



**Управление образования администрации города Нижнего Новгорода**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
лицей №180**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Регби»**

Возраст обучающихся – с 9 лет

Срок реализации – 3 года

Автор составитель:  
Гаврилов Василий Александрович  
педагог дополнительного  
образования

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Учебный план.
3. Содержание программы.
4. Методическое обеспечение.
5. Оценочные материалы.
6. Список литературы.

## Приложения

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет *спортивную направленность*, которая обладает целым рядом уникальных возможностей для развития общих и творческих способностей, для обогащения внутреннего мира обучающихся, разработана в соответствии с:

Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" (Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года);

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

"Примерным требованиям к программам дополнительного образования детей" (Приложение к Письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844);

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 "О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.4.2.4.4.3172-14"

Образовательное учреждение призвано способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов, развитие двигательных способностей, профессиональному самоопределению. Но только новое вызывает заинтересованность, поэтому мы рассчитываем, что регби, как сплав многих видов спорта, повысит интерес к занятиям спортом в целом.

Программа спортивной секции по регби разработана для обучающихся Лицея.

Содержание Программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации:

требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ФГОС);

4

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

**Целью** программы является формирование разносторонне, гармонически, физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

Реализация цели программы осуществляется через решение следующих **задач**:

1. Формирование здорового образа жизни средствами регби.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

#### **Принципы реализации программы:**

**Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса (физической, технико-тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля).

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем учебном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов учебных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на

решение педагогических задач в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей обучающего.

Регби позволяет успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах страны.

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

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения урока по физическому воспитанию. Эффективность тренировки зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и этапа 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 тренеру одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

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 спокойно относиться к возможным поражениям команды привьет обучающемуся чувство сотрудничества внутри команды, умение уважительно 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

правилам ведения «честной борьбы» (соблюдению техники безопасности, правил игры, достойному отношению к «слабому»).

Одна из 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 учебных и соревновательных нагрузок, уровня владения умениями и 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 с элементами регби. Со стороны тренера 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 программы** является тот факт, что сама подготовка обучающегося по регби включает в себя все основные разделы, входящие в предмет физической культуры (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), доступность к освоению предложенного учебного материала всем возрастным категориям независимо от физического развития и половой принадлежности. Сама организация занятий по регби не требует больших площадей, сложного спортивного инвентаря. 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, дисциплинированной и способной помочь товарищам.

**Учебный план**  
**Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Регби»**

Раздел подготовки	1 год обучения			2 год обучения		
	Всего часов	1 полугодие	2 полугодие	Всего часов	1 полугодие	2 полугодие
<b>Знания о физической культуре на основе регби</b>						
Теоретическая подготовка	4	2	2	4	2	2
<b>Способы двигательной деятельности</b>						
Общая и специальная физическая подготовка	60	22	38	70	30	40
Технико-тактическая подготовка	60	30	30	80	40	40
<b>Физическое совершенствование</b>						
Учебно-тренировочные игры	На усмотрение тренера					
Контрольные испытания	2	1	1	8	4	4
Спортивные мероприятия	18	8	10	18	8	10

<b>Общее количество часов</b>	144	63	81	180	84	96
-------------------------------	-----	----	----	-----	----	----

### Содержание программы.

Учебно - тематическое планирование (занятия 2 раза в неделю)

1 год обучения(3-4 классы)

	Тема	Всего часов	практика	Теория
1.	Знакомство с регби. Просмотр учебного фильма.	2	ОФП. Эстафеты.	
2.	Передача мяча.	2	Передача мяча на месте.	
3.	Передача мяча	2	Передачи в парах стоя лицом и спиной друг к другу.	Техника безопасности.
4.	Передвижения с мячом.	2	Бег с изменением направления и скорости. Передачи в парах.	
5.	Передачи мяча.	2	Передачи мяча в тройках, по кругу.	
6.	Тег- регби	2	Бег в парах, срыв тега.	Правила тег-регби.
7.	Тег- регби. Передачи мяча в движении.	2	Передачи в парах, тройках .	
8.	Эстафеты, подвижные игры.	2	Эстафеты с бегом, переносом мячей, передачами.	
9.	Ловля мяча в движении.	2	Выход на мяч, передача назад.	
10.	Тег –регби. Правила.	2	Комбинация атака 2-1.	Понятие «линия мяча»
11.	Передачи и ловля мяча.	2	Ловля мяча отскочившего от земли.	
12.	Учебная игра в тег-регби	2	Игра в тег-регби.	
13.	Подбор мяча с земли.	2	Подбор мяча и передача.	
14.	ОФП.	2	Бег с изменением	



			направления и скорости.	
15.	Падения на землю.	2	Падения, элементы акробатики.	Падение скручиванием-техника выполнения
16.	Учебная игра в тег-регби	2	Игра в тег-регби.	
17.	Передачи мяча «веером»	2	«Веер» в тройках и четверках.	
18.	Комбинации 2-1	2	Комбинации 2 защитника-один нападающий, два нападающих- один защитник.	
19.	ОФП.	2	Силовые упражнения.	
20.	Учебная игра в тег-регби	2	Игра в тег-регби.	
21.	Падения.	2	Падения с сохранением мяча.	
22.	Комбинация «поддержка».	2	Поддержка атакующего игрока.	
23.	Правила регби.	2		Действия 9, 10, 15 номера.
24.	Боковой захват	2	Вход в боковой захват-техника выполнения.	
25.	Боковой захват	2	Захват стоя на колене.	
26.	Учебная игра в тег-регби	2	Игра в тег-регби.	
27.	Передачи мяча.	2	Передачи мяча в квадрате.	
28.	Начальный удар.	2	Начальный удар и ловля мяча.	
29.	Атака набеганием.	2	Набегание и вход в захват	
30.	Построение схватки.	2	Схватка и розыгрыш мяча.	
31.	ОФП	2	Кувырки, падения.	
32.	Учебная игра в тач-регби	2	Игра в тач-регби.	
33.	Розыгрыш коридора.	2	Розыгрыш коридора.	
34.	Атака веером.	2	Атака веером и забегание.	
35.	Передачи мяча.	2	Передачи веером во встречных колоннах	
36.	Учебная игра в тач-регби	2	Игра в тач-регби.	
38.	Построение «рака»	2		Действия игроков образующих «рак»
39.	ОФП	2	Челночный бег, эстафеты.	
40.	Комбинация «забегание»	2	Забегание по вееру.	
41.	Правила регби.	2		Высокий захват, раскручивание, подножка.
42.	Передачи мяча.	2	Комбинации передач мяча	
43.	Дроп-удар мяча.	2	Удары мяча ногой: дроп, с	

			рук.	
44.	Силовые упражнения на контактной подушке.	2	Вход в захват, вход в контакт.	
45.	ОФП.	2	Падения, кувырки.	
46.	Передачи мяча.	2	Комбинации передач мяча	
47.	Эстафеты.	2	Эстафеты с передачами мяча.	
48.	Финты с мячом.	2	Финты: ложный пас, удар ногой.	
49.	Построение «рака»	2	Выход мяча из «рака».	
50.	Задний захват.	2	Задний захват в стойке на коленях.	
51.	Подвижные игры.	2	Футбол, волейбол регбийным мячом.	
52.	Обратный пас.	2	Обратный пас при передаче веером.	
53.	Понятие коридора.	2	Розыгрыш мяча в коридоре.	
54.	Силовые упражнения на контактной подушке.	2	Вход в захват, вход в контакт.	
55.	Построение «мола»	2	«Мол» и движение вперед	
56.	Учебная игра в регби	2	Игра в регби.	
57.	ОФП	2	Бег с ускорением, эстафеты.	
58.	Комбинации передач мяча.	2	Забегание, обратный пас, проброс.	
59.	Игра схватки, веера.	2	Атака игроков схватки, игроков веера.	
60.	Игра в баскетбол регбийным мячом.	2	Совершенствование ловли и передачи мяча при игре в баскетбол.	
61.	ОФП.	2	Отжимания, вход в контакт.	
62.	Передачи мяча.	2	Комбинации передач мяча.	
63.	Удары ногой.	2	Дроп удар и ловля мяча.	
64.	Игра в регби.	2	Учебная игра в регби.	
65.	Вход в контакт и уход в атаку.	2	Уход в сторону после входа в контакт	
66.	Просмотр регбийных матчей.	2		Правила регби.
67.	Игра в регби.	2	Учебная игра в регби.	
68.	Захваты.	2	Захваты: боковой, задний.	
69.	Подбор катящегося мяча.	2	Эстафеты с подбором мяча.	
70.	Силовые упражнения на контактной подушке.	2	Вход в захват, вход в контакт.	
71.	Игра в регби.	2	Учебная игра в регби.	
72.	Игра в регби.	2	Учебная игра в регби.	
<i>Итого</i>		144		

## Тематическое планирование

2 год обучения (5-6 классы)

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>Знания о регби</b>				
1	Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1	1	-
2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	1	1	-
4	Основы техники и тактики РЕГБИ	1	1	-
<b>Способы двигательной деятельности</b>				
5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	70		70
6	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	70		70
7	Закрепление навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	10	-	10
<b>Физическое совершенствование</b>				
8	Учебно-тренировочные игры в ТАЧ-РЕГБИ	На усмотрение преподавателя		
9	Спортивные игры (гандбол)	20	-	20
10	Контрольные испытания	6	-	6
11	<b>Итого:</b>	180	4	176

## План спортивных мероприятий секции «Регби»

№ п/п	месяц	мероприятие	Количество часов
1.	сентябрь	Районный турнир по мини-футболу	4
2.	октябрь	Сдача норм ГТО	4
3.	ноябрь	Районная олимпиада по физической	

		культуре	4
4.	декабрь	Районные соревнования по баскетболу	4
5.	январь	Районные соревнования по лыжным гонкам	4
6.	февраль		4
7.	март	Районные соревнования по волейболу	4
8.	апрель	Районные соревнования по легкой атлетике	4
9.	май	Городской эстафетный пробег	
ИТОГО			36

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

### **ТЭГ-РЕГБИ (регби с поясами)**

На данном этапе обучения осуществляется общая физическая подготовка обучающихся с включением элементов регби, учебно-тренировочных игр тэг-регби. Методический материал данного раздела рассчитан на занятия в первом полугодии, где обучающиеся занимаются на тренировке по 120 минут.

Задачи 1 ступени обучения:

- научить основным правилам, технике безопасности в регби;
- привить навыки личной гигиены;
- подготовить детей для занятий ТАЧ-РЕГБИ, РЕГБИ;
- обучить различным подвижным играм и эстафетам с элементами регби.

*(3-4 классы).*

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

Преимущественная направленность образовательного процесса этого периода:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- выявление задатков и способностей у детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и профилактике заболеваемости.

### **ТАЧ-РЕГБИ (регби до касания)**

Данный этап обучения рассчитан на пять лет учебного процесса. В этот период создаются предпосылки для углубленного занятия данным видом спорта.

Он рассчитан на дальнейшее развитие физических качеств, освоение базовых технических и тактических действий. На освоение материала этого периода запланировано 7 лет занятий (3-9 классы).

Этот временной отрезок предусматривает дальнейшее развитие физических качеств, изучение и совершенствование техники и основ командной тактики игры, а также участие по желанию обучающихся во внутришкольных, районных и окружных соревнованиях.

Задачи 2 ступени обучения:

- соблюдать технику безопасности на тренировках, прививать навыки личной гигиены, обучать простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- привитие стойкого интереса в необходимости ведения здорового образа жизни;
- начало формирования силовых качеств, совершенствование координационных навыков, закрепление ранее приобретенных умений и навыков индивидуальной техники игры, развитие тактического мышления в зависимости от игровых ситуаций;
- привитие мотивации к познанию и совершенствованию своего телосложения, формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой;
- обучение базовым приемам, элементам техники и тактики ТАЧ-РЕГБИ.

*Основная школа (5-9 классы).*

К занятиям допускаются все обучающиеся в общеобразовательном учреждении, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная, воспитательная работа и изучаются основы техники и тактики ТАЧ-РЕГБИ.

Преимущественная направленность образовательного процесса (5-9 классы):

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;
- овладение основам техники ТАЧ-РЕГБИ;
- овладение и совершенствование основам групповой техники и тактики игры в ТАЧ-РЕГБИ;
- развитие специальных физических качеств.

### **РЕГБИ (РЕГБИ-7)**

Данный период подготовки рассчитан на 2 года обучения. Занятия регби на этом этапе предусматривают дальнейшее совершенствование основных разделов подготовки, а также возможность, помимо учебно-тренировочных игр, участия в соревнованиях как внутри школы, так и между общеобразовательными учреждениями.

Задачи 3 ступени обучения:

- формирование стойкого интереса к занятиям;
- обучение планированию индивидуальных занятий регби;
- дальнейшее совершенствование силовых качеств, координационных навыков, техники игры в регби;
- организация судейской практики;
- формирование знаний по организации и проведению со сверстниками подвижных игр с элементами регби.

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.

В основе планирования на этапе начального обучения лежит игровая деятельность с элементами регби. Занятия проводятся в форме игровых

упражнений, различных эстафет, подвижных игр с элементами регби. Со стороны тренера 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.

### Знания о физической культуре на основе регби

**«Основы знаний по физической культуре и спорту»** говорится о:

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика регби. История регби. Регби в мире. Регби в России.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная система, связочный аппарат, сердечно - сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся регби. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в регби в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в регби в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытом воздухе.

**«Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий регби»** знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой на основе регби, формирует навыки страховки и само страховки.

### Способы двигательной деятельности

**«Техническая подготовка»**

На всех ступенях многолетнего образования идет непрерывный процесс обучения технике игры обучающимися, совершенствование в ней.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разностороннего владения техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности: эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся учебно-тренировочные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления (индивидуальные, групповые и игровые упражнения), которые позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствования в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связей.

Эффективность средств технической подготовки обучающихся во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависит от целевых установок многолетней подготовки, задач этапов подготовки возрастных особенностей и уровня подготовленности обучающихся, условий обучения сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

Поскольку техника регби представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный, увлекательный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному» и «от легкого к сложному». Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что в начале следует освоить основные приемы и способы ведения игры. И, наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную



взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов.

### **«Общая физическая подготовка»:**

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики регби.

### **«Специальная физическая подготовка»**

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением обучающихся технике и тактике регби. Основным средством ее (кроме средств регби) являются специальные упражнения (специально-подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

## Физическое совершенствование

### **Физическая подготовка.**

**Легкая атлетика.** Ходьба с изменением скорости длины шага, различные виды ходьбы, чередование ходьбы и бега, бег с изменением скорости и направления движения, бег на короткие, средние и длинные дистанции.

**Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, футбол, лапта).** Выполнение упражнений для развития быстроты, координации, силы, ориентировки в пространстве, стойки и перемещения, передачи мяча в парах, стоя на месте и в движении, броски мяча на точность, двусторонние игры по упрощенным правилам.

**Разновидности игры регби** (тэг-регби, тач-регби). Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности. Двусторонние игры в разновидности регби.

**«Контрольные и тестовые упражнения»** содержат подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

### Методическое обеспечение.

(3-4 классы)

Содержание курса	Тематический план	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Знания о физической культуре на основе регби</b>		
<b>Теоретическая подготовка.</b> Ведущие команды России по регби.	<b>Основные содержательные линии.</b> Регбийные команды в России.	<b>Рассказывать</b> о ведущих командах России.
<b>Правила игры в регби.</b> Упрощенные правила игры в регби, права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков.	<b>Основные содержательные линии.</b> Знание правил игры.	<b>Рассказывать и понимать</b> упрощенные правила игры.
<b>Теория регби.</b> Расположение игроков в коридоре. Комбинации: крест, обратный пас, пас со смещением	<b>Основные содержательные линии.</b> Ориентироваться на площадке, выполнять функции игроков по амплуа в построении коридора.	<b>Рассказывать и понимать</b> место нахождения игроков на площадке, функции игроков при построении коридора.

<b>Способы двигательной деятельности</b>		
<p><b>Организация и проведение занятий по регби.</b></p> <p>Подготовка к занятиям выбранным видом регби.</p>	<p><b>и Основные содержательные линии.</b></p> <p>Основные требования к выбору места для проведения занятий по регби (тег-регби, тач-регби). Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам регби.</p>	<p><b>Перечислять</b> основные правила организации места занятий, правильно подбирать спортивную одежду, <b>руководствоваться</b> этими правилами во время организации занятий по регби.</p>
<p>Требования безопасности</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Соблюдение правил техники безопасности во время занятий регби.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время физическими упражнениями.</p> <p><b>Выявлять</b> факторы нарушения техники безопасности во время занятий регби и своевременно их устранять.</p>
<p><b>Выполнять индивидуальные технические действия:</b></p> <p>Выполнять передачу мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча, передвижение с мячом по игровой площадке.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий с мячом, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).</p>	<p><b>Описывать</b> индивидуальную технику владения мячом.</p> <p><b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении упражнения, <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять их</b>.</p> <p><b>Выполнять</b> согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).</p>
<p><b>Выполнять групповые тактические взаимодействия:</b></p> <p>- в нападении: кресты, забегания, смещения;</p> <p>- в защите: умение формировать линию защиты.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Формирование умений и навыков выполнения групповых тактических взаимодействий в нападении и защите.</p>	<p><b>Осваивать</b> технику разучиваемых тактических действий.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.</p>
<p><b>Выполнять</b></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p>	<p><b>Осваивать</b> технику разучиваемых тактических</p>

<p><b>командные тактические действия в защите и в нападении:</b></p> <p>- в нападении: уметь выполнять технико-тактические действия в зависимости от места стандартных положений.</p> <p>- в защите: уметь формировать линию защиты и сохранять при движении вперед-назад.</p>	<p>Формирование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите.</p>	<p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.</p>
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>		
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью:</b></p> <p><u>ТЭГ-РЕГБИ</u></p> <p>Требования безопасности.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Соблюдение правил по технике безопасности во время занятий ТЭГ-РЕГБИ.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий ТЭГ-РЕГБИ.</p>
<p><b>Владеть</b> навыками игры в ТЭГ-РЕГБИ.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности.</p>	<p><b>Выполнять</b> технические упражнения из спортивной игры тег-регби.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий.</p> <p><b>Активно</b> участвовать в играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила игры.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игры.</p>

		<p><b>Проявлять</b> доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям.</p> <p><b>Использовать</b> игровые действия тег-регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>
<p><b>Упражнения общеразвивающей и специальной направленности:</b></p> <p>Требования безопасности.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Соблюдение правил техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.</p>
<p>Упражнения из легкой атлетики.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Выполнение упражнений из легкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы – на носках, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами; бег на короткие 30м, на средние дистанции 30-50 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 4-минутный бег.</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты.</p> <p><b>Выявлять</b> возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений.</p> <p><b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>
<p>Требования безопасности.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Соблюдение правил техники безопасности во время занятий спортивными играми.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.</p>
<p>Спортивные игры с использованием мяча</p>	<p><b>Основные</b></p>	<p><b>Выполнять</b> технические упражнения из спортивной игры с</p>

<p>для регби (гандбол, футбол).</p>	<p><b>содержательные линии.</b></p> <p>Применение спортивных игр для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; перемещения правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с прыжками и поворотами по сигналу учителя; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; двусторонние игры по упрощенным правилам с использованием мяча для регби.</p>	<p>использованием мяча для регби. Передачи мяча стоя на месте и в движении.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий.</p> <p><b>Активно</b> участвовать в играх и осуществлять судейство.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила честной игры.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игры.</p> <p><b>Проявлять</b> доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, <b>управлять</b> своими эмоциями.</p> <p><b>Использовать</b> игровые действия спортивных игр для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>
-------------------------------------	---	--

### 5-7 класс

Содержание курса	Тематический план	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Знания о физической культуре на основе регби</b>		
<p>Теоретическая подготовка:</p> <p><i>Влияние физических упражнений на организм занимающихся.</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Влияние физической нагрузки на состояние</p>	<p><b>Рассказывать и понимать</b> воздействие физической нагрузки на организм человека.</p>

Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.	организма.	<b>Определять</b> оптимальный двигательный режим в целях не нарушения в состоянии здоровья.
<b>Оборудование и инвентарь.</b> Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по регби.	<b>Основные содержательные линии.</b> Использование в тренажерных устройствах для повышения эффективности обучения.	<b>Рассказывать, понимать, применять</b> тренажерные устройства для эффективного обучения технике игры в регби (станок для схватки, утяжеленный мяч, регбийный мяч на амортизаторах).
<b>Правила игры в регби.</b> Международные юношеские соревнования по регби. Международные соревнования по регби.	<b>Основные содержательные линии.</b> Квалификация юношеских соревнований по регби.	<b>Рассказывать</b> о юношеских соревнованиях по регби. Международных соревнованиях по регби. <b>Называть и отличать</b> соревнования по регби.
<b>Теория регби.</b> Знать взаимодействие игроков задней линии № 11,14,15. Иметь представление расположения игроков при 22-х метровом ударе.	<b>Основные содержательные линии.</b> Ориентироваться на площадке, выполнять функцию игроков задней линии и их взаимодействие. Функции игроков при 22-х метровом ударе.	<b>Рассказывать и понимать</b> место нахождения игроков задней линии при атаке и защите, игроков при выполнении 22-х метровом ударе.
<b>Способы двигательной деятельности</b>		
<b>Выполнять индивидуальные технические действия:</b> Выполнять различные виды передач траектории и расстояние.	<b>Основные содержательные линии.</b> Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий с мячом, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	<b>Описывать</b> индивидуальной технику выполнения разновидностей паса. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки при выполнении упражнения, <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять их.</b> <b>Выполнять</b> согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов

		(элементов).
<b>Выполнять групповые тактические взаимодействия:</b>	<b>Основные содержательные линии.</b>	<b>Осваивать</b> технику разучиваемых тактических действий. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.
Знать и уметь выполнять не менее двух групповых взаимодействий в атаке и в защите.	Формирование умений и навыков выполнения групповых тактических взаимодействий в нападении и защите.	
<b>Выполнять командные тактические действия в защите и в нападении:</b>	<b>Основные содержательные линии.</b>	<b>Осваивать</b> технику разучиваемых тактических действий. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.
уметь организовывать командные действия в атаке и в защите до финального свистка.	Формирование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите.	
<b>Физическое совершенствование</b>		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью:</b> <u>ТАЧ-РЕГБИ</u> Требования безопасности.	<b>Основные содержательные линии.</b>  Соблюдение правил по технике безопасности во время занятий ТАЧ-РЕГБИ.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий ТАЧ-РЕГБИ.
<b>Владеть</b> навыками игры в ТАЧ-РЕГБИ.	<b>Основные содержательные линии.</b>  Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности.	<b>Выполнять</b> технические упражнения из спортивной игры тач-регби. <b>Взаимодействовать</b> в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. <b>Активно</b> участвовать в играх. <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> правила игры. <b>Общаться</b> и



		<p><b>взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игры.</p> <p><b>Проявлять</b> доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям.</p> <p><b>Использовать</b> игровые действия таеч-регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>
<p><b>Упражнения общеразвивающей и специальной направленности:</b></p> <p>Требования безопасности.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Соблюдение правил техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.</p>
<p>Упражнения из легкой атлетики.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Выполнение упражнений из легкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы – на носках, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег 3*10м; бег на короткие 30 и 60м., на средние дистанции 200-500 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 6-минутный бег.</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты.</p> <p><b>Выявлять</b> возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений.</p> <p><b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Организовывать</b> и <b>проводить</b> самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>

Требования безопасности.	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Соблюдение правил техники безопасности во время занятий спортивными играми.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.</p>
Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол).	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Применение спортивных игр для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; перемещения правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с прыжками и поворотами по сигналу учителя; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; двусторонние игры по упрощенным правилам с использованием мяча для регби.</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения спортивных игр с использованием мяча для регби. Передачи мяча стоя на месте и в движении.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий.</p> <p><b>Активно</b> участвовать в играх и осуществлять судейство.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила честной игры.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игры.</p> <p><b>Проявлять</b> доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, <b>управлять</b> своими эмоциями.</p> <p><b>Использовать</b> игровые действия спортивных игр для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>

## 8-9 класс

Содержание курса	Тематический план	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Знания о физической культуре на основе регби</b>		
<p><b>Теоретическая подготовка.</b></p> <p><i>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p><i>Цель личной гигиены, предупреждения травматизма, оказания доврачебной помощи, закаливание организма, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и отдыха, дневник самоконтроля, основы спортивного массажа.</i></p>	<p><b>Вести</b> дневник самоконтроля.</p> <p><b>Соблюдать</b> режим труда и отдыха, гигиены.</p> <p><b>Анализировать</b> показатели.</p> <p><b>Регулировать</b> физическую нагрузку во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>
<p><b>Оборудование инвентарь.</b></p> <p><i>Технические средства, применяемые при обучении игре.</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p><i>Использование технических средств для повышения эффективности обучения игре.</i></p>	<p><b>Рассказывать, понимать, применять</b> технические средства для эффективного обучения игры в регби (станок для схватки, утяжеленный мяч, регбийный мяч на амортизаторах).</p>
<p><b>Правила игры в регби.</b></p> <p><i>Характеристика сильнейших команд по регби в нашей стране и за</i></p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p>	<p><b>Рассказывать</b> об известных командах по регби.</p> <p><b>Называть и отличать</b> команды</p>

рубежом.	Известные клубы по регби в России и за рубежом.	в России и за рубежом.
<p><b>Теория регби.</b></p> <p>Знать расположение игроков при защите от назначаемой «схватки» в центре поля, вблизи от правой боковой линии, вблизи от левой боковой линии. Расположение игроков в коридоре при своем вбрасывании, при чужом вбрасывании. Вблизи зачетного поля соперника, своего зачетного поля, в центре поля.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Ориентироваться на площадке, выполнять функцию игроков от стандартных положений в нападении и защите.</p>	<p><b>Рассказывать и понимать</b> место нахождения игроков от стандартных положений в нападении и защите.</p>
<b>Способы двигательной деятельности</b>		
<p><b>Выполнять индивидуальные технические действия:</b></p> <p>Ознакомление основ техники ударов по мячу ногой (по земле, по воздуху).</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий ударов по мячу ногой, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).</p>	<p><b>Описывать</b> индивидуальной технику выполнения ударов ногой по мячу.</p> <p><b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении упражнения, <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять их.</b></p> <p><b>Выполнять</b> согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).</p>
<p><b>Выполнять групповые тактические взаимодействия:</b></p> <p>- в нападении: уметь и применять групповые взаимодействия типа «крест», забегание, двойное забегание, проброс;</p> <p>- в защите: перегруппировываться в</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Формирование умений и навыков выполнения групповых тактических взаимодействий в нападении и защите.</p>	<p><b>Осваивать</b> технику разучиваемых тактических действий.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения изученных тактических действий в защите и в нападении.</p>

защите.		
<b>Выполнять командные тактические действия в защите и в нападении:</b> уметь выполнять не менее трех командных взаимодействий как в открытой игре, так и от стандартных положений.	<b>Основные содержательные линии.</b> Формирование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите.	<b>Осваивать</b> технику разучиваемых тактических действий. <b>Демонстрировать</b> технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.
<b>Физическое совершенствование</b>		
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью:</b> <u>ТАЧ-РЕГБИ</u> Требования безопасности.	<b>Основные содержательные линии.</b> Соблюдение правил техники безопасности во время занятий ТАЧ-РЕГБИ.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий ТАЧ-РЕГБИ.
<b>Владеть</b> навыками игры в ТАЧ-РЕГБИ.	<b>Основные содержательные линии.</b> Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия игровой деятельности.	<b>Выполнять</b> технические упражнения из спортивной игры ТАЧ-РЕГБИ. <b>Взаимодействовать</b> в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. <b>Активно</b> участвовать в играх. <b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> правила игры. <b>Общаться и взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игры. <b>Проявлять</b> доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям. <b>Использовать</b> игровые действия ТАЧ-РЕГБИ для развития физических качеств, и как

		средство активного отдыха.
<p><b>Упражнения общеразвивающей и специальной направленности:</b></p> <p>Требования безопасности.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Соблюдение правил техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.</p>
<p>Упражнения из легкой атлетики.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Выполнение упражнений из легкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы – на носках, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег 3*10м; бег на короткие 30 и 60м., на средние дистанции 200-500 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 6-минутный бег.</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты.</p> <p><b>Выявлять</b> возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений.</p> <p><b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>
<p>Требования безопасности.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Соблюдение правил техники безопасности во время занятий спортивными играми.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.</p>
<p>Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, футбол, лапта).</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p>	<p><b>Выполнять</b> технические упражнения из спортивных игр с использованием мяча для регби. Передачи мяча стоя на месте и в</p>

	<p>Применение спортивных игр для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; перемещения правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед; изменением направления по сигналу учителя; прыжками и поворотами по сигналу учителя; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; двусторонние игры по упрощенным правилам с использованием мяча для регби.</p>	<p>движении.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий.</p> <p><b>Активно</b> участвовать в играх и осуществлять судейство.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила честной игры.</p> <p><b>Общаться и взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игры.</p> <p><b>Проявлять</b> доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, <b>управлять</b> своими эмоциями.</p> <p><b>Использовать</b> игровые действия спортивных игр для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>
--	---	---

### Планируемый результат

**В процессе изучения программы обучающиеся научатся:**

**ОБУЧАЮЩИЕСЯ ПОЛУЧАТ ЗНАНИЯ:**

#### **3-4 класс**

- соблюдение правил техники безопасности на уроках по ТЭГ-РЕГБИ;
- краткую историю возникновения РЕГБИ
- форму одежды на занятиях по РЕГБИ;
- правила личной гигиены.

#### **5-7 класс**

- соблюдение правил техники безопасности на уроках по ТАЧ-РЕГБИ и способы предупреждения травматизма;
- правила личной гигиены;
  - регби как вид спорта;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

### **8-9 класс**

- соблюдение правил техники безопасности на уроках по РЕГБИ и способы предупреждения травматизма;
  - планирование и контроль в учебном процессе;
  - методы и средства воспитания физических качеств;
  - стратегия игры, правила соревнований.

### **ОБУЧАЮЩИЕСЯ НАУЧАТСЯ:**

#### **3-4 класс**

- передвигаться с мячом в руках и без мяча;
- передавать мяч на месте и в движении;
- выполнять индивидуальные действия против оппонента, противника.

#### **5-7 класс**

- выполнять индивидуальные технические действия;
- выполнять групповые тактические взаимодействия;
- реализовывать численное преимущество посредством паса;
- владеть ударом по мячу ногой на точность, на дальность;
- применять тактические приемы.

#### **8-9 класс**

- применение самостраховки при неожиданном падении (на улице, катке, дома, в школе);
- применение технико-тактических приёмов для участия в школьных и других соревнованиях по регби;
- применение приёмов регби для устранения угрозы своей жизни и здоровья, а также оказания помощи товарищу;



- использование полученных умений и навыков для успешной службы в ВС РФ, а также для поступления и учёбы в специализированных (МВД, спортивной направленности) учебных заведениях.

### **СМОГУТ ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:**

#### **3-4 класс**

- элементарную технику выполнения упражнений;
  - взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий;
  - активно участвовать в учебно-тренировочных играх и соблюдать правила игры в тэг-регби.

#### **5-7 класс**

- демонстрировать технику выполнения изученных технических и тактических действий;
  - технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности;
  - активно участвовать в учебно-тренировочных играх в тач-регби и осуществлять судейство.

#### **8-9 класс**

- демонстрировать технику выполнения ранее изученных технико-тактических действий в защите и нападении;
  - доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями;
  - владение элементарными, безопасными навыками игры в регби, соблюдать правило «честной игры».

## **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

<b>№ п\п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</b>	<b>Количество</b>	<b>Примечание</b>
1	Мячи регбийные №4	20	Наполняемость группы 20-

			30 человек
2	Жилетки игровые (разные цвета)	20-30	Наполняемость группы 20-30 человек
3	Подставка для мяча	15	
4	Пояс для ТЭГ-РЕГБИ	30	Наполняемость группы 20-30 человек
10	Разноцветные фишки (маркера)	20	

### **Оценочные материалы.**

В результате изучения игры регби обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- 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.

### Тесты по технической подготовке

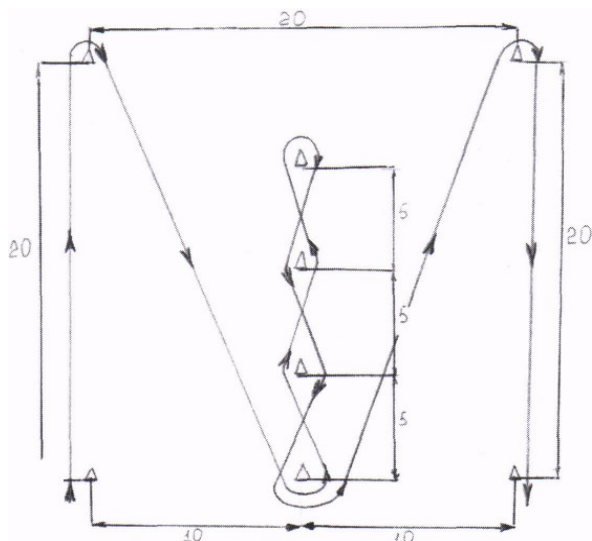
1. Передача мяча на месте. Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

2. Передача мяча в движении. 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.

5. Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20x20 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 10x10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

7. «Слалом». Дистанция состоит из двух прямых, расстоянием в 20 м и ряда стоек (их 4), расположенных на прямой, между которыми 5-метровое расстояние. По сигналу испытуемый подбирает мяч, лежащий на линии старта (включается секундомер), и бежит, стараясь преодолеть весь комплекс за минимальный временной интервал и приземлить мяч за линией финиша (выключается секундомер). Дается две попытки. Засчитывается лучший результат.



Контрольные упражнения по технике для обучающихся, возраст 9-10 лет

Обучающиеся	Передача	Передача	«Слалом»
-------------	----------	----------	----------

	мяча на месте	мяча в движении	секунды
Девочки	7-8	6-7	26-30
Мальчики	4-5	5-6	21-23

Контрольные упражнения по технике для обучающихся, возраст 11-12 лет

Обучающиеся	Передача мяча на месте	Передача мяча в движении	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Слалом»  Секунды
Девочки	5-6	3-5	5-6	4-5	24-27
Мальчики	7-8	5-6	6-7	5-6	21-22

Контрольные упражнения по технике для обучающихся, возраст 13-14 лет

Обучающиеся	Передача мяча на месте	Передача мяча в движении	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Слалом»  Секунды
Девушки	7	5-6	5-6	4-5	23-24
Юноши	7-8	7-8	7-8	7-8	19-21

Контрольные упражнения по технике для обучающихся, возраст 15-16 лет

Обучающиеся	Передача мяча на месте	Передача мяча в движении	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Слалом»  Секунды

Девушки	7-8	6-7	7-8	6-7	19-22
Юноши	8-9	8-10	8-10	8-9	18-20

Контрольные упражнения по технике для обучающихся, возраст 17-18 лет

Обучающиеся	Передача мяча на месте	Передача мяча в движении	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Слалом» Секунды
Девушки	7-9	7-8	7-8	6-7	18-21
Юноши	9-10	8-10	9-10	8-9	17-19

### **Список литературы.**

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 1987.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС,1991.
3. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. ... канд. пед. наук. – М., - 1983.
4. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. ... д-ра. пед. наук. – М.,1981
5. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
6. Кирияк Р. Мини-регби. – М.: ФиС, 1976. – 110с.
7. Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 1978.
8. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спортакадемпресс, 2000 г.
9. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. – М., 1986 г.
10. Кулешов А.В. Правила регби за 5 минут. – М. Спорт в школе №5 (455), 2009 г.

## **Приложение №1**

### **Средства развития ловкости:**

1. Выполнение перемещений различной интенсивности изменяя направление движения на 90° по звуковому или визуальному сигналу (многократно).

2. Приём и передача мяча различными способами. Двигаясь вдоль спортивной площадке с малой, умеренной, большой интенсивностью в группах по три обучающихся «веером», у «крайних» обучающихся мячи. Пас от правого «крайнего» «центральному», приём «центральным» и передача мяча левому «крайнему» и обратно.

3. Перемещаясь вдоль поля, в группах по три обучающихся «веером», расстояние между спортсменами от 2 до 7 м, передача мяча и «забегание» за партнёра получившего мяч.

4. В парах, выполнение передач мяча различными способами, из различных положений меняясь местами. Первый обучающийся выполняет

передачу на месте и перемещается на место принимающего, второй обучающийся выполняет приём мяча, приземляет его и перемещается на место пасующего и т. д. Обучающиеся выполняют по десять приёмов и передач мяча. Упражнение выполняется сериями.

5. Многократное выполнение технического элемента.

6. Выполнение нескольких технических элементов подряд.

7. 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» и другие.

8. Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол).

### **Средства развития выносливости.**

1. Фартлек. Чередование пробегания отрезков с максимальной, большой, умеренной и малой интенсивностью.

2. Выполнение приема и передач мяча в группах, в движении многократно. Используются различные построения: в шеренгах, встречных колоннах, фигурные построения (треугольник, квадрат, звезда, круг).

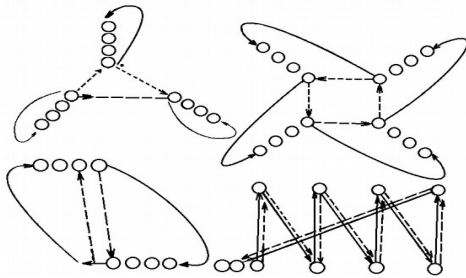


Рис.2. Схемы расположений занимающихся и траектории их движений в упражнениях с мячом.

3. Шести минутный бег.

4. Выполнение подряд нескольких командных технико-тактических действий с повышенной интенсивностью.

6. Учебно-тренировочные игры с большей продолжительностью.

7. Подвижные игры: «Гонка с выбыванием», «Наступление», «Сумей догнать».

8. Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол).

### **Средства развития силы.**



1. Выполнение силовых упражнений методом круговой тренировки.
2. Выполнение передач набивного мяча различными способами.
3. Выполнение силовых упражнений с партнером.

В парах.

3.1. И.п.: Стоя спиной друг к другу. Руки в зацепе за локтевой изгиб. Упираясь спиной в партнёра, выполнить 10-15 приседаний.

3.2. Занимающийся А - и.п.: лежа на спине, ноги согнуты. В руках у груди набивной мяч. Занимающийся В - и.п.: стоит напротив занимающегося А. Занимающийся А принимает положение седа и выталкивает мяч занимающемуся В, занимающийся В ловит мяч и толкает его занимающемуся А. Упражнение выполняется многократно.

4. И.п.: Стоя лицом к скамейке. Шаг правой, ставя правую ногу на скамейку с последующим отталкиванием-прыжком вверх. То же левой ногой. Выполнить 10-15 раз.

5. Прыжковые упражнения: «Лягушка» - вперед, «лягушка» - вверх, прыжки, подтягивая колени к груди и другие.

6. И.п.: партнеры, стоя на коленях обхватывают друг друга. По первому сигналу начинают бороться, по второму сигналу прекращают борьбу, быстро принимают положение упора лежа и вновь начинают бороться.

7. Подвижные игры: «Регби на коленях», «Один за другим», «Гладиаторы» и другие.

8. Спортивные игры с использованием утяжеленного мяча для регби (гандбол, баскетбол).

### **Средства развития быстроты.**

1. Бег 10-30 м.
2. Бег максимальной интенсивности с обеганием ориентиров.
3. Бег малой интенсивности, с последующим стартом 10 м (влево, вправо) по сигналу.
4. Повторное пробегание дистанций от 10 до 60 м с выполнением финтов.
5. Учебно-тренировочные игры в уменьшенном составе и укороченном временем.

6. Подвижные игры: «Падающая палка», «Наступление», «Перебежка с выручкой», «Вызов номера» и другие.

7. Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол).