижений	1		
35	Совершенствовать виды передвижений	1		
36	Совершенствовать виды передвижений	1		
37	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
38	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
39	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		

40	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
41	Силовая подготовка. Подвижные игры	1		
42	Силовая подготовка. Подвижные игры	1		
43	Силовая подготовка. Подвижные игры	1		
44	Элементы защиты. Подвижные игры	1		
45	Элементы защиты. Подвижные игры	1		
46	Элементы защиты. Подвижные игры	1		
47	Элементы защиты. Подвижные игры	1		
48	Элементы защиты. Подвижные игры	1		
49	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
50	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
51	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
52	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
53	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
54	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
55	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
56	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
57	Совершенствовать виды передвижений	1		
58	Совершенствовать виды передвижений	1		
59	Совершенствовать виды передвижений	1		
60	Совершенствовать виды передвижений	1		
61	Совершенствовать виды передвижений	1		
62	Совершенствовать виды передвижений	1		
63	Совершенствовать виды передвижений	1		

64	Совершенствовать виды передвижений	1		
65	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
66	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
67	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
68	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
69	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
70	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
71	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
72	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
73	Силовая подготовка. Подвижные игры	1		
74	Силовая подготовка. Подвижные игры	1		
75	Силовая подготовка. Подвижные игры	1		
76	Силовая подготовка. Подвижные игры	1		
77	ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение	1		
78	ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение	1		
79	ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение	1		
80	ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение			

81	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	1		
82	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	1		
83	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	1		
84	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	1		
85	Обучение передаче мяча на короткой дистанции.	1		
86	Обучение передаче мяча на короткой дистанции.	1		
87	Обучение передаче мяча на короткой дистанции.	1		
88	Обучение передаче мяча на короткой дистанции.	1		
89	Обучение передаче мяча на короткой дистанции.	1		
90	Обучение передаче мяча средней дистанции.	1		
91	Обучение передаче мяча средней дистанции.	1		
92	Обучение передаче мяча средней дистанции.	1		
93	Обучение передаче мяча средней дистанции.	1		
94	Обучение передаче мяча средней дистанции.	1		
95	Обучение передаче мяча средней дистанции.	1		
96	Обучение передаче мяча средней дистанции.	1		
97	Обучение передаче мяча средней дистанции.	1		
98	Обучение передачи мяча в движении Игра 4x4	1		
99	Обучение передачи мяча в движении Игра 4x4	1		
100	Обучение передачи мяча в движении Игра 4x4	1		
101	Обучение передачи мяча в движении Игра 4x4	1		
102	Обучение передачи мяча в движении Игра 4x4	1		

103	Обучение передачи мяча в движении Игра 4x4	1		
104	Обучение передачи мяча в движении Игра 4x4	1		
105	Обучение передачи мяча в движении Игра 4x4	1		
106	Закрепление техники передвижений в атаке.	1		
107	Закрепление техники передвижений в атаке.	1		
108	Закрепление техники передвижений в атаке.	1		
109	Закрепление техники передвижений в атаке.	1		
110	Закрепление техники передвижений в атаке.	1		
111	Закрепление техники передвижений в атаке.	1		
112	Закрепление техники передвижений в защите.	1		
113	Закрепление техники передвижений в защите.	1		
114	Закрепление техники передвижений в играх.	1		
115	Закрепление техники передвижений в играх.	1		
116	Закрепление техники передвижений в играх.	1		
117	Закрепление техники передвижений в играх.	1		
118	Закрепление передачи мяча.	1		
119	Закрепление передачи мяча.	1		
120	Закрепление передачи мяча.	1		
121	Закрепление передачи мяча.	1		
122	Учебная игра	1		
123	Учебная игра	1		
124	Учебная игра	1		
125	Учебная игра	1		
126	Учебная игра	1		
127	Учебная игра	1		



128	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	1		
129	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	1		
130	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	1		
131	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	1		
132	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1		
133	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1		
134	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1		
135	Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча.	1		
136	Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча.	1		
137	Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча.	1		
138	Закрепление групповых тактических взаимодействий	1		
139	Закрепление групповых тактических взаимодействий	1		
140	Закрепление групповых тактических взаимодействий	1		
141	Двусторонние подвижные игры с элементами	1		

	регби. Развитие выносливости			
142	Двусторонние подвижные игры с элементами регби. Развитие выносливости	1		
143	Итоговая промежуточная аттестация.	1		
144	Итоговая промежуточная аттестация.	1		

## **Нормативы по физической и технической подготовке игры в регби**

### *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*

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 20х20 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 10х10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

### **Список литературы**

1. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М., - 2004 г.
2. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М., Спортакадемпред, 2000 г
3. Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби. г.Москва. Кулешов А.В., Бесполов Д.В..Москва ,2013г.

### **Материально-техническое обеспечение:**

Для успешной деятельности объединений дополнительного образования в школе имеются: актовый зал, спортивная площадка, учебный кабинет, спортивная экипировка для тег-регби, мяч для регби, тег-ленты, пояса, метки.

