

Управление образования Исполнительного комитета муниципального  
образования г. Казани  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Заречье»  
Кировского района г. Казани

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУДО «ЦДОД «Заречье»  
Протокол № 1  
от «25» августа 2022 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУДО «ЦДОД «Заречье»  
Т.В. Сорокина  
Приказ № 159  
от «29» августа 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Регби»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст учащихся: 10 – 16 лет  
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:  
Гашников Денис Валерьевич  
педагог дополнительного образования

Казань, 2018

## Информационная карта образовательной программы

|      |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.   | <b>Образовательная организация</b>                                                                                                                          | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани                                                                                                                                                       |
| 2.   | <b>Полное название программы</b>                                                                                                                            | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Регби»                                                                                                                                                                                                                                |
| 3.   | <b>Направленность программы</b>                                                                                                                             | физкультурно-спортивная                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 4.   | <b>Сведения о разработчиках</b>                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 4.1. | ФИО, должность                                                                                                                                              | Гашников Денис Валерьевич<br>педагог дополнительного образования                                                                                                                                                                                                                                    |
| 5.   | <b>Сведения о программе:</b>                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 5.1. | Срок реализации                                                                                                                                             | 3 года                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 5.2. | Возраст обучающихся                                                                                                                                         | 10-16 лет                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 5.3. | Характеристика программы:<br>- тип программы<br>- вид программы<br>- принцип проектирования программы<br>- форма организации содержания и учебного процесса | дополнительная общеобразовательная общеразвивающая                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 5.4. | Цель программы                                                                                                                                              | создание условий для обучения техническим элементам и тактическим приёмам игры в регби учащихся среднего и старшего школьного возраста                                                                                                                                                              |
| 6.   | <b>Формы и методы образовательной деятельности</b>                                                                                                          | Формы:<br>- фронтальные, групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;<br>- групповые теоретические занятия;<br>- участие в соревнованиях различного уровня;<br>- промежуточная и итоговая аттестация учащихся.<br>Методы: словесный, наглядный, практический, игровой, соревновательный |
| 7.   | <b>Формы мониторинга результативности</b>                                                                                                                   | Сдача контрольных нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 8.   | <b>Результативность реализации программы</b>                                                                                                                | Сохранность контингента:<br>количественная – 100%<br>качественная – 98%<br>Динамика освоения программы прослеживается и отражена в достижениях учащихся                                                                                                                                             |
| 9.   | <b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                |                                 |
|----------------|---------------------------------|
| 10. Рецензенты | Вайсенберг Е.Н., Хаматшина Н.В. |
|----------------|---------------------------------|

## Оглавление

1. Титульный лист
2. Информационная карта образовательной программы
3. Оглавление
4. Пояснительная записка
5. Учебно-тематический план 1-го года обучения
6. Содержание тем учебного курса 1-го года обучения
7. Учебно-тематический план 2-го года обучения
8. Содержание тем учебного курса 2-го года обучения
9. Учебно-тематический план 3-го года обучения
10. Содержание тем учебного курса 3-го года обучения
11. Организационно-педагогические условия реализации программы
12. Список литературы
13. Календарно-тематический план 1-го года обучения
14. Календарно-тематический план 2-го года обучения
15. Календарно-тематический план 3-го года обучения
16. Форма аттестации/контроля
17. Приложения

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Регби» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Программа составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов и рекомендаций**:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
6. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;

8. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Приказ МОиН РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой реакции»;
10. Приказ МОиН РТ № 2529/14 от 6 мая 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в общеобразовательных организациях»;
11. Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани;
12. Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МБУДО «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани.

**Актуальность** данной программы заключается в приобщении учащихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, укрепления психического и физического здоровья учащихся. Занятия в объединении «Регби» позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определённому виду спорта. Содержание Программы обеспечивает постоянную двигательную активность учащихся, а это в настоящее время очень востребовано и актуально. Будучи командным видом спорта, регби, не подавляет индивидуальность. Эта игра помогает преодолеть страх, учит находить решения.

Весь процесс обучения основан на освоении навыков той или иной техники, которая приобретается при работе в группе и/или индивидуально, учитывая особенности усвоения программы каждым ребенком и по парам, то есть предполагает развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепления здоровья.

**Отличительная особенность** данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности учащихся 10-16 лет. Программа учитывает возрастные особенности учащихся, тем самым включает в себя научное обоснование эффективных средств и методов физического воспитания. При таком подходе физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития. Регби учит не только самой игре, но формирует твёрдый характер, стойкость и выносливость. Регби способствует выработке самодисциплины. Дисциплина является неотъемлемой частью игры, как на поле, так и вне его, и отражается через соблюдение правил и положений.

**Цель программы:** создание условий для обучения техническим элементам и тактическим приёмам игры в регби учащихся среднего и старшего школьного возраста.

Цель программы достигается путём решения следующих **задач:**

**Обучающие:**

- освоение элементов технических и тактических действий в регби;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;
- освоение знаний о регби, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей

**Развивающие:**

- развитие воли, настойчивости в достижении цели;
- развитие навыков самостоятельной работы;
- укрепление здоровья и развития физических качеств учащихся;
- развитие скорости мышления и принятия решения.

**Воспитательные:**

- формирование убеждения в необходимости постоянного внимания к своему физическому состоянию и потребности в занятии спортом;
- формирование командного духа, чувства товарищества для достижения поставленных задач;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- формирование личностных качеств учащихся – самообладания, дисциплинированности и организованности.

**Адресат программы:** в объединение «Регби» принимаются все желающие без предварительного отбора, не имеющие противопоказаний к занятию данным видом спорта и имеющие медицинскую справку от врача.

**Объём программы** составляет 144 часа в год (72 занятия в год) или 432 часа на весь период реализации данной программы или 216 занятий.

**Срок реализации** программы – 3 года.

**Формами организации образовательного процесса** являются:

- фронтальные, групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- промежуточная и итоговая аттестация учащихся.

Периодичность и продолжительность занятий соответствуют санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14.

**Планируемые результаты освоения программы:**

- Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качествах учащихся, которые они должны приобрести в процессе обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Регби»:
- формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину 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;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных 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.

***Предметные результаты*** изучения выбранного вида спорта отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности:

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (роста, массы тела), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, силы);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных занятий, нахождение способов их исправления;
- взаимодействие с командой по правилам проведения соревнований по видам регби;
- планирование занятий физическими упражнениями при составлении режима дня, организации 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 подвижных игр с элементами регби, спортивных игр с использованием мяча для регби, 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;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

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

- овладение способностью ставить и решать 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 занятиях в объединении «Регби»;
- 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.

В период обучения проводятся текущий и промежуточный контроль. По окончании периода обучения проводится итоговая аттестация. Контроль проводится в виде сдачи контрольных нормативов по общей физической и тактической подготовке.

### Учебно-тематический план 1-го года обучения

| №<br>п/п | Наименование тем                     | Количество часов |          |           | Формы<br>контроля                      |
|----------|--------------------------------------|------------------|----------|-----------|----------------------------------------|
|          |                                      | Всего            | Теория   | Практика  |                                        |
| <b>1</b> | <b>Вводное занятие.</b>              | <b>1</b>         | <b>1</b> | -         | опрос                                  |
| <b>2</b> | <b>Теоретическая подготовка</b>      | <b>4</b>         | <b>4</b> | -         | контроль                               |
| 2.1      | Техника безопасности.                | 2                | 2        | -         | опрос                                  |
| 2.2      | Гигиена юного спортсмена             | 1                | 1        | -         | опрос                                  |
| 2.3      | История регби. Регби в России        | 1                | 1        | -         | опрос                                  |
| <b>3</b> | <b>Правила игры в регби</b>          | <b>10</b>        | <b>7</b> | <b>3</b>  | контроль                               |
| 3.1      | Упрощённые правила игры в регби      | 3                | 3        | -         | педагогическое<br>наблюдение           |
| 3.2      | Состав команды                       | 2                | 2        | -         | педагогическое<br>наблюдение           |
| 3.3      | Судейская терминология               | 2                | 2        | -         | педагогическое<br>наблюдение           |
| 3.4      | Игровая территория                   | 3                | -        | 3         | педагогическое<br>наблюдение           |
| <b>4</b> | <b>Техника игры в регби</b>          | <b>56</b>        | <b>4</b> | <b>52</b> | контроль                               |
| 4.1      | Классификация и терминология в регби | 4                | 4        | -         | опрос,<br>педагогическое<br>наблюдение |
| 4.2      | Техника передвижения                 | 9                | -        | 9         | выполнение<br>упражнений               |
| 4.3      | Стойки регбиста                      | 8                | -        | 8         | выполнение<br>упражнений               |
| 4.4      | Ложные движения (финты)              | 8                | -        | 8         | выполнение<br>упражнений               |
| 4.5      | Техника игры руками                  | 9                | -        | 9         | выполнение<br>упражнений               |
| 4.6      | Техника игры ногами                  | 9                | -        | 9         | выполнение<br>упражнений               |
| 4.7      | Отвлекающие действия                 | 9                | -        | 9         | выполнение<br>упражнений               |
| <b>5</b> | <b>Тактические действия</b>          | <b>39</b>        | <b>6</b> | <b>33</b> | контроль                               |

|               |                                            |            |           |            |                                  |
|---------------|--------------------------------------------|------------|-----------|------------|----------------------------------|
| 5.1           | Понятие о тактике и тактической комбинации | 3          | 3         | -          | опрос, педагогическое наблюдение |
| 5.2           | Функции игроков                            | 11         | 3         | 8          | опрос, педагогическое наблюдение |
| 5.3           | Начальный удар                             | 8          | -         | 8          | педагогическое наблюдение        |
| 5.4           | Нападение                                  | 8          | -         | 8          | педагогическое наблюдение        |
| 5.5           | Защита                                     | 9          | -         | 9          | педагогическое наблюдение        |
| 6             | <b>Общая физическая подготовка</b>         | <b>30</b>  | -         | <b>30</b>  | выполнение упражнений            |
| 7             | <b>Итоговое занятие</b>                    | <b>4</b>   | <b>2</b>  | <b>2</b>   | зачёт                            |
| <b>Всего:</b> |                                            | <b>144</b> | <b>24</b> | <b>120</b> |                                  |

## Содержание тем учебного курса первого года обучения

### **Раздел 1. Вводное занятие (1 ч.).**

Знакомство с группой. Введение в программу. Знакомство с условиями и местом проведения занятий.

### **Раздел 2. Теоретическая подготовка (4 ч.).**

#### ***Тема 1. Техника безопасности.***

*Теория:* Изучение правил техники безопасности на стадионе и в спортзале. Общая техника безопасности при проведении занятий. Профилактика травматизма при занятиях спортом.

#### ***Тема 2. Гигиена юного спортсмена.***

*Теория:* Личная гигиена. Вред курения и употребления ПАВ. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня учащегося.

#### ***Тема 3. История регби. Регби в России.***

*Теория:* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика регби. Краткая характеристика регби как средства физического воспитания. История возникновения игры регби, потенциал данной игры в настоящее время. Развитие регби в России, мировой

рейтинг сборной России. Отличия регби от других спортивных игр. Виды регби.

### **Раздел 3. Правила игры в регби (10 ч.).**

#### ***Тема 1. Упрощённые правила игры в регби.***

*Теория:* Упрощённые правила игры в регби, права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков.

#### ***Тема 2. Состав команды.***

*Теория:* Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры.

#### ***Тема 3. Судейская терминология.***

*Теория:* Разбор и изучение правил игры в регби. В игре принимают участие 2 команды, количество игроков – 8 человек в каждой команде.

#### ***Тема 4. Игровая территория.***

*Практика:* Игровая территория – половина стандартного поля, запрещённые действия: удар ногой, организация больших свалок, давление в схватке. В схватке могут участвовать 3 человека. Игра состоит из двух таймов, продолжительность тайма – 10 минут.

### **Раздел 4. Техника игры в регби (56 ч.).**

#### ***Тема 1. Классификация и терминология в регби.***

*Теория:* Классификация и терминология технических приёмов игры в регби. Анализ выполнения технических приёмов и их применение в конкретных игровых условиях.

#### ***Тема 2. Техника передвижения.***

*Практика:* Демонстрация выполнения паса. Изучение и закрепление техники выполнения паса. Индивидуальные технические действия (финты, ложные движения, захваты). Демонстрация выполнения финтов (ложных движений) и захватов. Дальнейшее изучение и закрепление техники выполнения данных элементов в игре. Индивидуальная техника. Перемещения.

### ***Тема 3. Стойка регбиста.***

*Практика:* Стойка регбиста. Бег по прямой с изменением направления. Быстрый старт и ускорение.

### ***Тема 4. Ложные движения (финты).***

*Практика:* Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок в другом направлении, умение показать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую.

### ***Тема 5. Техника игры руками.***

*Практика:* Способы держания мяча в двух руках (кисти рук вдоль большой оси мяча), в одной руке. Передача мяча: положение кистей рук (прямо за мячом, немного ниже центра тяжести мяча), положение рук, плечей, ног. Своевременность и точность передачи. Приём передачи: положение рук, положение ног (стоя на дальней от пасующего ноге). Следить за мячом. Ловля и подбор мяча. Ловля мяча, летящего на уровне груди, низко впереди, низко сбоку. Ловля высоколетящих мячей – «свечей». Подбор мяча, лежащего на земле двумя и одной рукой. Подбор мяча, катящегося по земле.

### ***Тема 6. Техника игры ногами.***

*Практика:* Удар по мячу с рук: положение мяча, движение ноги, отработка «чувства» мяча. Захваты. Боковой захват. Задние захваты: верхний, средний и нижний. Отражение захватов.

### ***Тема 7. Отвлекающие действия.***

*Практика:* Обманный показ передачи. Ложная передача с последующим рывком. На начальном этапе наиболее эффективна разносторонняя тренировка. Чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах.

## **Раздел 5. Тактические действия (39 ч.).**

### ***Тема 1. Понятие о тактике и тактической комбинации.***

*Теория:* Характеристика игровых действий игроков различных позиций. Изучение тактических действий в процессе выполнения специальных

упражнений и во время игры («веер», «схватка» из 3-х человек, «коридор»). Упражнения для развития умения «видеть поле».

### ***Тема 2. Функции игроков.***

*Теория:* Расположение игроков на поле. Основные понятия об игре нападающих, полузащитников, трёхчетвертных и защитника.

*Практика:* Розыгрыш стандартных положений.

### ***Тема 3. Начальный удар.***

*Практика:* Движение игроков при начальном ударе. Удар с линии свободного удара. Расположение игроков в направлении удара. Штрафной удар. Свободный удар («метка»). Позиции игроков. Назначаемая схватка.

### ***Тема 4. Нападение.***

*Практика:* Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами. «Передай мяч и выходи». Наведение своего защитника на партнера.

### ***Тема 5. Защита.***

*Практика:* Поддержка. Система личной защиты.

## **Раздел 6. Общая физическая подготовка (30 ч.).**

*Практика:* Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Упражнения в висах и упорах. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

Упражнения на развитие основных физических качеств учащихся.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении; упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях; упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки, в различных исходных положениях – наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые вращения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища; упражнения для ног: различные маховые движения

ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями; упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнёром, переноска партнёра на плечах и на спине, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотом и приседаниями. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики. Кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов.

## **Раздел 7. Итоговое занятие (4 ч.).**

Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов.

### **Требования к ЗУН учащихся**

**Учащиеся после первого года обучения должны знать:**

- правила техники безопасности на занятиях регби;
- историю возникновения регби;

- основы игры в регби, правила игры;
- терминологию и классификацию технических приёмов регби.

### **Учащиеся после первого года обучения должны уметь:**

- выполнять индивидуальные технические действия;
- выполнять групповые тактические взаимодействия;
- передвигаться с мячом в руках;
- играть в регби по упрощённым правилам.

### **Учебно-тематический план 2-го года обучения**

| №<br>п/п | Наименование тем                                                              | Количество часов |          |           | Формы<br>контроля            |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-----------|------------------------------|
|          |                                                                               | Всего            | Теория   | Практика  |                              |
| <b>1</b> | <b>Вводное занятие.</b>                                                       | <b>1</b>         | <b>1</b> | -         | опрос                        |
| <b>2</b> | <b>Теоретическая подготовка</b>                                               | <b>5</b>         | <b>5</b> | -         | контроль                     |
| 2.1      | Техника безопасности.                                                         | 2                | 2        |           | опрос                        |
| 2.2      | Профилактика спортивного травматизма.<br>Оказание первой помощи пострадавшему | 2                | 2        | -         | опрос                        |
| 2.3      | Гигиенические знания и навыки,<br>врачебный контроль                          | 1                | 1        | -         | опрос                        |
| <b>3</b> | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>                              | <b>34</b>        | -        | <b>34</b> | контроль                     |
| 3.1      | Общая физическая подготовка                                                   | 12               | -        | 12        | выполнение<br>упражнений     |
| 3.2      | Специальная физическая подготовка                                             | 12               | -        | 12        | выполнение<br>упражнений     |
| 3.3      | Спортивные игры, эстафеты                                                     | 10               | -        | 10        | выполнение<br>упражнений     |
| <b>4</b> | <b>Правила игры</b>                                                           | <b>8</b>         | <b>8</b> | -         | контроль                     |
| 4.1      | Общие правила игры                                                            | 4                | 4        | -         | опрос                        |
| 4.2      | Игровая территория                                                            | 4                | 4        | -         | опрос                        |
| <b>5</b> | <b>Техника игры в регби</b>                                                   | <b>32</b>        | <b>2</b> | <b>30</b> | контроль                     |
| 5.1      | Техника паса                                                                  | 3                | -        | 3         | педагогическое<br>наблюдение |
| 5.2      | Технические элементы регби                                                    | 2                | 2        | -         | педагогическое<br>наблюдение |
| 5.3      | Индивидуальные технические действия                                           | 4                | -        | 4         | педагогическое<br>наблюдение |
| 5.4      | Стойка регбиста                                                               | 4                | -        | 4         | педагогическое<br>наблюдение |
| 5.5      | Ложные движения (финты)                                                       | 3                | -        | 3         | педагогическое<br>наблюдение |

|               |                                            |            |           |            |                           |
|---------------|--------------------------------------------|------------|-----------|------------|---------------------------|
| 5.6           | Техника игры руками                        | 4          | -         | 4          | педагогическое наблюдение |
| 5.7           | Техника игры ногами                        | 4          | -         | 4          | педагогическое наблюдение |
| 5.8           | Захваты                                    | 4          | -         | 4          | педагогическое наблюдение |
| 5.9           | Отвлекающие действия                       | 4          | -         | 4          | педагогическое наблюдение |
| <b>6</b>      | <b>Тактика игры в регби</b>                | <b>32</b>  | <b>2</b>  | <b>30</b>  | контроль                  |
| 6.1           | Понятие о тактической системе и стиле игры | 2          | 2         | -          | педагогическое наблюдение |
| 6.2           | Тактика нападения                          | 5          | -         | 5          | педагогическое наблюдение |
| 6.3           | Тактика защиты                             | 5          | -         | 5          | педагогическое наблюдение |
| 6.4           | Функции игроков                            | 5          | -         | 5          | педагогическое наблюдение |
| 6.5           | Отработка ударов                           | 5          | -         | 5          | педагогическое наблюдение |
| 6.6           | Отыгрывание мяча                           | 5          | -         | 5          | педагогическое наблюдение |
| <b>7</b>      | <b>Игровая подготовка</b>                  | <b>28</b>  | <b>2</b>  | <b>26</b>  | контроль                  |
| 7.1           | Двусторонняя игра в регби                  | 16         | 2         | 14         | педагогическое наблюдение |
| 7.2           | Участие в соревнованиях                    | 12         | -         | 12         | педагогическое наблюдение |
| <b>8</b>      | <b>Итоговое занятие</b>                    | <b>4</b>   | <b>2</b>  | <b>2</b>   | зачёт                     |
| <b>Всего:</b> |                                            | <b>144</b> | <b>20</b> | <b>124</b> |                           |

## Содержание тем учебного курса второго года обучения

### Раздел 1. Вводное занятие (1 ч.).

Введение в программу. Знакомство с условиями и местом проведения занятий.

### Раздел 2. Теоретическая подготовка (5 ч.).

#### *Тема 1. Техника безопасности.*

*Теория:* Правила техники безопасности, до занятий, во время занятий, после занятий. Профилактика травматизма.

*Тема 2. Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи пострадавшему.*

*Теория:* Основные типы травм при занятиях. Открытые и закрытые повреждения тела. Правила оказания первой медицинской помощи.

### ***Тема 3. Гигиенические знания и навыки, врачебный контроль.***

*Теория:* Личная гигиена юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над учащимися выбранного вида спорта. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость. Настроение. 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.

### **Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (34 ч.).**

#### ***Тема 1. Общая физическая подготовка.***

*Практика:* Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения с набивным мячом.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

Специальные упражнения для развития быстроты и ловкости. Переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м. Лёгкий бег по пересечённой местности.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Метания.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, лестница, скамейка, перекладина.

Упражнения для рук плечевого пояса.

Упражнения для ног.

Упражнения для шеи и туловища.

Упражнения для всех групп мышц.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития силы.

## ***Тема 2. Специальная физическая подготовка.***

*Практика:* Упражнения по СФП выполняются не только с мячами на максимальной скорости (быстрота, выносливость): финты, обводка стоек (ловкость); и вбрасывание мяча, захваты, прыжки (скоростно-силовые возможности).

Упражнения для развития силы. Приседание на одной ноге – «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лёжа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнёра или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча на дальность (двумя руками, одной рукой, ногой).

Упражнения для развития быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лёжа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменениями скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперёд). Ускорения и рывки с мячом в руках (отрезки 20, 30, 40 м).

Упражнения для развития выносливости. Бег на умеренно и сильно пересечённой местности, дистанция от 3 до 8 км. Переменный бег на местности, дистанция от 2 до 5 км. Бег в гору. Бег на стадионе со сменой темпа, дистанция от 100 до 300 м. Повторное пробегание отрезков 300–400 м.

Выполнение различных упражнений «поточным» методом, с постепенным увеличением количества повторений.

Упражнения для развития ловкости.

Различные акробатические упражнения (сложные прыжки, кувырки, кульбиты и др.)

Элементарные приёмы вольной и классической борьбы стоя и в партере на ковре или гимнастических матах.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, наклоны в разные стороны. Вращения туловища. Шпагат и полушпагат.

Упражнения на гимнастической стенке.

Мост из положения лёжа и наклоном назад.

Упражнения, способствующие формированию правильных движений без мяча. Бег: обычный, спиной вперёд; скрестным и приставным шагом (влево и вправо), изменяя ритм за счёт различной длины шагов и скорости движения. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в регби.

Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование мячами. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом, передача паса на месте и в движении. Метание мячей в цель.

### ***Тема 3. Спортивные игры, эстафеты.***

*Практика:* Спортивные игры. Двусторонние игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом, футбол с применением некоторых элементов игры в регби. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч

водящего», «Гонка мячей». Эстафеты с разными мячами. Подвижные игры. Игры на площадках уменьшенных размеров. Эстафеты с преодолением различных препятствий.

#### **Раздел 4. Правила игры (8 ч.).**

##### ***Тема 1. Общие правила игры.***

*Теория:* Изучение правил игры и пояснений к ним. Количество игроков в каждой команде – 12 человек.

##### ***Тема 2. Игровая территория.***

*Теория:* Игровая территория – стандартное поле, удар ногой разрешён до середины поля, давление в схватке запрещено. В схватке участвуют 5 человек, продолжительность игры – 2 тайма по 15-20 минут.

#### **Раздел 5. Техника игры в регби (32 ч.).**

##### ***Тема 1. Техника паса.***

*Практика:* Закрепление и совершенствование техники выполнения паса.

##### ***Тема 2. Технические элементы регби.***

*Теория:* Изучение технических элементов регби – «рак», «мол», «коридор», «схватка» из 5 человек – закрепление в процессе выполнения тренировочных упражнений.

##### ***Тема 3. Индивидуальные технические действия.***

*Практика:* Индивидуальные технические действия (финты, удары ногой). Демонстрация выполнения финтов (ложных движений), ударов ногой и дальнейшее закрепление и совершенствование техники выполнения данных элементов в игре. Индивидуальная техника. Перемещения.

##### ***Тема 4. Стойка регбиста.***

*Практика:* Стойка регбиста. Бег по прямой с изменением направления. Быстрый старт и ускорение.

##### ***Тема 5. Ложные движения (финты).***

*Практика:* Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок в другом направлении, умение показать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую.

### ***Тема 6. Техника игры руками.***

*Практика:* Способы держания мяча в двух руках (кисти рук вдоль большой оси мяча), в одной руке. Передача мяча: положение кистей рук (прямо за мячом, немного ниже центра тяжести мяча), положение рук, плечей, ног. Своевременность и точность передачи. Приём передачи: положение рук, положение ног (стоя на дальней от пасующего ноге). Следить за мячом. Ловля и подбор мяча. Ловля мяча, летящего на уровне груди, низко впереди, низко сбоку. Ловля высоколетящих мячей – «свечей». Подбор мяча, лежащего на земле двумя и одной рукой. Подбор мяча, катящегося по земле.

### ***Тема 7. Техника игры ногами.***

*Практика:* Удар по мячу с рук: положение мяча, движение ноги, отработка «чувства» мяча.

### ***Тема 8. Захваты.***

*Практика:* Боковой захват. Задние захваты: верхний, средний и нижний. Отражение захватов.

### ***Тема 9. Отвлекающие действия.***

*Практика:* Отвлекающие действия. Обманный показ передачи. Ложная передача с последующим рывком.

## **Раздел 6. Тактика игры в регби (32 ч.).**

### ***Тема 1. Понятие о тактической системе и стиле игры.***

*Теория:* Понятие о тактической системе и стиле игры. Демонстрация тактических действий игроков на поле. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Закрепление и совершенствование тактических действий в процессе выполнения тренировочных упражнений и игры. Тактические действия могут изменяться в соответствии с изменениями правил игры.

### ***Тема 2. Тактика нападения.***

*Практика:* Тактика нападения. Индивидуальные действия игроков. Групповые действия. Командные действия. Изучения и закрепление тактических действий в нападении.

### ***Тема 3. Тактика защиты.***

*Практика:* Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Изучение тактических действий в защите и закрепление их в процессе тренировочных упражнений и в игре.

#### ***Тема 4. Функции игроков.***

*Практика:* Функции игроков. Расположение игроков на поле. Основные понятия об игре нападающих, полузащитников, трёхчетвертных и защитника. Розыгрыш стандартных положений.

#### ***Тема 5. Отработка ударов.***

*Практика:* Начальный удар. Позиция игроков при начальном 10 ударе. Движение игроков при начальном ударе. Удар с линии свободного удара. Расположение игроков в направлении удара. Штрафной удар. Свободный удар («метка»). Позиции игроков. Назначаемая схватка.

#### ***Тема 6. Отыгрывание мяча.***

*Практика:* Выход мяча из схватки. Коридор. Прыжок за мячом. Построение в коридоре. Поддержка прыгающего за мячом игрока. Нападение - Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами. «Передай мяч и выходи». Наведение своего защитника на партнера. Защита: поддержка.

### **Раздел 7. Игровая подготовка (28 ч.).**

#### ***Тема 1. Двусторонняя игра в регби.***

*Практика:* Двусторонняя игра в регби. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами регби.

#### ***Тема 2. Участие в соревнованиях.***

*Практика:* Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района, города, республики.

### **Раздел 8. Итоговое занятие (4 ч.).**

Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов.

## Требования к ЗУН учащихся

### Учащиеся после второго года обучения должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях регби и способы предупреждения травм;
- правила личной гигиены;
- основные технические и тактические приёмы в регби

### Учащиеся после второго года обучения должны уметь:

- передавать мяч на месте и в движении;
- выполнять индивидуальные действия против оппонента, противника;
- бить по мячу ногой на точность;
- применять тактические приёмы

## Учебно-тематический план

### 3-го года обучения

| № п/п | Наименование тем                                                                        | Количество часов |        |          | Формы контроля                                   |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------------------------|
|       |                                                                                         | Всего            | Теория | Практика |                                                  |
| 1     | Вводное занятие                                                                         | 1                | 1      | -        | опрос                                            |
| 2     | Теоретическая подготовка                                                                | 13               | 13     | -        | контроль                                         |
| 2.1   | Техника безопасности. Профилактика спортивного травматизма. Первая помощь пострадавшему | 2                | 2      | -        | опрос                                            |
| 2.2   | Основы спортивной физиологии                                                            | 1                | 1      | -        | опрос                                            |
| 2.3   | Правила игры в регби                                                                    | 8                | 8      | -        | опрос                                            |
| 2.4   | Психологическая подготовка                                                              | 2                | 2      | -        | опрос                                            |
| 3     | Общая и специальная физическая подготовка                                               | 30               | -      | 30       | контроль                                         |
| 3.1   | Общая физическая подготовка                                                             | 10               | -      | 10       | выполнение упражнений, педагогическое наблюдение |
| 3.2   | Специальная физическая подготовка                                                       | 10               | -      | 10       | выполнение упражнений,                           |

|               |                                                                        |            |           |            |                                                  |
|---------------|------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|--------------------------------------------------|
|               |                                                                        |            |           |            | педагогическое наблюдение                        |
| 3.3           | Спортивные игры и эстафеты                                             | 10         | -         | 10         | выполнение упражнений, педагогическое наблюдение |
| <b>4</b>      | <b>Техника игры в регби</b>                                            | <b>33</b>  | <b>2</b>  | <b>31</b>  | контроль                                         |
| 4.1           | Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки регбистов | 2          | 2         | -          | педагогическое наблюдение                        |
| 4.2           | Особые технические элементы регби                                      | 4          | -         | 4          | педагогическое наблюдение                        |
| 4.3           | Индивидуальная техника регби                                           | 4          | -         | 4          | педагогическое наблюдение                        |
| 4.4           | Стойка регбиста                                                        | 4          | -         | 4          | педагогическое наблюдение                        |
| 4.5           | Техника игры руками                                                    | 5          | -         | 5          | педагогическое наблюдение                        |
| 4.6           | Техника игры ногами                                                    | 5          | -         | 5          | педагогическое наблюдение                        |
| 4.7           | Захваты                                                                | 4          | -         | 4          | педагогическое наблюдение                        |
| 4.8           | Отвлекающие действия                                                   | 5          | -         | 5          | педагогическое наблюдение                        |
| <b>5</b>      | <b>Тактика игры в регби</b>                                            | <b>33</b>  | <b>-</b>  | <b>33</b>  | контроль                                         |
| 5.1           | Совершенствование тактических действий игроков                         | 3          | -         | 3          | педагогическое наблюдение                        |
| 5.2           | Командные действия в нападении                                         | 3          | -         | 3          | педагогическое наблюдение                        |
| 5.3           | Обязанности игроков                                                    | 3          | -         | 3          | педагогическое наблюдение                        |
| 5.4           | Защита                                                                 | 4          | -         | 4          | педагогическое наблюдение                        |
| 5.5           | Игровые комбинации                                                     | 4          | -         | 4          | педагогическое наблюдение                        |
| 5.6           | Функции игроков                                                        | 4          | -         | 4          | педагогическое наблюдение                        |
| 5.7           | Начальный удар                                                         | 4          | -         | 4          | педагогическое наблюдение                        |
| 5.8           | Позиции игроков                                                        | 4          | -         | 4          | педагогическое наблюдение                        |
| 5.9           | Нападение                                                              | 4          | -         | 4          | педагогическое наблюдение                        |
| <b>6</b>      | <b>Игровая подготовка</b>                                              | <b>30</b>  | <b>2</b>  | <b>28</b>  | контроль                                         |
| 6.1           | Двусторонняя игра в регби                                              | 16         | 2         | 14         | игра                                             |
| 6.2           | Участие в соревнованиях                                                | 14         | -         | 14         | соревнование                                     |
| <b>7</b>      | <b>Итоговое занятие</b>                                                | <b>4</b>   | <b>2</b>  | <b>2</b>   | зачёт                                            |
| <b>Всего:</b> |                                                                        | <b>144</b> | <b>20</b> | <b>124</b> |                                                  |

### Содержание тем учебного курса третьего года обучения

## **Раздел 1. Вводное занятие (1 ч.).**

Введение в программу. Знакомство с условиями и местом проведения занятий.

## **Раздел 2. Теоретическая подготовка (13 ч.).**

***Тема 1. Техника безопасности. Профилактика спортивного травматизма. Первая помощь пострадавшему.***

*Теория:* Повторение правил техники безопасности на стадионе и в спортзале. Причины травм на занятиях по регби и их предупреждение. Первая помощь при ушибах и растяжениях.

***Тема 2. Основы спортивной физиологии.***

*Теория:* Влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье учащихся. Влияние на развитие организма и рост, на сердечнососудистую, дыхательную, нервную системы и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие силы, быстроты и ловкости. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечнососудистой и дыхательной систем.

***Тема 3. Правила игры в регби.***

*Теория:* Изучение правил игры в регби. Количество игроков – 15 человек. Игровая территория – стандартное поле. В схватке участвуют 8 человек, давление в схватке запрещено. продолжительность игры – 2 тайма по 20-25 минут.

***Тема 4. Психологическая подготовка.***

*Теория:* Обучение психологической подготовке перед соревнованиями. Предстартовое состояние, методы и приёмы для снятия нежелательных реакций в предстартовом состоянии. Значение аутотренинга в психологической подготовке игрока перед соревнованиями.

## **Раздел 3. Общая и специальная физическая подготовка (30 ч.).**

***Тема 1. Общая физическая подготовка.***

*Практика:* Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения с набивным мячом.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также 400, 500, 800, 1500 м. Лёгкий бег по пересечённой местности. Дистанция от 3 до 8 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Специальные упражнения для развития быстроты и ловкости.

Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Специальные упражнения для развития выносливости. Переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, лестница, скамейка, перекладина

Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости.

Упражнения для развития силы.

## ***Тема 2. Специальная физическая подготовка.***

*Практика:* Упражнения по СФП выполняются не только с мячами на максимальной скорости (быстрота, выносливость): финты, обводка стоек (ловкость); и вбрасывание мяча, захваты, прыжки (скоростно-силовые возможности), спортивные и подвижные игры.

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге – «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лёжа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнёра или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча на дальность (двумя руками, одной рукой, ногой).

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лёжа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 1800). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменениями скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. Бег боком и спиной вперёд (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнёров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперёд). Ускорения и рывки с мячом в руках (отрезки 20, 30, 40, 50, 60м).

Упражнения для развития выносливости. Бег на умеренно и сильно пересечённой местности, дистанция от 3 до 8-10 км. Переменный бег на местности, дистанция от 2 до 5 км. Бег в гору. Бег на стадионе со сменой темпа, дистанция от 100 до 300 м. Повторное пробегание отрезков 300–400–600м. Выполнение различных упражнений «поточным» методом, с постепенным увеличением количества повторений.

Развитие игровой выносливости: увеличивать длительность таймов до 45-50 мин (два тайма) или играть в уменьшенных составах 3Х3, 5Х5 и т.п.

Упражнения для развития ловкости.

Различные акробатические упражнения (сложные прыжки, кувырки, кульбиты и др.)

Элементарные приёмы вольной и классической борьбы стоя и в партере на ковре или гимнастических матах.

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, наклоны в разные стороны. Вращения туловища. Шпагат и полушпагат.

Упражнения на гимнастической стенке.

Мост из положения лёжа и наклоном назад.

Упражнения, способствующие формированию правильных движений без мяча. Бег: обычный, спиной вперёд; скрестным и приставным шагом (влево и вправо), изменяя ритм за счёт различной длины шагов и скорости движения.

Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование мячами. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом, передача паса на месте и в движении. Метание мячей в цель.

### ***Тема 3. Спортивные игры и эстафеты.***

*Практика:* Эстафеты с разными мячами. Эстафеты с преодолением различных препятствий.

Спортивные игры: Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом, футбол, баскетбол.

Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей». Двусторонние игры в ручной мяч, баскетбол, футбол с применением некоторых элементов игры в регби.

Игры на площадках уменьшенных размеров.

## **Раздел 4. Техника игры в регби (33 ч.).**

***Тема 1. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки регбистов.***

*Теория:* Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки регбистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения. Эффективность применения в конкретных игровых условиях

## ***Тема 2. Особые технические элементы регби.***

*Практика:* Совершенствование особых технических элементов регби – «рак», «мол», «коридор», «схватка» из 8 человек в процессе выполнении тренировочных упражнений и игры.

## ***Тема 3. Индивидуальная техника регби.***

*Практика:* Закрепление и совершенствование индивидуальной техники (финты, удары ногой) в процессе выполнения тренировочных упражнений и в процессе игры. Индивидуальная техника. Перемещения.

## ***Тема 4. Стойка регбиста.***

*Практика:* Стойка регбиста. Бег по прямой с изменением направления. Быстрый старт и ускорение.

## ***Тема 5. Техника игры руками.***

*Практика:* Способы держания мяча в двух руках (кисти рук вдоль большой оси мяча), в одной руке. Передача мяча: положение кистей рук (прямо за мячом, немного ниже центра тяжести мяча), положение рук, плечей, ног. Своевременность и точность передачи. Приём передачи: положение рук, положение ног (стоя на дальней от пасующего ноге). Следить за мячом. Ловля и подбор мяча. Ловля мяча, летящего на уровне груди, низко впереди, низко сбоку. Ловля высоколетящих мячей – «свечей». Подбор мяча, лежащего на земле двумя и одной рукой. Подбор мяча, катящегося по земле.

## ***Тема 6. Техника игры ногами.***

*Практика:* Удар по мячу с рук: положение мяча, движение ноги, отработка «чувства» мяча.

## ***Тема 7. Захваты.***

*Практика:* Захваты. Боковой захват. Задние захваты: верхний, средний и нижний. Отражение захватов.

## ***Тема 8. Отвлекающие действия.***

*Практика:* Отвлекающие действия. Обманный показ передачи. Ложная передача с последующим рывком. Ложные движения (финты).

## **Раздел 5. Тактика игры в регби (33 ч.).**

### ***Тема 1. Совершенствование тактических действий игроков.***

*Теория:* Совершенствование тактических действий в процессе выполнения тренировочных упражнений и игры в зависимости от позиции игрока на поле. Демонстрация тактических действий игроков на поле.

### ***Тема 2. Командные действия в нападении.***

*Практика:* Командные действия в нападении. Расположение и взаимодействие игроков.

### ***Тема 3. Обязанности игроков.***

*Практика:* Выполнение основных обязанностей в атаке на своём игровом месте в соответствии с избранной тактической системой.

### ***Тема 4. Защита.***

*Практика:* Закрепление и совершенствование тактических действий в защите в процессе тренировочных упражнений и в игре.

### ***Тема 5. Игровые комбинации.***

*Практика:* Закрепление и совершенствование игровых комбинаций. Совершенствование движения, пасов, связок игроков в игре при работе с мячом.

### ***Тема 6. Функции игроков.***

*Практика:* Расположение игроков на поле. Основные понятия об игре нападающих, полузащитников, трёхчетвертных и защитника. Розыгрыш стандартных положений.

### ***Тема 7. Начальный удар.***

*Практика:* Начальный удар. Позиция игроков при начальном10 ударе. Движение игроков при начальном ударе. Удар с линии свободного удара. Расположение игроков в направлении удара. Штрафной удар. Свободный удар («метка»).

### ***Тема 8. Позиции игроков.***

*Практика:* Назначаемая схватка. Построение схватки по системе 2X1. Отыгрывание мяча. Выход мяча из схватки. Коридор. Прыжок за мячом. Построение в коридоре. Поддержка прыгающего за мячом игрока.

## ***Тема 9. Нападение.***

*Практика:* Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами. «Передай мяч и выходи». Наведение своего защитника на партнера. Поддержка. Система личной защиты.

## **Раздел 6. Игровая подготовка (30 ч.).**

### ***Тема 1. Двусторонняя игра в регби.***

*Теория:* Основные приемы техники игры и тактические действия в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5.

*Практика:* Участие в товарищеских и календарных играх различных уровней. Мини турниры по регби 8х8, Тач-регби (до касания), тэг-регби (с ленточками).

### ***Тема 2. Участие в соревнованиях.***

*Практика:* Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами регби. Участие в товарищеских и календарных играх на первенство района, города, республики.

## **Раздел 7. Итоговое занятия (4 ч.).**

Промежуточная аттестация учащихся в виде сдачи контрольных нормативов по завершению реализации Программы.

## **Требования к ЗУН учащихся**

### **Учащиеся после третьего года обучения должны знать:**

- правила соревнований;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;
- технические приёмы в тактических действиях в нападении и защите

### **Учащиеся после третьего года обучения должны уметь:**

- использовать изученные технические элементы и тактические приёмы в процессе игры;
- психологически настраиваться перед соревнованиями;
- быстро переключаться в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

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

- спортивный зал;
- игровые мячи;
- ворота;
- медицинская аптечка;
- спортивная форма по количеству игроков (шлемы, защитники, наколенники, налокотники, голеностопы, бутсы), гетры, регбийки, регбийные шорты;
- кольцо на палке;
- щиты для захвата.

#### **Методическое обеспечение образовательного процесса:**

Методическая часть Программы включает в себя учебный материал и его распределение по годам обучения.

Целью и основным содержанием теоретической подготовки учащихся в данной программе определяется необходимостью приобретения определённого минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Практический раздел программы содержит следующие разделы: общая и специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, игровая и соревновательная подготовка он направлен на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Данный раздел строится с учётом характера игрового, технического и тактического мастерства.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- наглядный метод: показ упражнений или их элементов педагогом или наиболее подготовленными учащимися;
- практический метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

На начальном этапе наиболее эффективна разносторонняя тренировка. В целях развития ловкости применяют подвижные игры, эстафеты с комплексом различных движений (бег, прыжки, повороты, броски и ловля мячей), упражнения из акробатики (кувырки вперед и назад, кувырки после прыжков, сочетание кувырков с поворотами), прыжковые упражнения (прыжки в длину, высоту, тройные, пятикратные, с разворотом на 90° и 180° в приседе и т.н.), беговые упражнения (бег по «восьмерке», вправо и влево, скрестным и приставным шагом, бег по меткам и т.п.)

Основными средствами для воспитания гибкости являются упражнения на растягивание. При развитии быстроты, прежде всего уделяется внимание следующим ее компонентам: скорости двигательной реакции, скорости отдельных движений, способности в короткие сроки увеличивать темп движения. Предпочтение отдается игровому методу.

Целенаправленных занятий на воспитание скоростно-силовых качеств, общей и скоростной выносливости на этапе начальной подготовки, как правило, не проводится. Обучение передвижению в стойке регбиста. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передача мяча двумя руками, в движении, парами, при встречном и параллельном движении. Задачи физической подготовки меняются и зависят от этапа и возрастных особенностей юных регбистов. На этапе

начального обучения физическая подготовка необходима для повышения уровня ОФП для правильного формирования основных двигательных функций.

Изучение и совершенствование техники и тактики игры в регби. Задачи физической подготовки меняются и зависят от этапа и возрастных особенностей юных регбистов. На этапе начального обучения физическая подготовка необходима для повышения уровня ОФП для правильного формирования основных двигательных функций. Этап спортивной специализации связан с всесторонней физической подготовкой. В процессе физической подготовки важное место занимает индивидуализация тренировочной нагрузки по величине, и по направленности, так как юные регбисты одной возрастной группы по уровню физической подготовленности и развитию качеств весьма различны. Индивидуализация тренировочных нагрузок необходима также в связи с подготовкой регбистов разного игрового амплуа.

### **Список литературы**

1. Анненков В.В. Методический материал по судейству: - М., З.: Правила, 2005. 20 с.
2. Антонов Е. Методическое пособие для тренеров по Регби, М.: Союз регбистов России, 2004 г.
3. Ватошкин Н. Принципы успешной подготовки регбиста, М.: фонд "Становление Регби", 2000 г.

4. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процессе квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
5. Исаев А.А. Олимпийцы среди нас, М.: ФИС, 1996 г.
6. Норовков Д.Е. Специальный тренировочный комплекс: - К.: 2005. 46 с.
7. Правила Регби. М.: Союз регбистов России, 2005 г.
8. Регби – 7. руководство для игроков и тренеров: - М.: Пособие по регби, 2006. 48 с.
9. Сахарова М.В. Основы подготовки в детско-юношеском регби, М.: СПОРТНА, 2005 г.
10. Скот Н. Пособие для тренеров: - Л.: Пособие по регби, 2007. 325 с.
11. Стемпиньска Я. Первая помощь, М.: ФИС, 1998 г.
12. Тупицына Л.П. Путь к здоровью и успеху. Дневник подростка, М.: Прометей, 2002
13. Харрингтон М. Принцип успешной подготовки часть 1: - Л.: Регби, 2003. 156 с.
14. Харрингтон М. Принцип успешной подготовки часть 2: - Л.: Регби, 2004. 234 с.



## Приложение 1

## **Зачётные требования по технической и физической подготовке учащихся объединения «Регби»**

**Год обучения:**

**Учебный год:**

**Педагог дополнительного образования:**

[illegible]

### Контрольно-переводные нормативы в группах 1-го года обучения

| <b>Общая физическая подготовка</b>              |                  |
|-------------------------------------------------|------------------|
| <b>Виды подготовки и контрольные упражнения</b> | <b>Нормативы</b> |
| Бег на: 30 м, с                                 | 4,7-5,1          |
| Бег на 60 м, сек.                               | 8,7-10,1         |
| Прыжки в длину с места, см                      | 205-210          |
| Прыжок вверх, см                                | 40               |
| Подтягивание, раз                               | 3-7              |
| Пресс                                           | 4-5              |
| <b>Техническая подготовка</b>                   |                  |
| Передача мяча на месте                          | 4-8              |
| Передача мяча в движении                        | 5-7              |

### Контрольно-переводные нормативы в группах 2-го года обучения

| <b>Общая физическая подготовка</b>              |                  |
|-------------------------------------------------|------------------|
| <b>Виды подготовки и контрольные упражнения</b> | <b>Нормативы</b> |
| Бег на: 30 м, с                                 | 4,7-5,0          |
| Бег на 60 м, сек.                               | 8,7-9,8          |
| Прыжки в длину с места, см                      | 205-215          |
| Прыжок вверх, см                                | 40-45            |
| Подтягивание, раз                               | 3-7              |
| Пресс                                           | 4-5              |
| <b>Техническая подготовка</b>                   |                  |
| Передача мяча на месте                          | 5-8              |
| Передача мяча в движении                        | 3-6              |
| Ловля мяча после удара ногой                    | 5-7              |

### Контрольно-переводные нормативы в группах 3-го года обучения

| <b>Общая физическая подготовка</b>              |                  |
|-------------------------------------------------|------------------|
| <b>Виды подготовки и контрольные упражнения</b> | <b>Нормативы</b> |
| Бег на 3000 м, мин.                             | 11,30 – 12,50    |
| Бег на 60 м, сек.                               | 7.8 – 8.6        |
| Бег на 30 м, сек.                               | 4.2 – 4.5        |
| Бег 30 м с ходу, сек.                           | 3,3 - 3,7        |
| Прыжки в длину с места, см                      | 235 - 250        |
| Прыжок вверх, см                                | 49-52            |
| Тройной прыжок, см                              | 710 - 730        |
| Подтягивание, раз                               | 6-12             |
| <b>Техническая подготовка</b>                   |                  |
| Передача мяча на месте                          | 7-8              |
| Передача мяча в движении                        | 5-8              |
| Ловля мяча после удара ногой                    | 5-8              |

## История регби

**Регби** (от английского *rugbyunion*, чаще просто *rugby*)- спортивная командная игра с мячом овальной формы, который игроки каждой команды, должны приземлить за линией ворот соперника или забить его в H-образные ворота (выше перекладины). Особенностью регби является то, что мяч можно передавать ногой как вперед, так и назад, а руками – только назад.

Существуют разные виды регби: классическое регби – 15, регби – 7, тэг – регби, «тач» – регби, мини – регби (детское), пляжное регби и др.

История регби насчитывает не один десяток лет.

Еще в средние века в Англии огромной популярностью пользовалась игра в мяч, который толпы людей гоняли по городским улицам и сельским дорогам: мяч ловили, пинали, делали все, чтобы загнать его на сторону противника.

7 апреля 1823 года в истории регби состоялось памятное событие, которое до сих пор считается днем рождения этого удивительного вида спорта. Именно в этот день шестнадцатилетний учащийся колледжа Уильям Вэбб Эллис схватил в руки мяч и устремился к воротам соперника, что явилось нарушением правил игры футбола.

60-е годы XIX века можно смело назвать временем, когда произошло окончательное разделение футбола и регби

Регби является популярным видом спорта более чем в 100 странах мира, таких как в Новой Зеландии, Великобритании, Австралии, ЮАР, Франции и ряда других.

Правила игры. Цель игры — поражение мячом овальной формы H-образных ворот соперника, либо приземлить его в зачетной зоне противника, за что команда получает очки. Побеждает команда, у которой к концу игры будет больше очков. В регби, в отличие от футбола, разрешено касание мяча руками. Во время игры мяч передается друг другу ногами или руками, правда, во втором случае мяч можно передать только назад. В игре разрешена силовая, жесткая борьба, поэтому от игрока требуется соответствующая физическая подготовка, сила, хорошие борцовские качества, подвижность, выносливость. При этом не обязательно всем игрокам быть огромными. Крупной комплекции должны быть только нападающие.

Игра ведется на поле с травяным покрытием длиной 100 м, шириной — 70 м. С коротких сторон имеются дополнительно зачетные зоны, глубиной не менее 10 м, но не более 22 м. Ширина H-образных ворот 5,6 м, перекладина между стойками размещена на высоте 3 метров. В игре 2 тайма, продолжительность каждого — 40 минут. Перерыв между ними составляет 5-10 минут. После первого тайма команды меняются воротами. Если результат матча равный, назначаются дополнительно 2 тайма по 10 минут. Каждая команда выставляет на поле 8 нападающих и 7 защитников.

История регбийного мяча. Появление регбийного мяча связано с хозяином обувного магазина, Уильямом Гилбертом. Его магазин был расположен

напротив Школы Регби и он имел возможность частенько наблюдать за игрой. Первые мячи, сделанные из мочевых пузырей свиней, могли отличаться друг от друга и формой и объемом. Вот и решил У.Гилберт заняться выпуском мячей для игры, приобретающей все большую популярность. Дело ему показалось весьма перспективным и сулило хорошую прибыль. Стандартный размер и форму снаряд приобрел в 1892 году. Сегодня мячи делаются из кожи или синтетических материалов. Чтобы мяч отталкивал грязь, его покрывают специальным составом. Вес эллипсоидного мяча составляет 410-460 грамм.

Современный регби. Сегодня регби является популярной игрой в Англии, Франции, Ирландии, Шотландии, ЮАР, Аргентине, Австралии, Новой Зеландии т. д. В нее играют миллионы человек в более чем, 100 странах мира. Спустя 100 лет Союз регби согласился на «свободный» статус регби, что отменяло ограничения в оплате труда спортсменов и переходе регби на профессиональный уровень. В России первый матч по регби был проведен в Москве 23.09.1923 года. В 1936 г. появился Союз регбистов СССР и сборная СССР. Большую популярность в СССР игра получила благодаря Всемирному молодежному фестивалю проходившем в Москве в 1957 году. В 1991—1992 годах существовала даже сборная СНГ по регби. В 1900—1924 годы игру включали в программу Олимпийских игр.

Первый Кубок Мира по регби был разыгран в 1987 году. Его завоевала сборная Новой Зеландии. С тех пор через каждые 4 года проходит ЧМ по регби. В 1991 г. победила команда Австралии, в 1995-м — ЮАР, в 1999 — снова сборная Австралии. В 2003 Кубок Мира достался сборной Англии, в 2007 г. — ЮАР, в 2011 и в 2015 г. — Новая Зеландия. К сожалению, сборная России еще ни разу не доходила до финала. Сегодня это один из самых зрелищных видов спорта. По количеству телезрителей, прикованных к экранам телевизоров во время проведения соревнований, он близок к Олимпийским играм и ЧМ по футболу.

**Календарный (поурочный) тематический план:  
Первый год обучения**

| <b>№</b> | <b>Тема урока</b>                                          | <b>Кол-во часов</b> |
|----------|------------------------------------------------------------|---------------------|
| 1        | Вводное занятие. Техника безопасности.                     | 2 часа              |
| 2        | Общая физическая подготовка                                | 2 часа              |
| 3        | Классификация и терминология в регби. Техника передвижения | 2 часа              |
| 4        | Общая физическая подготовка                                | 2 часа              |
| 5        | Техника передвижения.                                      | 2 часа              |
| 6        | Техника передвижения.                                      | 2 часа              |
| 7        | Гигиена юного спортсмена. Упрощённые правила игры в регби  | 2 часа              |
| 8        | Общая физическая подготовка                                | 2 часа              |
| 9        | Общая физическая подготовка                                | 2 часа              |
| 10       | Общая физическая подготовка                                | 2 часа              |
| 11       | Стойки регбиста                                            | 2 часа              |
| 12       | Стойки регбиста                                            | 2 часа              |
| 13       | Стойки регбиста                                            | 2 часа              |
| 14       | Стойки регбиста                                            | 2 часа              |
| 15       | Состав команды. Игровая территория                         | 2 часа              |
| 16       | Общая физическая подготовка                                | 2 часа              |
| 17       | Общая физическая подготовка                                | 2 часа              |
| 18       | Общая физическая подготовка                                | 2 часа              |
| 19       | Общая физическая подготовка                                | 2 часа              |
| 20       | Классификация и терминология в регби. Техника передвижения | 2 часа              |
| 21       | Общая физическая подготовка                                | 2 часа              |
| 22       | Общая физическая подготовка                                | 2 часа              |
| 23       | Общая физическая подготовка                                | 2 часа              |
| 24       | Судейская терминология. Игровая территория                 | 2 часа              |
| 25       | Функции игроков                                            | 2 часа              |
| 26       | Функции игроков                                            | 2 часа              |
| 27       | Функции игроков                                            | 2 часа              |
| 28       | Функции игроков                                            | 2 часа              |
| 29       | Функции игроков                                            | 2 часа              |
| 30       | Функции игроков. Начальный удар                            | 2 часа              |
| 31       | Начальный удар                                             | 2 часа              |
| 32       | Начальный удар                                             | 2 часа              |
| 33       | Начальный удар                                             | 2 часа              |
| 34       | Промежуточная аттестация учащихся                          | 2 часа              |
| 35       | Ложные движения (финты)                                    | 2 часа              |
| 36       | Техника безопасности. Упрощённые правила игры в регби      | 2 часа              |
| 38       | Ложные движения (финты)                                    | 2 часа              |
| 39       | Ложные движения (финты)                                    | 2 часа              |
| 40       | Ложные движения (финты)                                    | 2 часа              |
| 41       | Техника игры руками                                        | 2 часа              |
| 42       | Техника игры руками                                        | 2 часа              |
| 43       | Классификация и терминология в регби. Техника передвижения | 2 часа              |
| 44       | Техника игры руками                                        | 2 часа              |
| 45       | Техника игры руками                                        | 2 часа              |

|    |                                                                   |                 |
|----|-------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 46 | Техника игры руками. Техника игры ногами                          | 2 часа          |
| 47 | Техника игры ногами                                               | 2 часа          |
| 48 | Техника игры ногами                                               | 2 часа          |
| 49 | Техника игры ногами                                               | 2 часа          |
| 50 | Техника игры ногами                                               | 2 часа          |
| 51 | История регби. Регби в России. Упрощённые правила игры в регби    | 2 часа          |
| 52 | Отвлекающие действия                                              | 2 часа          |
| 53 | Отвлекающие действия                                              | 2 часа          |
| 54 | Отвлекающие действия                                              | 2 часа          |
| 55 | Отвлекающие действия                                              | 2 часа          |
| 56 | Классификация и терминология в регби. Техника передвижения        | 2 часа          |
| 57 | Отвлекающие действия. Понятие о тактике и тактической комбинации. | 2 часа          |
| 58 | Понятие о тактике и тактической комбинации                        | 2 часа          |
| 59 | Состав команды. Игровая территория                                | 2 часа          |
| 60 | Начальный удар. Нападение                                         | 2 часа          |
| 61 | Нападение                                                         | 2 часа          |
| 62 | Нападение                                                         | 2 часа          |
| 63 | Нападение                                                         | 2 часа          |
| 64 | Нападение. Защита.                                                | 2 часа          |
| 65 | Судейская терминология. Техника передвижения                      | 2 часа          |
| 66 | Действия при защите.                                              | 2 часа          |
| 67 | Действия при защите.                                              | 2 часа          |
| 68 | Действия при защите.                                              | 2 часа          |
| 69 | Действия при защите.                                              | 2 часа          |
| 70 | Общая физическая подготовка                                       | 2 часа          |
| 71 | Промежуточная аттестация учащихся                                 | 2 часа          |
| 72 | Общая физическая подготовка                                       | 2 часа          |
|    | <b>Всего</b>                                                      | <b>144 часа</b> |

**Календарный (поурочный) тематический план:  
Второй год обучения**

| №  | Тема урока                                                                                            | Кол-во часов |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1  | Вводное занятие. Техника безопасности.                                                                | 2 часа       |
| 2  | Общая физическая подготовка. Общие правила игры                                                       | 2 часа       |
| 3  | Общая физическая подготовка. Общие правила игры                                                       | 2 часа       |
| 4  | Общая физическая подготовка. Общие правила игры                                                       | 2 часа       |
| 5  | Спортивные игры, эстафеты. Общие правила игры                                                         | 2 часа       |
| 6  | Общая физическая подготовка. Игровая территория                                                       | 2 часа       |
| 7  | Общая физическая подготовка. Игровая территория                                                       | 2 часа       |
| 8  | Общая физическая подготовка. Игровая территория                                                       | 2 часа       |
| 9  | Общая физическая подготовка. Игровая территория                                                       | 2 часа       |
| 10 | Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи пострадавшему. Спортивные игры, эстафеты | 2 часа       |
| 11 | Общая физическая подготовка. Техника паса                                                             | 2 часа       |

|    |                                                                                                       |        |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 12 | Общая физическая подготовка. Техника паса                                                             | 2 часа |
| 13 | Общая физическая подготовка. Техника паса                                                             | 2 часа |
| 14 | Общая физическая подготовка. Технические элементы регби                                               | 2 часа |
| 15 | Общая физическая подготовка. Технические элементы регби                                               | 2 часа |
| 16 | Индивидуальные технические действия . Спортивные игры, эстафеты                                       | 2 часа |
| 17 | <b>Техника игры в регби:</b> Техника игры ногами                                                      | 2 часа |
| 18 | <b>Техника игры в регби:</b> Техника игры ногами                                                      | 2 часа |
| 19 | <b>Техника игры в регби:</b> Захваты                                                                  | 2 часа |
| 20 | <b>Техника игры в регби:</b> Захваты                                                                  | 2 часа |
| 21 | <b>Техника игры в регби:</b> Отвлекающие действия                                                     | 2 часа |
| 22 | <b>Техника игры в регби:</b> Отвлекающие действия                                                     | 2 часа |
| 23 | Понятие о тактической системе и стиле игры                                                            | 2 часа |
| 24 | Тактика нападения                                                                                     | 2 часа |
| 25 | Тактика нападения                                                                                     | 2 часа |
| 26 | Тактика нападения. Тактика защиты                                                                     | 2 часа |
| 27 | Индивидуальные технические действия . Спортивные игры, эстафеты.                                      | 2 часа |
| 28 | Тактика защиты                                                                                        | 2 часа |
| 29 | Тактика защиты                                                                                        | 2 часа |
| 30 | Функции игроков                                                                                       | 2 часа |
| 31 | Функции игроков                                                                                       | 2 часа |
| 32 | Функции игроков. Отработка ударов                                                                     | 2 часа |
| 33 | Отработка ударов                                                                                      | 2 часа |
| 34 | Промежуточная аттестация учащихся                                                                     | 2 часа |
| 35 | Специальная физическая подготовка. Индивидуальные технические действия                                | 2 часа |
| 36 | Техника безопасности. Спортивные игры, эстафеты                                                       | 2 часа |
| 38 | Специальная физическая подготовка. Индивидуальные технические действия                                | 2 часа |
| 39 | Специальная физическая подготовка. Стойка регбиста                                                    | 2 часа |
| 40 | Специальная физическая подготовка. Стойка регбиста                                                    | 2 часа |
| 41 | Специальная физическая подготовка. Стойка регбиста                                                    | 2 часа |
| 42 | Специальная физическая подготовка. Стойка регбиста                                                    | 2 часа |
| 43 | Ложные движения (финты). Спортивные игры, эстафеты                                                    | 2 часа |
| 44 | Специальная физическая подготовка. Ложные движения (финты)                                            | 2 часа |
| 45 | Специальная физическая подготовка. Ложные движения (финты)                                            | 2 часа |
| 46 | Специальная физическая подготовка. Техника игры руками                                                | 2 часа |
| 47 | Специальная физическая подготовка. Техника игры руками                                                | 2 часа |
| 48 | Специальная физическая подготовка. Техника игры руками                                                | 2 часа |
| 49 | Специальная физическая подготовка. Техника игры руками                                                | 2 часа |
| 50 | Отработка ударов                                                                                      | 2 часа |
| 51 | Отыгрывание мяча                                                                                      | 2 часа |
| 52 | Профилактика спортивного травматизма. Оказание первой помощи пострадавшему. Спортивные игры, эстафеты | 2 часа |
| 53 | Отыгрывание мяча                                                                                      | 2 часа |
| 54 | Отыгрывание мяча. Двусторонняя игра в регби                                                           | 2 часа |
| 55 | Двусторонняя игра в регби                                                                             | 2 часа |
| 56 | Двусторонняя игра в регби                                                                             | 2 часа |
| 57 | Двусторонняя игра в регби. Спортивные игры, эстафеты                                                  | 2 часа |

|    |                                                                                 |                 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 58 | Двусторонняя игра в регби                                                       | 2 часа          |
| 59 | Двусторонняя игра в регби                                                       | 2 часа          |
| 60 | Двусторонняя игра в регби                                                       | 2 часа          |
| 61 | Двусторонняя игра в регби                                                       | 2 часа          |
| 62 | Двусторонняя игра в регби                                                       | 2 часа          |
| 63 | Участие в соревнованиях                                                         | 2 часа          |
| 64 | Участие в соревнованиях                                                         | 2 часа          |
| 65 | Участие в соревнованиях                                                         | 2 часа          |
| 66 | Гигиенические знания и навыки, врачебный контроль.<br>Спортивные игры, эстафеты | 2 часа          |
| 67 | Участие в соревнованиях                                                         | 2 часа          |
| 68 | Спортивные игры, эстафеты                                                       | 2 часа          |
| 69 | Участие в соревнованиях                                                         | 2 часа          |
| 70 | Участие в соревнованиях                                                         | 2 часа          |
| 71 | Промежуточная аттестация учащихся                                               | 2 часа          |
| 72 | Участие в соревнованиях                                                         | 2 часа          |
|    | <b>Всего</b>                                                                    | <b>144 часа</b> |

**Календарный (поурочный) тематический план:  
Третий год обучения**

| №   | Тема урока                                                                                          | Кол-во часов |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1   | Вводное занятие. Техника безопасности.                                                              | 2 часа       |
| 2   | Общая физическая подготовка. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки регбистов | 2 часа       |
| 3   | Общая физическая подготовка. Особые технические элементы регби                                      | 2 часа       |
| 4   | Правила игры в регби. Особые технические элементы регби                                             | 2 часа       |
| 5   | Общая физическая подготовка. Особые технические элементы регби                                      | 2 часа       |
| 6   | Общая физическая подготовка. Особые технические элементы регби                                      | 2 часа       |
| 7   | Общая физическая подготовка. Индивидуальная техника регби                                           | 2 часа       |
| 8   | Основы спортивной физиологии. Индивидуальная техника регби                                          | 2 часа       |
| 9   | Общая физическая подготовка. Индивидуальная техника регби                                           | 2 часа       |
| 10  | Общая физическая подготовка. Индивидуальная техника регби                                           | 2 часа       |
| 11  | Правила игры в регби. Стойка регбиста                                                               | 2 часа       |
| 12  | Общая физическая подготовка. Стойка регбиста                                                        | 2 часа       |
| 13. | Общая физическая подготовка. Стойка регбиста                                                        | 2 часа       |
| 14  | Общая физическая подготовка. Стойка регбиста                                                        | 2 часа       |
| 15  | Спортивные игры и эстафеты. Техника игры руками                                                     | 2 часа       |
| 16  | Психологическая подготовка. Техника игры руками                                                     | 2 часа       |
| 17  | Спортивные игры и эстафеты. Техника игры руками                                                     | 2 часа       |
| 18  | Спортивные игры и эстафеты. Техника игры руками                                                     | 2 часа       |
| 19  | Спортивные игры и эстафеты. Техника игры руками                                                     | 2 часа       |
| 20  | Правила игры в регби. Техника игры ногами                                                           | 2 часа       |
| 21  | Спортивные игры и эстафеты. Техника игры ногами                                                     | 2 часа       |
| 22  | Совершенствование тактических действий игроков.                                                     | 2 часа       |

|    |                                                                                                                                |        |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 23 | Командные действия в нападении                                                                                                 | 2 часа |
| 24 | Обязанности игроков                                                                                                            | 2 часа |
| 25 | Тактика игры в регби: Защита                                                                                                   | 2 часа |
| 26 | Игровые комбинации                                                                                                             | 2 часа |
| 27 | Функции игроков                                                                                                                | 2 часа |
| 28 | Правила игры в регби. Техника игры ногами                                                                                      | 2 часа |
| 29 | Начальный удар                                                                                                                 | 2 часа |
| 30 | Позиции игроков                                                                                                                | 2 часа |
| 31 | Тактика игры в регби: Нападение                                                                                                | 2 часа |
| 32 | Двусторонняя игра в регби                                                                                                      | 2 часа |
| 33 | Двусторонняя игра в регби                                                                                                      | 2 часа |
| 34 | Промежуточная аттестация учащихся                                                                                              | 2 часа |
| 35 | Специальная физическая подготовка. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки регбистов. Техника игры ногами | 2 часа |
| 36 | Техника безопасности. Профилактика спортивного травматизма. Первая помощь пострадавшему. Техника игры ногами                   | 2 часа |
| 38 | Специальная физическая подготовка. Захваты                                                                                     | 2 часа |
| 39 | Специальная физическая подготовка. Захваты                                                                                     | 2 часа |
| 40 | Специальная физическая подготовка. Захваты                                                                                     | 2 часа |
| 41 | Специальная физическая подготовка. Захваты                                                                                     | 2 часа |
| 42 | Правила игры в регби. Отвлекающие действия                                                                                     | 2 часа |
| 43 | Специальная физическая подготовка. Отвлекающие действия                                                                        | 2 часа |
| 44 | Специальная физическая подготовка. Отвлекающие действия                                                                        | 2 часа |
| 45 | Специальная физическая подготовка. Отвлекающие действия                                                                        | 2 часа |
| 46 | Специальная физическая подготовка. Отвлекающие действия                                                                        | 2 часа |
| 47 | Специальная физическая подготовка. Совершенствование тактических действий игроков                                              | 2 часа |
| 48 | Командные действия в нападении. Спортивные игры и эстафеты                                                                     | 2 часа |
| 49 | Правила игры в регби. Обязанности игроков                                                                                      | 2 часа |
| 50 | Спортивные игры и эстафеты                                                                                                     | 2 часа |
| 51 | Спортивные игры и эстафеты                                                                                                     | 2 часа |
| 52 | Спортивные игры и эстафеты                                                                                                     | 2 часа |
| 53 | Спортивные игры и эстафеты                                                                                                     | 2 часа |
| 54 | Тактика игры в регби: Защита                                                                                                   | 2 часа |
| 55 | Правила игры в регби. Двусторонняя игра в регби                                                                                | 2 часа |
| 56 | Игровые комбинации                                                                                                             | 2 часа |
| 57 | Функции игроков                                                                                                                | 2 часа |
| 58 | Начальный удар                                                                                                                 | 2 часа |
| 59 | Психологическая подготовка. Двусторонняя игра в регби                                                                          | 2 часа |
| 60 | Позиции игроков                                                                                                                | 2 часа |
| 61 | Тактика игры в регби: Нападение                                                                                                | 2 часа |
| 62 | Двусторонняя игра в регби                                                                                                      | 2 часа |
| 63 | Двусторонняя игра в регби                                                                                                      | 2 часа |
| 64 | Участие в соревнованиях                                                                                                        | 2 часа |
| 65 | Правила игры в регби. Двусторонняя игра в регби                                                                                | 2 часа |
| 66 | Участие в соревнованиях                                                                                                        | 2 часа |
| 67 | Участие в соревнованиях                                                                                                        | 2 часа |
| 68 | Участие в соревнованиях                                                                                                        | 2 часа |
| 69 | Участие в соревнованиях                                                                                                        | 2 часа |

|    |                                   |                 |
|----|-----------------------------------|-----------------|
| 70 | Участие в соревнованиях           | 2 часа          |
| 71 | Промежуточная аттестация учащихся | 2 часа          |
| 72 | Участие в соревнованиях           | 2 часа          |
|    | <b>Всего</b>                      | <b>144 часа</b> |