

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана
"Средняя общеобразовательная школа № 56"

"Принята"

На заседании педагогического
Совета

Протокол 1 от 28 августа 2024 г.

"Утверждаю"

Директор МБОУ "СОШ № 56"

 Т. П. Галицкая
Приказ № 110/Д/2 от 28 августа 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

"Школа чемпионов"

физкультурно-спортивной направленности

Возраст: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Коротких Н.А.
педагог дополнительного образования,
учитель физической культуры

Курган, 2024 г.

Содержание:

1	Паспорт программы
2	Пояснительная записка
3	Содержание программы
4	Планируемые результаты
5	Учебный план
6	Календарный учебный график
7	Оценочные материалы
8	Формы аттестации
9	Организационно-педагогические условия
10	Методические материалы
11	Рабочая программа

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

ФИО автора	Коротких Надежда Анатольевна
Наименование учреждения	муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана «Средняя общеобразовательная школа №56»
Название программы	«Школа чемпионов»
Объединение	«Тэг-регби»
Тип программы	дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Направленность	физкультурно - спортивная
Образовательная область	физическая культура
Вид программы	модифицированная
Возраст учащихся	11-14 лет
Срок обучения	1 год
Объём часов	36ч. в год
Уровень освоения программы	Базовый
Цель программы	формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств регби.
С какого года реализуется программа	2023г.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Школа чемпионов» по спортивной игре регби разработана на основе Федеральной образовательной программы основного общего образования от 18.05.2023г.

Дополнительное образование призвано способствовать формированию здорового образа жизни детей, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов. Но только новое вызывает интерес, поэтому регби, как сплав многих видов спорта, повысит интерес в целом к занятиям физической культурой.

Играть в регби можно практически целый год на свежем воздухе и летом, и зимой, поэтому обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности. А участие обучающихся в разных соревнованиях по регби как внутри образовательного учреждения, так и между другими командами в родном городе и в других городах своей страны пробудит стремление у детей к путешествиям, изучению других мест культурного наследия, радости от общения со сверстниками и как следствие решение главных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных.

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

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

Возраст детей, участвующих в реализации программы: Программа рассчитана на детей в возрасте от 11 до 14 лет. В группу принимаются все желающие, без специального отбора.

Форма занятий: Ведущей формой организации занятий является групповая. Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям.

Режим занятий: по 1 часу в неделю.

Цель программы: формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств регби.

Задачи программы:

Образовательные:

формирование общих представлений о регби, о его истории, возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование образовательного фундамента, культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами регби;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Развивающие:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по регби;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре средствами регби.

Воспитательные:

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

популяризация регби среди обучающихся и привлечение проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям регби, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в спортивных соревнованиях.

3. СОДЕРЖАНИЕ

1. Вводное занятие. История регби. Техника безопасности на занятиях тэг-регби. Правила игры в тэг-регби. Развитие регби в России. Судейская терминология тег-регби.

Требования безопасности при организации занятий тэг-регби, в том числе самостоятельных. Гигиена, и самоконтроль при занятиях тэг-регби. (1ч)

2. Правила подбора физических упражнений в тег-регби. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств тег-регбиста. (1ч)

3. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тэг-регби: сознательность, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. (1ч)

4. Комплексы специальных упражнений для совершенствования технических действий игрока. (1ч)

5. Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой тэг-регби: для развития быстроты движений; силы; гибкости; ловкости; выносливости. (4ч)

6. Индивидуальные технические действия:

Техника владения регбийным мячом: стойки и перемещения; держание мяча, бег с мячом, розыгрыш мяча, прием мяча, подбор и приземление мяча; финты; передвижения с мячом по площадке; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; передача и ловля высоко летящего мяча; подбор неподвижного мяча, катящегося мяча. (7ч)

7. Тактические взаимодействия:

Принципы формирования защиты. Формирование линии, расстояния между игроками в линии. (Набегание. Сгон. Перегруппировка).

В нападении - кресты, забегания, смещения (в исполнении трех и более игроков).

В защите - формирование линии защиты и умение сохранять линию обороны. Упражнения на сохранение линии при изменении направления атаки в открытой игре.

Имитация защиты уходом (вправо, влево, назад). Упражнения для защитников. Выполнение по пять-шесть комбинаций от места розыгрыша мяча (слева от центра, справа от центра, в центре) с акцентом развития атаки в центре (краю веера).

Взаимодействие игроков. Длинная передача мяча, передача «торпедой», передача с земли, передача в падении, передача торпедой одной рукой. Игры в нападении первым темпом.

Комбинации защиты (слева от центра, справа от центра, в центре). (11ч)

Правила Тэг-регби. Правила судейства регби. Правила безопасности в соревновательной деятельности по регби. (1ч)

8. Учебная игра. (6ч)

9. Контроль (2ч)

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Содержание программы по регби направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

У обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия в достижении общих целей при совместной деятельности в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по регби на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

осознание значимости ценностей регби: единство, солидарность, уважение, дисциплина, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

способность самостоятельного принятия решений и командного игрового взаимодействия;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

У обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

восприятие тэг-регби как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и асоциального поведения;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий по регби;

определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, по регби;

умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, определять наиболее эффективные способы достижения результата в учебной и игровой деятельности;

способность организации самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий тэг-регби для профилактики психического и физического утомления.

У обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

знания истории и развития регби, их положительного влияния на укрепление мира и дружбы между народами;

понимание значения занятий тэг-регби как средства укрепления здоровья, закаливания, воспитания физических качеств человека и профилактикой вредных привычек;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения различной направленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их;

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре и регби, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность осуществлять судейство соревнований по регби, владеть информационными жестами судьи.

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для физической подготовки регбиста;

умение выполнять физические упражнения для развития физических качеств, освоения технических действий в регби, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

приобретение навыков безопасного поведения во время занятий регби, правил личной гигиены, знание требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю регбиста;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

знание основ организации самостоятельных занятий регби со сверстниками, организации и проведения со сверстниками подвижных игр средствами регби;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений уровня физической подготовленности в регби.

способность осуществлять судейство соревнований по регби, владеть информационными жестами судьи.

5. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа рассчитана на 36 часов в год. Завершением освоения программы является промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация представлена выполнением контрольных упражнений и определением уровня физической подготовленности и общего развития обучающихся на конец учебного года и сравнением сдвига результатов.

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Занятия по программе проводятся в течение учебного года (включая осенние, весенние каникулы), что составляет 36 часов в год (1 занятие в неделю).

Учебный год	каникулы	
01.09.2023-30.05. 2024г.	зимние	30.12.2023-09.01.2024

Промежуточная аттестация запланирована на 26 мая 2024 года

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Промежуточная аттестация проводится согласно Положению о промежуточной аттестации обучающихся. Аттестация проводится в виде: сдачи нормативов. По итогам аттестации определяется уровень освоения программы (высокий, средний, низкий) и в журнал учета рабочего времени педагога заносятся результаты.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м. с высокого старта не более 5,6 с	Бег на 30 м. с высокого старта не более 5,8 с
	Бег на 30 м. с хода не более 5,2 с	Бег на 30 м. с хода не более 5,4 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 165 см	Прыжок в длину с места не менее 150 см
	Тройной прыжок не менее 410 см	Тройной прыжок не менее 380 см
	Прыжок в высоту без замаха рук не менее 17 см	Прыжок в высоту без замаха рук не менее 13 см
Сила	Подтягивание на перекладине не менее 1 раза	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 11 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 8 раз

Упражнения оцениваются по 5-бальной системе, после подсчетов выставляется уровень освоения программы согласно таблице:

	Юноши	Девушки
Высокий уровень	30-35 баллов	25-30 баллов
Средний уровень	22-29 баллов	18-24 балла
Низкий уровень	21 и ниже	17 и ниже

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Контрольные упражнения по технике для обучающихся, возраст 10-12 лет

Обучающиеся	Передача мяча на месте, кол-во раз	Передача мяча в движении, кол-во раз	Ловля мяча после удара ногой, кол-во раз	Удары ногой по мячу с рук на точность, кол-во раз	«Слалом», сек
Девочки	2-3	2-3	2-3	2-3	24-27
Мальчики	3-4	2-3	3-4	2-3	21-22

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

Обучающиеся	Передача мяча на месте, кол-во раз	Передача мяча в движении, кол-во раз	Ловля мяча после удара ногой, кол-во раз	Удары ногой по мячу с рук на точность, кол-во раз	«Слалом», сек
Девушки	4	2-3	2-3	2-3	23-24
Юноши	3-4	3-4	3-4	3-4	19-21

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

Обучающиеся	Передача мяча на месте, кол-во раз	Передача мяча в движении, кол-во раз	Ловля мяча после удара ногой, кол-во раз	Удары ногой по мячу с рук на точность, кол-во раз	«Слалом», сек
Девушки	7-8	6-7	7-8	6-7	19-22
Юноши	8-9	8-10	8-10	8-9	18-20

1. Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»).

Инвентарь: регбийный мяч, ворота

Описание: Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Испытуемый выполняет четыре попытки на точность, по две вправо и влево.

Результат: засчитывается количество попаданий.

2. Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»)

Инвентарь: регбийный мяч, ворота

Описание: Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет четыре попытки на точность, по две вправо и влево.

Результат: засчитывается количество попаданий.

3. Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»).

Инвентарь: регбийный мяч, фишки, ворота

Описание: Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет четыре попытки на точность, по две вправо и влево.

Результат: засчитывается количество попаданий.

4. Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»).

Инвентарь: регбийный мяч, ворота

Описание: Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченными фишками расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет четыре попытки на точность, по две вправо и влево.

Результат: засчитывается количество попаданий.

5. Ловля мяча после удара ногой

Инвентарь: регбийный мяч

Описание: Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20х20 м. Бьющий от ловящего находится на расстоянии 15-30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет четыре попытки.

Результат: Засчитывается количество пойманных мячей.

6. Удары ногой по мячу с рук на точность

Инвентарь: регбийный мяч

Описание: испытуемый с расстояния 20-35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10х10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет четыре попытки.

Результат: засчитывается количество попаданий.

7. «Слалом»

Инвентарь: регбийный мяч, стойка, секундомер

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

Результат: из двух попыток засчитывается наилучший результат.

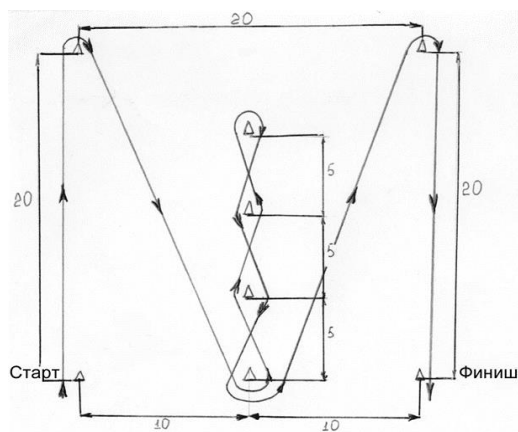


Рисунок 3 - Схема дистанции контрольного упражнения «Слалом»

8. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Специфика деятельности дополнительного образования предполагает творческий подход к выбору форм аттестации знаний, умений и навыков обучающихся. Важно, что содержание контроля не должно ограничиваться только информацией о пройденном материале, необходимо включать и действенно-практический опыт обучающихся. Освоение дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией обучающихся.

Текущий контроль успеваемости – это систематическая проверка достижений обучающихся, проводимая педагогом дополнительного образования. Текущий контроль включает: входной, тематический, контроль динамики индивидуальных образовательных достижений (портфолио).

Промежуточная аттестация – форма контроля, определяющая успешность обучения в течение всего учебного года и подведение итогов за контролируемый период (год). Формами промежуточной аттестации является тестирование физических качеств и уровня технической подготовленности обучающихся.

Цель тестирования – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

9. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Занятия проводятся в спортивном зале или на спортивном стадионе педагогом дополнительного образования. Обучающиеся обеспечиваются для занятий необходимым спортивным инвентарем и оборудованием.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Методические материалы

- разработка тем программы;
- описание отдельных занятий;
- слайды, презентации по темам;
- видеоматериалы по темам;
- иллюстративный и дидактический материал по темам занятий;
- наглядные пособия;
- методическая литература для учителя;

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря:

Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола

Табло игровое

Насос для накачивания мячей с иглой

Жилетки игровые

Сетка для хранения мячей

Конус игровой

Мячи регбийные № 3, 4, 5

Ленты для срывания и пояса с липучкой для тэг- регби

Список литературы:

Для педагога

1. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2016 г.
2. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дисс. канд. пед. наук – М., - 2018 г.
3. Регби: правила соревнований. Под общей ред. В.В. Аненкова. -М.: 2018.-56 с.

Для обучающихся

1. Хилл Р.Р. Регби. Пособие для учителей, тренеров, игроков/Р.Р. Хилл. Веллингтон, Новая Зеландия, 2017. -178 с.
2. Филин В.П. Основы юношеского спорта/В.П. Филин, Н.А. Фомин. -М.: ФиС, 2020.-255 с.
3. Спортивные игры. Техника, тактика, методика, обучение./Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова. -М.:Academia, 2020.-520с.
4. Регби: правила соревнований. Под ред. В.В. Аненкова. -М.: Фис,2018.-56 с.

Ссылки на онлайн- ресурсы для изучения правил тэг-регби для обучающихся:

1. <https://rugby.ru/federation/documents/> - Правила игры в тэг-регби, рекомендованные Федерацией регби России для проведения Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников «Президентские спортивные игры» в 2019/2020 году»
2. https://www.youtube.com/watch?v=Z6_dKf8JqS8&t=563s - Правила тэг-регби (Tag Rugby) для школьников. Президентские спортивные игры школьников

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры:

- 1.Бликис Грюневальд «Принципы успешной подготовки регбистов»
<https://yadi.sk/d/Nqvooz9c4XMZE>
- 2.Международный совет регби - введение в силовую и физическую подготовку
http://www.rugby.az/sfarim/Silovaya_i_fizpodgotovka_IRB.pdf
- 3.Национальный благотворительный фонд развития детского Регби <http://regbist.ru/>
- 4.Упражнения и эстафеты с элементами регби для школьников
http://regbist.ru/ru/poleznie_materiali_rvsh

11. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Вводное занятие. История регби. Техника безопасности на занятиях тэг-регби. Правила игры в тэг-регби. Развитие регби в России. Судейская терминология тег-регби. Требования безопасности при организации занятий тэг-регби, в том числе самостоятельных. Гигиена, и самоконтроль при занятиях тэг-регби.	1		1
2	Правила подбора физических упражнений в тег-регби. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств тег-регбиста.	1		1
3	Правила подбора физических упражнений в тег-регби. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств тег-регбиста.	1		1
4	Понятие о спортивной этике и	1		1

	взаимоотношениях между обучающимися. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тэг-регби: сознательность, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.			
5	Комплексы специальных упражнений для совершенствования технических действий игрока.		1	1
6-9	Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой тэг-регби: для развития быстроты движений; силы; гибкости; ловкости; выносливости.		4	4
10-11	Индивидуальные технические действия. Техника владения регбийным мячом: стойки и перемещения; держание мяча, бег с мячом, розыгрыш мяча, прием мяча, подбор и приземление мяча.		2	2
12-13	Техника владения регбийным мячом: финты; передвижения с мячом по площадке; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении.		2	2
14-16	Техника владения регбийным мячом: передачи в колоннах с перемещениями; передача и ловля высоко летящего мяча; подбор неподвижного мяча, катящегося мяча.		3	3
17-18	Тактические взаимодействия. Принципы формирования защиты. Формирование линии, расстояния между игроками в линии. (Набегание. Сгон. Перегруппировка).		2	2
19-20	Тактические взаимодействия: <i>В нападении</i> - кресты, забегания, смещения (в исполнении трех и более игроков).		2	2
21-22	Тактические взаимодействия: <i>В защите</i> - формирование линии защиты и умение сохранять линию обороны. Упражнения на сохранение линии при изменении направления атаки в открытой игре.		2	2
23-24	Имитация защиты уходом (вправо, влево, назад). Упражнения для защитников. Выполнение по пять-шесть комбинаций от места розыгрыша мяча (слева от центра,		2	2

	справа от центра, в центре) с акцентом развития атаки в центре (краю всера).			
25-26	Взаимодействие игроков. Длинная передача мяча, передача «торпедой», передача с земли, передача в падении, передача торпедой одной рукой. Игры в нападении первым темпом.		2	2
27	Комбинации защиты (слева от центра, справа от центра, в центре).		1	1
28	Правила Тэг-регби. Правила судейства регби. Правила безопасности в соревновательной деятельности по регби.	1		2
29-30	Контроль		2	2
31-36	Учебная игра.		6	6
Итого		5	31	36

Приложение 1

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ 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).

Тэг – регби - разновидность бесконтактного регби с использованием дополнительного спортивного инвентаря – 2 ленточек на липучках (тэгов). Данный вид регби чаще всего используется в качестве обучения новичков, а также для популяризации регби среди детей и подростков. Эта игра основана на самых простых и базовых правилах классического регби.

«*Крест*» - групповое тактическое действие двух игроков, перемещающихся по скрещивающимся траекториям, игрок без мяча перемещается за спину игрока владеющего мячом

«*Забегание*» - групповое тактическое действие двух игроков, перемещение игрока после передачи мяча за игрока получившего передачу.

«*Линия защиты*» - воображаемая линия места соприкосновения соревнующихся команд.

Аут - это положение, когда мяч или игрок с мячом касается боковой линии, или земли за боковой линией.

Линия аута. Боковая линия - сплошная линия, которая не является частью игрового поля и проходит по всей длине игровой площадки, (рис. 2).

Зачетное поле - часть игрового пространства, в котором мяч может быть приземлен игроком любой команды (рис. 2).

Линия зачетного поля - линия, за которую нужно приземлить мяч или забежать с мячом (если это предусмотрено правилами)



Рисунок 1 - Разметка площадки для игры тэг – регби

Приложение 2

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ РЕГБИСТА

Средства развития ловкости:

1. Выполнение перемещений различной интенсивности изменяя направление движения на 90° по звуковому или визуальному сигналу (многократно).
2. Приём и передача мяча различными способами. Двигаясь вдоль спортивной площадке с малой, умеренной, большой интенсивностью в группах по три обучающихся «веером», у «крайних» обучающихся мячи. Пас от правого «крайнего» «центральному», приём «центральным» и передача мяча левому «крайнему» и обратно.
3. Перемещаясь вдоль поля, в группах по три обучающихся «веером», расстояние между спортсменами от 2 до 7 м, передача мяча и «забегание» за партнёра получившего мяч.
4. В парах, выполнение передач мяча различными способами, из различных положений меняясь местами. Первый обучающийся выполняет передачу на месте и перемещается на место принимающего, второй обучающийся выполняет приём мяча, приземляет его и перемещается на место пасующего и т. д. Обучающиеся выполняют по десять приёмов и передач мяча. Упражнение выполняется сериями.
5. Многократное выполнение технического элемента.
6. Выполнение нескольких технических элементов подряд.
7. Подвижные игры: «Третий лишний», «Воробьи и вороны», «Перебежка с выручкой» «Два лагеря», «Попади в мяч», «Бег командами», «Салки по линиям с мячом и без мяча» и другие.
8. Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол).

Средства развития выносливости.

1. Фартлек. Чередование пробегания отрезков с максимальной, большой, умеренной и малой интенсивностью.
2. Выполнение приема и передач мяча в группах, в движении многократно. Используются различные построения: в шеренгах, встречных колоннах, фигурные построения (треугольник, квадрат, звезда, круг).

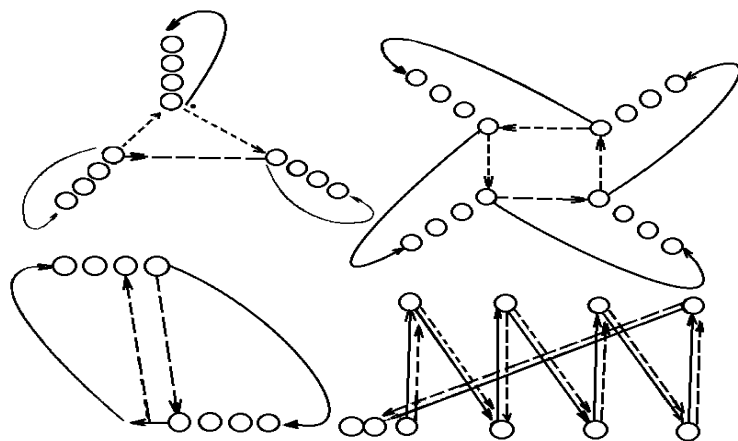


Рисунок 2 - Схемы расположений занимающихся и траектории их движений в упражнениях с мячом.

3. Шести минутный бег.

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

6. Учебно-тренировочные игры с большей продолжительностью.

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

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

Средства развития силы.

1. Выполнение силовых упражнений методом круговой тренировки.

2. Выполнение передач набивного мяча различными способами.

3. Выполнение силовых упражнений с партнером.

В парах.

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

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

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

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

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

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

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

Средства развития быстроты.

1. Бег 10-30 м.

2. Бег максимальной интенсивности с обеганием ориентиров.

3. Бег малой интенсивности, с последующим стартом 10 м (влево, вправо) по сигналу.

4. Повторное пробегание дистанций от 10 до 60 м с выполнением финтов.

5. Учебно-тренировочные игры в уменьшенном составе и укороченном временем.