



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
лицей № 180**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «28» августа 2020 г.  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ**  
Исполняющий обязанности  
Директора МАОУ лицей №180  
*Смолина* О.В. Смолина  
2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности**

**«ТЭГ-регби»**

**в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка»  
национального проекта «Образование»**

**Возраст обучающихся: 9-10 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:

Гаврилов Василий Александрович,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

г. Нижний Новгород  
2020

## 1. Комплекс основных характеристик образования

### Пояснительная записка

Общеразвивающая программа «тэг-регби» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, соответствует **базовому уровню**. Реализуется программа в рамках Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

#### **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление занимающихся. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта регби в нашей стране.

В настоящее время в России все более актуальной становится проблема разработки новых эффективных подходов к физическому воспитанию учащихся общеобразовательных школ и поиска таких сочетаний средств и методов обучения, которые позволили бы повысить интерес у занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни, способствовать комплексному развитию двигательных и психических качеств. Занятия регби способствуют также социально-психологическому становлению личности школьника.

Новизной 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.

Она конкретизирует содержание тем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Регби» 1 года обучения и дает примерное распределение педагогических часов по темам и разделам программы. В ходе занятий учащиеся приобретают знания, умения и навыки, способствующие формированию и развитию их общей физической подготовки.

**Особенности 1 года обучения.** Занятия должны быть направлены в основном, на развитие общей физической подготовленности с широким использованием разнообразных и доступных средств, с целью выявления задатков учащихся. Направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата и воспитание скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, гибкости и общей (аэробной) выносливости.

#### **Задачи 1 года обучения:**

##### **Обучающие:**

- сформировать необходимые знания в области физической культуры и спорта;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучить основным техническим элементам (ведение мяча, передача мяча)

##### **Развивающие:**

- способствовать развитию основных физических качеств (быстрота, ловкость, координационные способности, скоростные и силовые способности);

способствовать развитию волевых качеств (дисциплинированность, целеустремленность, терпеливость и др.);  
развить интерес к занятиям спортом, в частности регби.

#### **Воспитательные:**

привитие навыков участия в игровом процессе и соревновательной деятельности;  
сформировать представление о понятиях «гражданская позиция», «патриотизм»;

#### **Условия реализации программы**

Срок реализации программы составляет **1 год**.

Программа рассчитывается на детей **9-10 лет**.

#### **Условия формирования групп**

В группу 1 года обучения принимаются все желающие с основной группой здоровья, без всякого ограничения и предварительной подготовки, на основании письменного заявления родителей (законных представителей) и имеющие медицинский допуск к занятиям

В начале учебного года с желающими проводится собеседование и контрольные тестирования. Данный анализ позволяет педагогу выявить уровень подготовки и индивидуальные особенности каждого обучающегося. На основе полученных данных принимается решение о переводе обучающегося на различные степени подготовки из группы обучения (1-ый год, 2-ой год).

#### **Форма и режим занятий**

Год обучения	Наполняемость группы, чел	Занятий в неделю	Продолжительность занятия, ч	Всего в неделю, ч	Всего в год, ч
1 год обучения	15	2	2 часа (90 минут)	4	144

Занятия проводятся в спортивном зале, в теплую и сухую погоду на школьной спортивной площадке.

#### **Планируемые результаты 1 года**

##### **Личностные**

сформируется устойчивый интерес к занятиям спортом в целом и активное отношение к тренировочным занятиям в частности;  
сформируется система представлений о режиме питания спортсменов;  
сформируются навыки здорового образа жизни.

##### **Метапредметные**

будут иметь представление о понятиях «патриотизм», «гражданская позиция»;  
будут осознавать необходимость следования правилам «честной игры»;  
будут уметь планировать режим дня.

##### **Предметные**

овладеют навыками технической подготовки (пас, ловля мяча, финты, удары ногой, падение и презентация мяча, захват);  
овладеют навыками тактической подготовки;  
разовьют основные физические качества (быстрота, координация движений, ловкость, сила, выносливость);  
будут знать правила игры в регби.

**Адресат программы:** программа предназначена для мальчиков и девочек 9-10 лет не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям регби.

**Условия набора группы** – принимаются все желающие пройти обучение игре регби на базовом уровне. Наполняемость в группе от 15 до 20 человек.

**Форма организации детей на занятии:** групповая.

**Форма проведения занятий:** основная форма тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, турниры, соревнования, коуч- класс.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими. При переходе на дистанционный формат образовательной деятельности, обучение организуется в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»( указать на какой платформе проходят занятия)

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический.

**Режим:** занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий зависит от возраста обучающихся, чем выше возраст, тем больше двигательная (физическая) недельная нагрузка.

Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов.

### Учебный план Первый год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Комплектование группы. Инструктаж по ТБ. Знакомст-во с программой. Физическая культура и спорт в России.	4	-	4	Анкетирование, обсуждение, опрос, наблюдение
2	Развитие регби в России и за рубежом.	2	-	2	Обсуждение, опрос, наблюдение
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	2	4	Обсуждение, опрос, наблюдение
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1	1	2	Обсуждение, опрос, наблюдение
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	2	2	4	Обсуждение, опрос, наблюдение
6	Общая и специальная физическая подготовка.	10	22	32	Наблюдение, тестирование
7	Техническая подготовка.	10	22	32	Наблюдение, тестирование, тренировочные игры
8	Тактическая подготовка.	10	22	32	Наблюдение, тестирование, тренировочные игры
9	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.	2	6	8	Наблюдение, тестирование, Анкетирование.
10	Основы методики обучения и тренировки.	4	6	10	Наблюдение, тестирование
11	Организация и проведение соревнований.	4	6	10	Тренировочные игры, соревнования, наблюдение
12	Итоговое занятие.	2	2	4	Обсуждение,

				опрос, наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>53</b>	<b>91</b>	<b>144</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 год обучения

#### **1. Вводное. Физическая культура и спорт в России.**

*Теория:* Набор детей в группы, презентация программы. Инструктаж по технике безопасности. Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты олимпийского резерва. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по регби. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

#### **2. Развитие регби в России и за рубежом.**

*Теория:* Развитие регби в России. Значение регби в системе воспитания. Российские соревнования по регби: чемпионат и кубок России по регби и регби-7. Участие российских регбистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования

#### **3. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

*Теория:* Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий регби.

*Практика:* Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

#### **4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.**

*Теория:* Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по регби. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.

*Практика:* Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы регбистов в зависимости от объёма и интенсивности тренировки и соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсменов.

#### **5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.**

##### **Спортивный массаж.**

*Теория:* Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях регби. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность,

настроение. Дневник самоконтроля, Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям регби.

*Практика:* Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

#### **6. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным регбистам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными регбистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

*Практика:* Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичные занятия по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных регбистов.

#### **7. Техническая подготовка.**

*Теория:* Понятие о спортивной технике, Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных регбистов. Классификация и терминология технических приёмов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

*Практика:* Анализ выполнения технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях: передачи мяча (паса), ложных движений (финтов), отбора мяча (захват), игра в раках и молах. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных регбистов. Основные недостатки в технике регбистов и пути их устранения.

#### **8. Тактическая подготовка.**

*Теория:* Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (трехчетвертных, полузащитников и нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития игры. Тактика игры в нападении: правильное построение в атаке, атака «веером», схваткой, смена направлений атаки, роль 9 и 10 номеров в ведении игры, комбинации трехчетвертных, поддержка. Тактика игры в защите: игра «в линию», положение игроков в защите в стандартных ситуациях (от коридора, от рака и при начальном ударе), «сгон» при численном меньшинстве на участке поля.

*Практика:* Моделирование отдельных игровых ситуаций в которых одна часть команды защищается, а другая атакует.

#### **9. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.**

*Теория:* Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства регбистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки регбистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у регбистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

*Практика:* Непосредственная психологическая подготовка регбистов к предстоящим соревнованиям.

#### **10. Основы методики обучения и тренировки.**

*Теория:* Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы обучения и совершенствования тактики и техники: демонстрация (показ), разучивания технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

*Практика:* Выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Индивидуальная, групповая, командная тренировка.

#### **11. Организация и проведение соревнований.**

*Теория:* Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля, Роль судьи как воспитателя.

*Практика:* Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей, Оформление хода и результатов соревнований.

#### **12. Итоговое занятие.**

*Теория:* Разбор прошедших игр. Анализ всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанные с выполнением задания. Причина успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

*Практика:* Разбор проведенных игр. Причина успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

### **Ожидаемые результаты первого года обучения**

По окончании первого года обучения, обучающиеся будут

**знать:**

- инструкции по технике безопасности.
- понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
- контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных регбистов;
- разрядные нормы и требования по регби;
- значение правильного режима для юного спортсмена;
- краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- значение утренней гимнастики и правила ее проведения;

**уметь:**

- выполнять специальные технические приемы перемещения, захвата, передачи;
- играть по упрощенным правилам регби;
- выполнения технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- применять полученные знания в ходе учебной игры.
- оформить хода и результатов соревнований.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2020	25.05.2021	36	144	по 2 час./ 2 раза в неделю

### **Критерии оценки результативности**

Критериями успешности обучения детей и подростков служат зачеты, соревнования, выполнение нормативов, тесты, медицинская диагностика. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах является: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории регби и практическими навыками проведения соревнований, в группах спортивного совершенствования выступления в соревнованиях.

**Способами проверки** результативности дополнительной образовательной программы являются:

#### ***1 год обучения:***

- усвоение знаний: беседы, анкетирование, опрос, тестирование;
- мониторинг общей и специальной физической подготовки на начало и на конец учебного года обучения;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- соревнования между классами и параллелями по регби.

#### **Формы и способы контроля результативности образовательного процесса.**

Образовательная программа «Регби» предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале учебного года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает зачётное занятие 1 раз в полгода по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

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

***Итоги реализации программы*** предусматривают:

- проведение соревнований школьного, районного и городского уровней;
- выступления команд на спортивных праздниках и слётах;
- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- мониторинг состояния здоровья;
- контрольные игры в учебных целях.

#### ***Способы фиксации результатов:***

- дневник достижений учащихся;
- ежегодная проверка сохранности контингента и его уровня обучения;
- портфолио учащихся.

#### ***Формы подведения итогов:***

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

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

1. Гантели массивные (набор) -1
2. Жилетки игровые -20
3. Насос -1
4. Мяч регбийный № 3 - 5
5. Мяч регбийный № 4 - 5



6. Мяч регбийный № 5 -5
7. Стойка для обводки – 3
8. Подставка для мяча – 2
9. Пояс для ТЭГ-регби -20
10. Разноцветные фишки (метки) -10
11. Секундомер -2

### Оценочные и методические материалы

#### *Формы подведения итогов:*

Медицинский контроль в начале учебного года оценивает состояние здоровья учащихся - *нулевая аттестация*

Участие в соревнованиях различного уровня по регби - *промежуточная аттестация (декабрь)*

Система тестирования и контрольных нормативов, позволяющие оценить динамику развития физических качеств учащихся - *итоговая аттестация (апрель)*

#### Контрольные нормативы (1 год обучения)

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
Общая физическая подготовка		
1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	24
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	15
4.	Бег на 300 м, мин	1,10
Техническая подготовка		
5.	Захват	+
6.	Передача мяча	+
7.	Ловля мяча	+
Общая физическая подготовка		
8.	Челночный бег 3x10 м, сек	9,5
9.	Многоскоки (8 прыжков), м	12,5
10.	Лазание по канату, м	2,5
Специальная физическая подготовка		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,5
12.	Удары по мячу на дальность - сумма ударов с правой и левой ноги, м	28
Техническая подготовка		
13.	Финты	+
14.	Игра в раке	+
15.	Удары ногой по мячу	+

№	Ф. И. учащегося	Бег 15 м.	Бег 30 м.	Прыжок в длину с места	Бег 30 м. с ведением мяча	Ловля высоко летающего мяча	Выпол перед мяча точно
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

**СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧАЩИХСЯ**

По результатам, полученным на итоговом тестировании, составляется сводная диагностическая карта, на основе которой принимается решение о переводе учащихся на следующий год обучения

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Педагогическая диагностика**  
**Карта умений и навыков учащихся детского объединения «Регби»**  
**МАОУ лицей №180**  
**Группа № 2                    1 год образовательной деятельности**

Педагог дополнительного  
образования \_\_\_\_\_

**Карта учета результатов освоения образовательной программы**  
Название детского объединения «Регби» группа №2  
Педагоги дополнительного образования \_\_\_\_\_

**Календарно-тематическое планирование**  
по программе «Регби» (1 год обучения, группа2)  
\_\_\_\_\_2020-2021\_\_\_\_\_ учебный год  
Педагог Гаврилов Василий Александрович

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		Форма контроля
			по	по факту	

			плану		
1	Вводное занятие. Формирования группы. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой.	2			Анкетирование, обсуждение, опрос, наблюдение
2	Развитие регби в России. Значение регби в системе воспитания.	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
3	Российские соревнования по регби. Участие российских регбистов в международных соревнованиях.	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
4	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена.	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
5	Упражнение на скорость и гибкость	2			Наблюдение, тестирование
6	Упражнение на развитие скорости	2			Наблюдение, тестирование
7	Бег на скорость 30 метров	2			Наблюдение, тестирование
8	Бег на скорость 60 метров	2			Наблюдение, тестирование
9	Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
10	Пас, передача мяча	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
11	Прием мяча	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
12	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях регби. Значение и содержание самоконтроля	2			Наблюдение, тестирование
13	Ловля высоко летящего мяча после удара ногой	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
14	Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления.	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
15	Беговые техники	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
16	Выход в поддержку к игроку с мячом	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
17	Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Оказание первой медицинской помощи. Причина травм и их профилактика применительно к занятиям регби.	2			Наблюдение, тестирование
18	Ловля мяча	2			Обсуждение, опрос,

					наблюдение
19	Набегание в защите	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
20	Передача мяча в парах на скорость.	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
21	Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий регби. Здоровый образ жизни.	2			Анкетирование обсуждение, опрос, наблюдение
22	Пас с земли (пас №9)	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
23	Упражнение на гибкость и выносливость	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
24	Пас в падении	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
25	Пас из захвата	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
26	Скрытый пас	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
27	Беговые техники ухода от защитника	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
28	Тактическая подготовка	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
29	Ложный шаг в сторону	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
30	Уход в сторону	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
31	Удары ногой	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
32	Удар с рук	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
33	Удар с отскока (Дропгол)	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
34	Бег на скорость	2			Наблюдение, тестирование
35	Удар с земли	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
36	Захват /контакт	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
37	Захват сбоку	2			Обсуждение, опрос, наблюдение

38	Падение в захвате	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
39	Теория. Правила игры. Значение спортивных соревнований. Судейский семинар. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.	2			Наблюдение, тестирование
40	Правила игры в тэг-регби. Обязанности судей. Права и обязанности игроков. Роль капитана, его права и обязанности.	2			Наблюдение, тестирование
41	Подготовка №9 и №10	2			Наблюдение, тестирование
42	Развитие ловкости и силы	2			Наблюдение, тестирование
43	Техника безопасности. Работа над ошибками.	2			Наблюдение, тестирование,
44	Вывод мяча из зоны контакта	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
45	Подбор мяча в падении	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
46	Обводка и длинный пас	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
47	Уход с рукой (ручка)	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
48	Игра в поддержке	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
49	Игра двух сторонняя.	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
50	Игра ОФП-ОРУ	2			Наблюдение, тестирование
51	Фронтальный (передний) захват	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
52	Захват сзади	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
53	Блокирующий захват	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
54	Коридор	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
55	Отработка скорости и силы	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
56	Схватка	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
57	Тесты на скорость	2			Наблюдение, тестирование,
58	Бег. Эстафеты	2			Наблюдение, тестирование,
59	Кросс 3 км	2			Наблюдение, тестирование,
60	Атака трехчетвертных	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
61	Защита трехчетвертных				Обсуждение, опрос, наблюдение
62	Фазовая игра	2			Обсуждение, опрос, наблюдение

63	Игра. ОФП. ОРУ. Бег. Эстафеты	2			Наблюдение, тестирование,
64	Рак	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
65	Мол	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
66	Тесты на скорость.	2			Наблюдение, тестирование,
67	Тесты на выносливость	2			Наблюдение, тестирование,
68	Двухсторонняя игра.	2			Тренировочные игры, соревнования наблюдение
69	Соревнование по регби.	2			Тренировочные игры, соревнования наблюдение
70	Соревнование по регби	2			Тренировочные игры, соревнования наблюдение
71	Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды				Обсуждение, опрос, наблюдение
72	Итоговое занятие. Причина успеха или невыполнения заданий.	2			Обсуждение, опрос, наблюдение
<b>Итого</b>		<b>144</b>			

## ЛИТЕРАТУРА

1. Антонов Е. Методическое пособие для тренеров по Регби, М.: Союз регбистов России, 2012 г.
2. Ватошкин Н. Принципы успешной подготовки регбиста, М.: фонд "Становление Регби", 2004 г.
3. Исаев А.А. Олимпийцы среди нас, М.: ФИС, 2006 г.
4. Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 1991. - №12. - С. 11-21.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга. - М.: 4-й филиал Воениздата. - 1997. - 304 с.
6. Основы силовой подготовки регбистов. Методические рекомендации. Ж.К. Холодов, В.К. Петренчук, В.П. Хроменков. Спорткомитет СССР. - М., 1981.
7. Основы методики силовой подготовки регбистов. Госкомспорт СССР. - М., 1985.
8. Правила Регби. М.: Союз регбистов России, 2005 г.
9. Сахарова М.В. Основы подготовки в детско-юношеском регби, М.: СПОРТНА, 2012 г.
10. Тупицына Л.П. Путь к здоровью и успеху. Дневник подростка, М.: Прометей, 2002 г.
11. Хил Р.Р. Пособие для учителей, тренеров и игроков по регби., 2007 г
12. Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. Основы подготовки юных регбистов. - М.: Физкультура и спорт, 2000г. - 181 с.