**Пояснительная записка**

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

**Новизна** программы «Регби» заключается в новом содержании и правилах обучения тактическим действиям в регби, а также в том, что занятия проводятся в игровой форме с большим количеством упражнений на координацию движений. Также используется состязательный элемент с двухсторонней игрой в таг-регби, тач-регби, в классическое регби.

**Педагогическая целесообразность программы** « ТЭГ -Регби» состоит в том, что по ней могут заниматься как мальчики, так и девочки, с 8 лет, поэтому содержание программы позволяет формировать у детей уже с самых малых лет навыки здорового образа жизни, так как регби это сплав игр футбола регби. На данном возрастном этапе важное значение имеет воспитание интереса детей к командной игре регби, их начальное обучение технике и тактике, правилам игры, содействие всестороннему развитию физических качеств и воспитанию умений соревноваться индивидуально (на основе общей 6 физической и технической подготовке) и коллективно (на основе разнообразных подвижных игр и элементов мини-регби).

**Отличительными особенностями программы** «Регби» является акцент на создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих технологий в процессе работы с детьми. Так как регби - это не только симбиоз игровых видов спорта, легкой атлетики, футбола и борьбы, но также это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Регби - это в своем роде школа жизни. Регби не только учит самой игре, как таковой, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и выносливость. Регби способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Регби формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Традиции регби почитают во всем мире, так как это игра с определенными принципами, применимыми и в жизни: движение вперед, поддержка, непрерывность действий и т.д. Дисциплина является неотъемлемой частью игры, как на поле, так и вне его, и отражается через соблюдение правил, положений и основных ценностей регби.

**Цель программы –**углубленное изучение спортивной игры Тэг- регби; Создание оптимальных педагогических условий для всестороннего удовлетворения потребностей обучающихся и развития их индивидуальных склонностей и способностей, мотивации личности к познанию и творчеству

Основными **задачами**программы являются:

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

Программа решает основные задачи физического воспитания:

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

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы на основе курса**

**«Тэг - Регби».**

В результате изучения программы «Тэг-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:

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
* формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* формирование умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;
* владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
* формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

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

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
* определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
* продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
* умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

**Предметные результаты**изучения физической культуры отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, силы);

* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам регби;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств регби;
* изложение фактов истории развития регби, Олимпийских игр современности, характеристика видов регби, влияние аэробных занятий на организм человека;
* развитие основных физических качеств;
* оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
* осуществление объективного судейства соревнований своих сверстников;
* анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
* умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

**Место учебного предмета”Тег-регби” в учебном плане:**

Данная рабочая программа в МБОУ Кринично-Лугской СОШ , 1 года обучения рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю, продолжительность занятия 40 минут, для группы 2 года обучения 1 час в неделю, 34 часа в год, продолжительность занятия 40 минут.

**Формы занятий**: Игры (познавательные, творческие, диагностические, ролевые и т.д.); Соревнования;

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

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы;**

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

**Планируемый результат**

**В процессе изучения программы курса «Тэг-Регби» обучающиеся должны:**

процессе освоения данного курса, а именно:

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
* формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* формирование умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;
* владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
* формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

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

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
* определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
* продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
* умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

*Обучающийся научится:*

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

*Обучающийся получит возможность научиться:*

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

**Учебно-тематический план для 1года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Раздел программы** | **Теория** | **Практика** | **Кол. Часов** |
| **1** | Основы знаний | 3 |  | 3 |
| **2** | Общая физическая подготовка |  | 13 | 13 |
| **3** | Специальная подготовка |  | 18 | 17 |
| **4** | Примерные показатели двигательной подготовленности |  |  | 1 |
| **Итого** | | 3 | 31 | 34 |

**Учебно-тематический план для 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Раздел программы** | **Теория** | **Практика** | **Кол.часов** |
| **1** | Основы знаний | 2 |  | 2 |
| **2** | Общая физическая подготовка |  | 10 | 10 |
| **3** | Специальная подготовка |  | 21 | 21 |
| **4** | Примерные показатели двигательной подготовленности |  | 1 | 1 |
| **Итого** | | 2 | 34 | 34 |

**Содержание рабочей программы**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ТЭГ-РЕГБИ (регби с поясами)

1 этап. На данном этапе осуществляется общая физическая подготовка обучающихся с включением элементов ТАГ-РЕГБИ. Методический материал данного раздела рассчитан на занятия ГНП-1-3 года обучения, где обучающиеся занимаются 3 раз в неделю

Задачи 1 этапа:

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

- привить навыки личной гигиены;

- подготовить детей для занятий ТАЧ-РЕГБИ, РЕГБИ;

- обучить различным играм и эстафетам с элементами игры.

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

Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;

- приобретение разносторонней физической подготовленности;

- выявление задатков и способностей у детей;

- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

ТАЧ-РЕГБИ (регби до касания)

2 этап. Данный этап рассчитан до пяти лет учебного процесса. В этот период создаются предпосылки для углубленного занятия данным видом спорта.

Данный раздел включает 2 периода подготовки:

1. Общеподготовительный период. Он рассчитан на изучение истории возникновения и развития РЕГБИ, воспитания физических качеств, освоение базовых технических и тактических действий. На освоение материала этого периода запланировано до пяти лет занятий (УТГ1-5).

2. Специально-подготовительный период. Этот временной отрезок предусматривает дальнейшее воспитание физических качеств, изучение и совершенствование вариантов техники и тактики игры, участие по желанию обучающихся во внутришкольных, районных и окружных соревнованиях.

Задачи 2 этапа:

- научить соблюдать технику безопасности на уроках, привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;

- убедить в необходимости здорового образа жизни и привлечь как можно большее количество детей к занятиям спортом;

- воспитать силовые качества, координационные навыки, закрепить навыки техники паса и ловли мяча, научить тактическому мышлению;

- развивать мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, сформировать потребность в регулярных занятиях спортом;

Процесс участия в этой игре пробуждает у обучающихся стремление к жизни, желание «окунуться в нее с головой», а также потребность использовать и развивать то, чему они научились, изучая технику и тактику этой силовой игры, ибо сама игра и есть некое отображение нашей жизни с ее борьбой, радостью и огорчениями.

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

Умение радоваться победам и переживания возможных поражений в команде привьет обучающемуся чувство сотрудничества внутри команды, умение терпеть и ровно относится ко всем членам его команды независимо от их характера и физических возможностей, поэтому при обучении игре в регби важно также обращать большое внимание обучению правилам ведения «честной борьбы» (соблюдению техники безопасности, правил игры, достойному отношению к «слабому»).

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

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающегося.

- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;

- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и морально-волевыми качествами обучающихся;

- подготовку и выполнение нормативных требований.

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

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

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;

- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игры и морально-волевыми качествами обучающихся;

- подготовку и выполнение нормативных требований.

**Календарно – тематический план 2 группа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол.  часов | Дата | |
| План | **Факт** |
| 1 | Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки | 1 |  |  |
| 2 | Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости | 1 |  |  |
| 3  3.1 | Расположение игроков по амплуа.  Виды передвижений. | 1  1 |  |  |
| 4  4.1 | Развитие скоростно-силовых качеств.  Совершенствовать виды передвижений. | 1  1 |  |  |
| 5 | Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег. | 1 |  |  |
| 6 | Силовая подготовка. Подвижные игры | 1 |  |  |
| 7 | Элементы защиты. Подвижные игры | 1 |  |  |
| 8 | ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение | 1 |  |  |
| 9 | Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики | 1 |  |  |
| 10  10.1  10.2 | Обучение передаче мяча на короткой дистанции.  Обучение передаче мяча средней дистанции.  Обучение передачи мяча в движении Игра 4х4 | 1  1  1 |  |  |
| 11  11.1  11.2 | Закрепление техники передвижений в атаке.  Закрепление техники передвижений в защите.  Закрепление техники передвижений в играх. | 1  1  1 |  |  |
| 12 | Закрепление передачи мяча. | 1 |  |  |
| 13 | Учебная игра | 1 |  |  |
| 14 | Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола | 1 |  |  |
| 15 | Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас». | 1 |  |  |
| 16 | Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча. | 1 |  |  |
| 17 | Закрепление групповых тактических взаимодействий | 1 |  |  |
| 18 | Двусторонние подвижные игры с элементами регби. Развитие выносливости | 1 |  |  |
| 19 | Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3, 4×4 | 1 |  |  |
| 20 | Техника владения мячом: подбор неподвижного мяча катящегося мяча. | 1 |  |  |
| 21  21.1 | Скоростно -силовой подготовка.  Подвижная игра с элементами регби. | 1  1 |  |  |
| 22  22.1 | Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении.  Закрепление группового тактического взаимодействия в защите. | 1  1 |  |  |
| 23  23.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола.  Подвижные игры с элементами гандбола. | 1  1 |  |  |
| 24  25 | Закрепление технико-тактические взаимодействий.  Учебная игра | 1  1 |  |  |
| 26 | Подвижная игра с элементами гандбола, баскетбола. | 1 |  |  |
| 27 | Развитие общей выносливости. Передача мяча в парах | 1 |  |  |
| 28 | Совершенствование передачи мяча. Совершенствовать группового тактического взаимодействия в нападении и защите. | 1 |  |  |
| 29 | Учебная игра. Совершенствование передачи мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча. | 1 |  |  |
| 30 | Развитие скоростных способностей. Развитие силы | 1 |  |  |
| 31 | Развитие быстроты. | 1 |  |  |
| 32 | Развитие координации. | 1 |  |  |
| 33 | Эстафеты с регбийными мячами | 1 |  |  |
| 34 | Развитие ориентировке в пространстве. | 1 |  |  |

Календарно – тематический план 1 года обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол.  часов | Дата | |
| План | Факт |
| 1 | Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки | 1 |  |  |
| 2 | Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости | 1 |  |  |
| 3  3.1 | Расположение игроков по амплуа.  Виды передвижений. Подвижная игра | 1  1 |  |  |
| 4  4.1 | Развитие скоростно-силовых качеств.  Совершенствовать виды передвижений. | 1  1 |  |  |
| 5 | Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег. | 1 |  |  |
| 6 | Силовая подготовка. Подвижные игры | 1 |  |  |
| 7 | Элементы защиты. Подвижные игры | 1 |  |  |
| 8 | ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение | 1 |  |  |
| 9 | Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики | 1 |  |  |
| 10 | Обучение передаче мяча на короткой и средней дистанции на месте и в движении. Игра 4х4 | 1 |  |  |
| 11 | Закрепление техники передвижений различными способами в атаке и защите в подвижных играх. | 1 |  |  |
| 12 | Закрепление передачи мяча. Совершенствовать группового тактического взаимодействия в нападении и защите. | 1 |  |  |
| 13 | Учебная игра | 1 |  |  |
| 14 | Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола | 1 |  |  |
| 15 | Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас». | 1 |  |  |
| 16 | Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча. | 1 |  |  |
| 17 | Закрепление групповых тактических взаимодействий | 1 |  |  |
| 18  18.1 | Двусторонние подвижные игры с элементами регби.  Развитие выносливости | 1  1 |  |  |
| 19 | Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3. | 1 |  |  |
| 20 | Подвижные игры с элементами гандбола и баскетбола. | 1 |  |  |
| 21  21.1 | Закрепление технико-тактических взаимодействий.  Учебная игра. | 1  1 |  |  |
| 22 | Элементы защиты. Передача мяча в парах Развитие скоростной выносливости | 1 |  |  |
| 23 | Закрепление передачи мяча | 1 |  |  |
| 24  25 | Развитие общей выносливости  Учебная игра | 1  1 |  |  |
| 26 | Подвижная игра с элементами гандбола, баскетбола. | 1 |  |  |
| 27 | Развитие общей выносливости. | 1 |  |  |
| 28 | Совершенствование передачи мяча. | 1 |  |  |
| 29 | Учебная игра. Эстафеты с регбийными мячами. | 1 |  |  |
| 30 | Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |
| 31 | Развитие быстроты. | 1 |  |  |
| 32 | Развитие координации. Совершенствование передачи мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча. | 1 |  |  |
| 33 | Развитие силы. Развитие ориентировке в пространстве. | 1 |  |  |
| 34 | Итоговая промежуточная аттестация. | 1 |  |  |

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

***Тесты по физической подготовке***

1. «Сила пресса». Из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы «уверенно» касаются земли, подъем туловища до касания плечами колен.

2. Прыжок в длину с места. Фиксировалось расстояние от контрольной линии до следа ближайшей к ней ноги. Контрольное упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

3. Бег 30 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

4. Бег 30 м с ходу. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксировался лучший результат.

5 . Бег 60 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

6. Челночный бег (3\*10 м). Упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

7. Подтягивание в висе. Упражнение выполняется одним подходом. Засчитывается максимальное количество подтягиваний.

***Тесты по технической подготовке***

1. Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»). Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

2. Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

3. Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»). Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

4. Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченными фишками расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

5. Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20х20 м. Бьющий от ловящего находится на расстоянии 15-30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.

6. Удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый с расстояния 20-35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10х10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.