

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ростова-на-Дону «Школа №100 имени Героя Российской Федерации Трошева Г.Н.»  
(МБОУ «Школа №100»)

**СОГЛАСОВАНО**

Методическим  
советом  
МБОУ «Школа №100»  
Протокол №1 от  
28.08.2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор  
МБОУ "Школа № 100"

---

Репкина Н.О.  
Приказ №261 от  
31.08.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
Секция регби «Искра»**

**Возраст учащихся** 12 -17 лет

**Срок реализации** 1 год

**Педагог дополнительного**

**Образования** Тарабанова Мария Дмитриевна

2024 – 2025 учебный год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....     | 3  |
| II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН..... | 8  |
| III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....    | 11 |
| IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ..... | 15 |
| V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....         | 7  |
| VI. ПРИЛОЖЕНИЯ.....               | 8  |

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность** программы. Играть в регби можно практически целый год на свежем воздухе и летом, и зимой, поэтому обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности и величия природы, от осознания того, что человек живет в красивой стране, от очертаний ландшафта и смены времен года. А участие обучающихся в разных соревнованиях по регби как внутри образовательного учреждения, так и между другими командами в своем родном городе и в других городах своей страны пробудит стремление у обучающегося к путешествиям, изучению других мест культурного наследия, радости от общения со сверстниками, как следствие решение главных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных.

**Отличительные особенности программы, новизна:** программа рассчитана на мальчиков и девочек 12-17 лет с учетом их физиологических и возрастных особенностей. *Принцип комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля). *Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и его соответствия требованиям подготовки спортивного резерва, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. *Принцип вариативности* предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение педагогических задач в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей обучающегося.

**Направленность** спортивно-оздоровительная.

**Тип** модифицированная.

**Уровень освоения** ознакомительный.

**Цель** программы является формирование потребности в здоровом образе жизни; в разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; в использовании средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

**Задачи:**

**обучающие:**

– Обучение базовым физическим упражнениям из регби.

**развивающие:**

– Оптимальное развитие физических качеств, формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование спортивных двигательных умений и навыков.

- Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций, многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

**воспитательные:**

– Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Прогнозируемые результаты освоения программы обучающимися по уровням**

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

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

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

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

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

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

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам регби;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств регби;
- изложение фактов истории развития регби, Олимпийских игр современности, характеристика видов регби, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- осуществление объективного судейства соревнований своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;

выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях

**Объем и срок освоения программы** 70 часов в год при 2 часах в неделю.

**Режим занятий** 2 часа в неделю

**Наполняемость группы** 23 человека.

**Форма обучения**

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

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

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

**Виды занятий** лекции, мастер-классы, выездные занятия, соревнования, тренировки, спортивные праздники.

**Адресат программы** 12-17 лет.

**Краткое описание возрастных психофизиологических особенностей детей, которым адресовано содержание программы**

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится.

Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

Особенности поведения детей - подростков (12—17 лет) :

- мальчики склонны к групповому поведению
- дети испытывают внутреннее беспокойство
- антагонизм между мальчиками и девочками, дразнят друг друга
- мнение группы сверстников более важно, чем мнение взрослых
- дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета
- стремятся к соревновательности, подчиняют свои интересы мнению команды
- сопротивление критике

**Формы и средства контроля эффективности реализации программы:**  
соревнования, спортивные праздники.

## II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

### 2.1 Учебно-тематический план

| №<br>п/п                                                    |                                                                                      | Количество часов |          |       | Форма<br>контроля,<br>аттестации    |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------|-------------------------------------|
|                                                             |                                                                                      | Теория           | Практика | Всего |                                     |
| 1. Раздел 1 «Основы знаний по физической культуре и спорту» |                                                                                      |                  |          |       |                                     |
| 1.1                                                         | Влияние физических упражнений на организм человека.                                  | 1                |          | 1     |                                     |
| 2. Раздел 2 «Общая физическая подготовка»                   |                                                                                      |                  |          |       |                                     |
| 2.1                                                         | Упражнения из легкой атлетики                                                        | 1                | 1        | 2     | Соревнования<br>«Веселые<br>старты» |
| 2.2                                                         | Бег на короткие дистанции                                                            |                  | 1        | 1     |                                     |
| 2.3                                                         | Кроссовая подготовка                                                                 |                  | 1        | 1     |                                     |
| 2.4                                                         | Старты. Стартовый разгон                                                             |                  | 1        | 1     |                                     |
| 2.5                                                         | Бег на средние дистанции                                                             |                  | 1        | 1     |                                     |
| 2.6                                                         | Общая физическая подготовка                                                          | 1                | 1        | 2     |                                     |
| 2.7                                                         | Выполнение индивидуальных технических действий                                       |                  | 1        | 1     |                                     |
| 2.8                                                         | Выполнение групповых технических действий                                            | 1                | 1        | 2     |                                     |
| 2.9                                                         | Выполнение командных тактических действий в защите и нападении                       |                  | 1        | 1     |                                     |
| 2.10                                                        | «Сила пресса». Подтягивание в висе                                                   |                  | 2        | 2     |                                     |
| 3. Раздел 3 «Специальная физическая подготовка»             |                                                                                      |                  |          |       |                                     |
| 3.1                                                         | Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки | 1                | 3        | 4     |                                     |

|      |                                                                                             |   |   |   |              |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--------------|
| 3.2  | Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости                               |   | 3 | 3 | Соревнования |
| 3.3  | Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений. Подвижные игры                           | 1 | 2 | 3 |              |
| 3.4  | Простейшие передвижения в атаке: кресты, забеги, смещения.                                  | 1 | 3 | 4 |              |
| 3.5  | Силовая подготовка. Подвижные игры                                                          |   | 4 | 4 |              |
| 3.6  | Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола | 1 | 2 | 3 |              |
| 3.7  | Двусторонние подвижные игры с элементами регби. Развитие выносливости                       | 1 | 3 | 4 |              |
| 3.8  | Совершенствование навыков передвижения по площадке средствами игры тэг-регби                | 1 | 2 | 3 |              |
| 3.9  | Подвижная игра с элементами регби.                                                          | 1 | 3 | 4 |              |
| 3.10 | Развитие общей выносливости. Подвижные игры                                                 |   | 3 | 3 |              |
| 3.11 | Развитие скоростной выносливости.                                                           | 1 | 2 | 3 |              |
| 3.12 | Контрольно-тренировочная игра                                                               |   | 2 | 2 |              |
| 3.13 | Ведение мяча с изменением направления и                                                     | 1 | 3 | 4 |              |

|        |                                                 |    |    |    |                             |
|--------|-------------------------------------------------|----|----|----|-----------------------------|
|        | скорости                                        |    |    |    |                             |
| 3.14   | Гимнастические элементы                         | 1  | 4  | 5  |                             |
| 3.15   | Определение уровня скоростно-силовой подготовки |    |    | 2  |                             |
| 4.     | Раздел 4 «Контрольные и тестовые упражнения»    |    |    |    |                             |
| 4.1    | Удары ногой по мячу с рук на точность.          |    | 2  | 2  | Детский спортивный праздник |
| 4.2    | Ловля мяча после удара ногой.                   |    | 2  | 2  |                             |
| 4.3    | Бег 30 м с низкого старта                       |    | 2  | 2  |                             |
| Итого: |                                                 | 14 | 56 | 70 |                             |

### **III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **Раздел 1. Основы знаний по физкультуре и спорту (1 час)**

##### **Тема 1: Влияние физических упражнений на организм человека.**

**Теория (1 час):** Систематические занятия физическими упражнениями воздействуют на мышцы и опорно-двигательный аппарат. При физических нагрузках в мышцах образуется тепло, и организм отвечает увеличенным потоотделением. При физических нагрузках усиливается кровоток, кровь доставляет к мышцам кислород и необходимые питательные вещества, которые распадаются и выделяют энергию. Движения мышц открывают резервные капилляры, количество поступающей крови возрастает и вызывает ускорение обмена веществ.

#### **Раздел 2. «Общая физическая подготовка» (14 часов)**

##### **Тема 1: Упражнения из легкой атлетики (2 часа)**

**Теория (1 час):** Упражнения имеют оздоровительное значение. Воздействуют на все группы мышц: укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечнососудистой системы. Таким образом, с помощью легкоатлетического упражнения решаются задачи гармонического, разностороннего физического развития человека.

**Практика (1 час):** Выполнение упражнений из лёгкой атлетики.

##### **Тема 2: Бег на короткие дистанции (1 час)**

**Практика (1 час):** Бег на короткие дистанции или спринт подразумевает преодоление отрезков до 400 метров.

##### **Тема 3: Кроссовая подготовка (1 час)**

**Практика (1 час):** Кроссовая подготовка представляет собой синтез различных видов двигательной активности: ходьбы и бега по пересеченной местности (марш-бросок), преодоления полосы препятствий с применением элементов легкой атлетики.

##### **Тема 4: Старты, стартовый разгон. (1 час)**

**Практика (1 час):** В стартовом разгоне важно постепенно поднимать туловище, а не резко на первых шагах, тогда будет достигнут оптимальный эффект от старта и стартового разгона.

##### **Тема 5: Бег на средние дистанции.(1 час)**

**Практика (1 час):** Бег на средние дистанции — совокупность легкоатлетических беговых дисциплин, объединяющая дистанции, длиннее, чем спринтерские, но короче, чем длинные. В большинстве случаев к средним дистанциям относят 600 м, 800 м, 1000 м.

##### **Тема 6: Общая физическая подготовка (2 часа)**

**Теория (1 час):** Общая физическая подготовка (офп) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

**Практика (1 час):** Выполнение упражнений

##### **Тема 7: Выполнение индивидуальных технических действий (1 час)**

**Практика (1 час):** Выполнять индивидуальные технические действия: перемещаться с мячом по полю; выполнять «шаг в сторону».

## **Тема 8: Выполнение групповых технических действий (2 часа)**

**Теория (1 час):** Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов).

**Практика(1 час):** Выполнение технических действий в игровой соревновательной деятельности в условиях повышенного сопротивления.

## **Тема 9: Выполнение командных тактических действий (1 час)**

**Практика (1 час):** Выполнение командных тактических действий

## **Тема 10: «Сила пресса». Подтягивание в висе (2 часа)**

**Практика (2 часа):** Занятия на примитивном снаряде позволят получить стальной пресс. За компанию прокачаются: дельтовидные, грудные, плечелучевые, широчайшие мышцы. Нагрузятся: бицепс, трицепс, плечевой пояс.

## **Раздел 3 «Специальная физическая подготовка» (44 часа)**

**Тема 1: Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки (4 часа)**

**Теория (1 час):** Регби — соревнование с мячом, проходящее на поле между двумя командами с целью занести снаряд в зачётную зону соперника или поразить его ворота. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

**Практика (3 часа):** Определение уровня скоростно-силовой подготовки.

## **Тема 2: Подвижная игра с элементами регби. ОФП (3 часа)**

**Практика (3 часа):** Развитие выносливости.

**Тема 3: Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений. Подвижные игры (3 часа)**

**Теория (1 час):** «Вне игры» — положение, при котором один из игроков находится впереди игрока, владеющего мячом, или в запрещенных зонах.

Крыло — край линии, сформированной игроками. Крылом может являться край линии трехчетвертных или третьей линии нападения.

«Мертвый» мяч — термин, означающий невозможность играть мячом.

Игра вперед — действие, в результате которого мяч отскакивает от игрока по направлению к полю противника! наказывается назначаемой схваткой.

**Практика 2 часа:** Подвижные игры.

**Тема 4: Простейшие передвижения в атаке: кресты, забеги, смещения (4 часа)**

**Теория (1 час):** Чтобы запутать защиты или создать немного пространства, вы можете попробовать использовать пас в крест. Этот пас позволяет быстро изменить направление атаки или на долю секунды укрыть мяч от глаз защиты, что позволит получить немного времени или пространства, прежде чем защита отреагирует.

**Практика (3 часа):** Отработка передвижений в атаке.

### **Тема 5: Силовая подготовка. Подвижные игры (4 часа)**

**Практика (4 часа):** Упражнения на развитие выносливости и силовая подготовка.

### **Тема 6: Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола (3 часа)**

**Теория (1 час):** с физической точки зрения наиболее важны игры подвижные, которые развивают координационные способности человека. Координационные способности - это умение согласовывать движения различных частей тела.

**Практика (2 часа):** Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола.

### **Тема 7: Двусторонние подвижные игры с элементами регби. Развитие выносливости (4 часа)**

**Теория (1 час):** Тренировочный процесс построен на функциональных занятиях с элементами игры и направлен на комплексное развитие физических возможностей: силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости.

**Практика (3 часа):** Подвижные игры

### **Тема 8: Совершенствование навыков передвижения по площадке средствами игры тэг-регби (3 часа)**

**Теория (1 час):** Основные правила игры в тэг-регби.

**Практика (2 часа):** Игра в тэг-регби.

### **Тема 9: Подвижная игра с элементами регби (4 часа)**

**Теория (1 час):** Регби и упражнения из этой игры очень часто используются в других видах спорта, так, например, на тренировке по совершенствованию физической подготовленности хоккеистов, боксеров, борцов и легкоатлетов.

**Практика (3 часа):** Игра с элементами регби.

### **Тема 10: Развитие общей выносливости. Подвижные игры (3 часа)**

**Практика (3 часа):** Игры

### **Тема 11: Развитие скоростной выносливости (3 часа)**

**Практика (3 часа):** Упражнение на развитие скорости.

### **Тема 12: Контрольно-тренировочная игра (2 часа)**

**Практика (2 часа):** Проведение соревнований.

### **Тема 13: Ведение мяча с изменением направления и скорости (4 часа)**

**Теория (1 час):** Ведение с изменением направления. Используется главным образом для обводки противника и проходов для атаки.

**Практика (3 часа):** Отработка навыка ведения мяча с изменением направления и скорости.

### **Тема 14: Гимнастические элементы (5 часов)**

**Теория (1 час):** Самые простые гимнастические трюки — шпагат, мостик, стойка на руках на самом деле являются ключевыми для большинства сложных гимнастических элементов — сальто, рандат, фляк, переворот, колесо и множества других.

**Практика (4 часа):** Выполнение гимнастических элементов.

**Тема 15: Определение уровня скоростно-силовой подготовки (2 часа)**

**Практика (2 часа):** Определение уровня скоростно-силовой подготовки.

**Раздел 4 «Контрольные и тестовые упражнения» (6 часов)**

**Тема 1: Удары ногой по мячу с рук на точность (2 часа)**

**Практика (2 часа):** Сдача контрольных и тестовых нормативов.

**Тема 2: Ловля мяча после удара ногой. (2 часа)**

**Практика (2 часа):** Сдача контрольных и тестовых нормативов.

**Тема 3: Бег 30 м с низкого старта (2 часа)**

**Практика (2 часа):** Сдача контрольных и тестовых нормативов.

#### **IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

##### **1. Методическое сопровождение программы**

Программа секции регби «Искра» составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 №273-ФЗ).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
4. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Школа № 100»;
5. Годовой учебный календарный график по МБОУ «Школа №100» на 2024-2025 учебный год. Утверждён приказом № 200 от 14.08.2024 года;
6. Поручение Президента Российской Федерации от 02 октября 2007 г. № ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
7. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2027 года в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р.;

##### **Условия достижения наилучшего результата.**

Главная задача, стоящая перед тренером и обучающимся - достижение наивысшего спортивного результата. Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

- 1) Единство общей и специальной подготовки обучающегося, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта регби способствует росту спортивных

результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта регби, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного обучающегося.

2) Непрерывность тренировочного процесса. Это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме обучающегося. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления обучающегося, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке обучающихся и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

5) Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта регби осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья детей.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;

- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции.

### **Рекомендации по реализации программы.**

При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных:

а) теоретических занятий рекомендуется отражать следующие вопросы: роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта регби; Всероссийский реестр видов спорта; Единая всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта регби; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта регби; борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта регби; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях видом спорта регби; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; спортивная этика и моральный облик спортсмена; физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств;

б) тактических занятий рекомендуется отражать следующее: основным средством обучения тактике и совершенствованию в ней является многократное повторение упражнений в конкретной игровой обстановке. Обучение тактическим действиям начинается с простых элементов, которые постепенно усложняются и объединяются в комплексы тактических комбинаций. В результате многократного выполнения упражнений в командах

устанавливаются прочные связи – как между отдельными игроками, так и между линиями команды, приобретаются различные умения для выполнения задач атаки и обороны. В процессе тренировочных занятий и соревнований тактические связи совершенствуются, создаются налаженные игровые ансамбли со своим индивидуальным стилем игры. Система тактической подготовки обязательно включает в себя формы индивидуальной, групповой и командной тактической деятельности. Кроме того, в неё включаются и специальные теоретические знания, проводимые с отдельными игроками, линиями и командой в целом. Эти занятия могут проходить в виде разборов игры и установок на игру или на предстоящее тренировочное занятие;

в) психологическая подготовка делится на общую и специальную. Общая психологическая подготовка является первой ступенью психологической подготовки юного игрока. Она осуществляется всем учебно-тренировочным процессом, который оказывает влияние на юношей и подростков на тренировке и в школе, в семье, в отношениях со сверстниками вне школы и семьи и складывается из решения следующих основных задач: воспитание морально-волевых качеств личности юного спортсмена.

Важным условием успешного развития и воспитания волевых качеств юных регбистов является неуклонная и высокая требовательность тренерского состава, строгий контроль за качеством и точностью выполнения заданий; совершенствование процессов восприятия, в том числе, формирование их специализированных видов, характерных для регби, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство времени», «чувство пространства»; умение игрока управлять своими эмоциями. Эмоциональная устойчивость является важнейшим показателем психологической подготовленности спортсменов к играм. При изучении трудностей, испытываемых в занятиях спортом, было выявлено, что 51% падает на субъективные трудности. Характерными особенностями субъективных трудностей являются эмоциональные состояния игроков, оказывающие отрицательные влияния на выполнение игровых задач, на выполнение технических действий, на моторные функции. Большинство тренеров, работающих с детьми, в основном копируют методику обучения взрослых. Это недопустимо. Растущий детский организм отличается от взрослого и с физиологической и с психической стороны. Индивидуальный подход к каждому занимающемуся, изучение черт его характера и темперамента, условий жизни и учебы, позволяет тренеру правильно подобрать средства и методы спортивной подготовки и избежать у спортсменов отрицательного эмоционального напряжения. Специальная психическая подготовка к играм. Подготовка к игре – это специальный раздел подготовки, который, в конечном счете, приводит к положительной адаптации в игровых

ситуациях. Состояние психической готовности спортсмена к соревнованиям как целостное проявление личности, характеризует его такими чертами, как:

- 1) трезвая уверенность спортсмена в своих силах;
- 2) стремление в спортивной борьбе проявлять все свои силы и добиваться победы;
- 3) оптимальная степень эмоционального возбуждения;
- 4) высокая помехоустойчивость;
- 5) способность произвольно управлять своим поведением в спортивной борьбе.

В зависимости от силы соперника, значимости игры и времени начала встречи, а также от ряда других обстоятельств, которые могут возникнуть в матче тренер за несколько дней до начала игры начинает настраивать команду и индивидуально каждого спортсмена используя разные методы педагогического и психологического воздействия.

### **Воспитательная работа.**

Специфика воспитательной работы состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее не только во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

### **Диагностические материалы**

Нормативы для детей 12-13 лет( основаны на нормах ГТО)

| <b>Испытания</b>                                      | <b>Мальчики</b> | <b>Девочки</b> |
|-------------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| Челночный бег 3*10 (с)                                | 7.9 – 9.0       | 8.2 – 9.4      |
| Бег на 30м (с)                                        | 5.1 – 5.7       | 5.3 – 6.0      |
| Подтягивание из виса<br>лежа на низкой<br>перекладине | 11 - 23         | 9 - 17         |
| Наклон вперед стоя на                                 | +3 - +9         | +4 - +13       |

|                                                |           |           |
|------------------------------------------------|-----------|-----------|
| гимнастической скамье                          |           |           |
| Прыжок в длину с места                         | 150 - 180 | 135 - 165 |
| Метание мяча в цель                            | 24- 33    | 16 - 22   |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине | 32 - 46   | 28 - 40   |

#### Нормативы для детей 14-17 лет( основаны на нормах ГТО)

| <b>Испытания</b>                                | <b>Мальчики</b> | <b>Девочки</b> |
|-------------------------------------------------|-----------------|----------------|
| Бег на 60м (с)                                  | 8.2 – 9.6       | 9.6 – 10.6     |
| Бег на 30м (с)                                  | 4.7 – 5.3       | 5.0 – 5.6      |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | 13 - 24         | 10 - 18        |
| Наклон вперёд стоя на гимнастической скамье     | +4 - +11        | +5 - +15       |
| Прыжок в длину с места                          | 170 - 215       | 150 - 180      |
| Метание мяча в цель                             | 30 - 40         | 19 - 27        |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине  | 35 - 49         | 31 - 43        |

### Дидактические материалы

#### История возникновения регби

Датой появления состязаний принято считать 1823 г. Игра долго не имела собственных правил, и её часто путали с соккером. В 1845 г. состоялась первая попытка сформулировать свод регбийных правил, которая не увенчалась успехом. Окончательный облик игра обрела лишь в 1871 г., когда был создан Союз регби и состоялись состязания между Англией и Шотландией, которые вошли в историю, как первый регбийный международный матч с официальными правилами. К содержанию ↑ Кто придумал, когда и где Состязание под названием регби зародилось в Англии. Годом его появления принято считать 1823 г., когда во время футбольного матча один из спортсменов по имени Уильям Уэбб Эллис схватил мяч руками и пересёк вместе с ним поле. Это вопиющее нарушение правил, которое вошло в историю и стало толчком к созданию нового вида спорта, где мяч разрешалось брать руками и переносить через поле. Своё название состязание получило по

наименованию города, где проходил тот самый памятный футбольный матч — город Регби в графстве Йоркшир.

### **Учебные разновидности регби.**

#### **Пляжное**

Пляжное состязание зародилось в 1999 г., когда регбийная сборная Италии решила провести тренировку не на траве, а на берегу Средиземного моря. С 1999 г. участие в этих ярких и зрелищных соревнованиях принимают как мужские команды, так и женские. В отличие от классики, в пляжных состязаниях редко используются ворота. Поле песочное, небольшого размера. Его параметры регламентируются непосредственно при организации соревнований. В матче участвуют от 4 до 7 человек.

#### **Снежное**

Спортивная командная игра с овальным мячом, который игроки каждой команды, передавая друг другу руками и ногами, причём пас руками осуществляется только назад, стараются приземлить в зачётном поле, в отличие от классического регби ворота в игре, как правило, не используются. Также к основным отличиям относятся меньший размер игрового поля, меньшее количество игроков, упрощённый подсчёт очков. Снежное регби получило своё распространение в горных районах Аргентины, на севере США и Канады<sup>[1]</sup>, в индийском штате Кашмир<sup>[2]</sup>, странах Балтии, Скандинавии и России<sup>1</sup>.

#### **Тач**

Такая разновидность классического регби, как тач, зародилась в Австралии в 13 июля 1968 г. Первые официальные соревнования по тач состоялись в 1968 г. В матче принимают участие команды по 6–7 полевых игроков. Это состязание менее травматично, нежели классика, благодаря тому, что захваты соперников заменены на прикосновения. Тач представляет собой состязание с ограниченным контактом, поэтому участие в нём могут принимать люди любого возраста и пола.

#### **Тэг**

Это разновидность «облегчённого» регби, в котором участвуют команды по 6 человек. Состязание также специально адаптировано для детей. Экипировка каждого спортсмена дополняет пояс с двумя ярлыками-липучками. Отстегивание одной из липучек приравнивается к захвату. А также здесь категорически не допускаются удары по снаряду ногой.

### **Система оценивания.**

Очки в регби начисляются за совершение результативных действий:

Попытка – 5 очков, которые начисляются после того, как игрок атакующей команды заносит мяч в зачетную зону. Игрок, занесший мяч в зачетную зону, обязательно должен коснуться им земли.

Штрафная попытка – 5 очков, которые начисляются, если совершение попытки сорвалось из-за грубой игры соперника. Штрафная попытка засчитывается как занесённая по центру ворот, что позволяет легко провести её реализацию.

Реализация – 2 очка, которые начисляются после попадания мячом по воротам соперника. Мяч должен пройти между двумя штангами над перекладиной. Возможность выполнить реализацию дается после успешной реализации попытки.

Штрафной удар – 3 очка. За некоторые нарушения правил арбитр встречи может назначить штрафной удар. Удар производится с места нарушения правил.

Дроп-гол – 3 очка, которые начисляются за удар по воротам «с игры», игрок должен уронить мяч на поле и ударить по нему ногой после касания его земли — удары «с рук» запрещены.

### **Правила игры в регби.**

Правила игры не допускают игру вперёд. Другими словами, запрещается большая часть действий, в результате которых мяч передаётся игроку, находящемуся ближе к зачётной зоне соперника. Кроме этого запрещено:

- игроку, бегущему за мячом, атаковать или толкать других игроков;
- игроку, находящемуся в положении «вне игры», намеренно мешать игроку владеющему мячом;
- любому игроку, овладевшему мячом после того, как тот вышел из схватки, рака, мола или коридора, пытаться проложить себе путь через впереди стоящих партнеров;
- наносить удар сопернику рукой;
- цеплять сзади или бить ногой по ногам соперника, ставить ему подножку или наступать на лежащего соперника;
- атаковать или блокировать соперника, только что ударившего по мячу ногой и не бегущего вслед за мячом;
- держать, толкать, атаковать, блокировать или захватывать соперника, не владеющего мячом, за исключением игры в раке, моле или схватке.

### **Словарь терминов (стандартные положения регби).**

#### ***Схватка.***

Целью схватки является возобновление игры после незначительного нарушения или остановки игры. В схватке участвуют по восемь игроков от каждой команды, игроки обхватывают друг друга руками, выстраиваются в три линии и смыкаются с соперниками. При таком положении игроков создается туннель, в который полузащитник схватки вбрасывает мяч так, чтобы игроки первой линии любой из команд могли завладеть мячом, зацепив его ногой. Схватка формируется на месте нарушения или остановки игры в пределах игрового поля, но не ближе 5 м от боковой линии и от линии ворот. Мяч вводит в игру команда, невиновная в нарушении или находящаяся в атаке. Схватка считается оконченной, если мяч вышел из нее в любом направлении (за исключением туннеля).

#### ***Рак.***

Фаза игры, когда один или несколько игроков от каждой команды, стоя на ногах и находясь в физическом контакте, группируются вокруг мяча, находящегося на земле между ними в пределах игрового поля. В таком

положении открытая игра прекращается. Игроки, участвующие в раке, пытаются ногами отыграть или сохранить мяч, не нарушая правил. Рак считается успешно завершённым, если мяч выходит из него или оказывается за линией ворот. В случае неуспешного завершения рака (т.е. когда в раке невозможно играть) судья назначает схватку (но он должен предоставить достаточное время для выхода мяча из рака).

### ***Мол.***

Образуется, когда один или несколько игроков от каждой команды, стоя на ногах, находясь в физическом контакте и двигаясь в направлении ворот, группируются вокруг игрока, владеющего мячом. В моле участвуют минимум три игрока: игрок с мячом, и по одному игроку от каждой команды.

Мол считается успешно оконченным, если мяч падает на землю или игрок с мячом выходят из мола. Если мяч в моле оказывается за линией ворот, мол также считается завершённым.

### ***Метка (чистая ловля).***

Считается, что игрок выполняет чистую ловлю или метку, когда, находясь в своей 22-метровой зоне или в своем зачетном поле, он чисто ловит мяч непосредственно после удара ногой соперника. Одновременно с ловлей мяча игрок должен крикнуть «Метка!». После выполнения чистой ловли назначается свободный удар.

### ***Захват.***

Ситуация, когда игрок, владеющий мячом на игровом поле, удерживается одним или несколькими соперниками так, что он падает на землю или мяч касается земли.

### ***Коридор и аут.***

Мяч считается попавшим в аут, если: мяч покидает поле через боковую линию после удара по нему ногой; мяч касается боковой линии или покидает поле после любого другого действия спортсменов; игрок с мячом наступает на боковую линию или вовсе покидает пределы поля; игрок, ловящий мяч, наступает на боковую линию или покидает пределы поля. Введение мяча в игру после ухода его в аут осуществляется посредством розыгрыша коридора (быстрого вбрасывания). Нападающие каждой команды выстраиваются в ряд, перпендикулярный боковой линии — ряды игроков располагаются в метре друг от друга и в 5—15 метрах от боковой линии. Мяч вбрасывается в коридор с боковой линии между выстроенными рядами игроков. За мяч сражаются спортсмены обеих команд. Игроки могут поднимать своих партнеров по команде, увеличивая этим их шансы поймать мяч. На прыгающем игроке не может быть совершён захват, допускается только контакт плечо в плечо.

## **V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Список использованной литературы**

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 №273-ФЗ).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
4. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Школа № 100»;
5. Годовой учебный календарный график по МБОУ «Школа №100» на 2022-2023 учебный год. Утверждён приказом № 183 от 12.08.2022 года;
6. Поручение Президента Российской Федерации от 02 октября 2007 г. № ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
7. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 07 августа 2009 г. № 1101-ф;
8. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/regbi/>
9. <http://www.rugby.ru/>
10. <https://rugger.info/news>
11. Пулен Р. Регби: игра и тренировка . – М.: ФиС, 1978
12. Сорокин А. Регби – М.: ФиС, 1968

### **Список литературы для обучающихся**

1. Кирияк Р. Мини-регби – М.: ФиС, 1976
2. Сорокин А. Регби – М.: ФиС, 1968
3. <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/regbi/>
4. <http://www.rugby.ru/>
5. <https://rugger.info/news>

## VI. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

### Календарно-тематический план

#### 1 группа

| №<br>п/<br>п                                            | Дата  | Тема занятия                                        | Кол-<br>во<br>часо<br>в | Время<br>проведени<br>я занятия | Форма<br>занятия | Место<br>проведени<br>я | Форма<br>контроля |
|---------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|------------------|-------------------------|-------------------|
| <b>Раздел 1. Основы знаний по физкультуре и спорту.</b> |       |                                                     |                         |                                 |                  |                         |                   |
| 1.                                                      | 3.09  | Влияние физических упражнений на организм человека. | 1                       | 18.00-19.00                     | лекция           | спортзал                | тест              |
| <b>Раздел 2. «Общая физическая подготовка»</b>          |       |                                                     |                         |                                 |                  |                         |                   |
| 2.                                                      | 3.09  | Упражнения из легкой атлетики                       | 1                       | 19:00 – 20:00                   | тренировк<br>а   | спортзал                | Сдача нормативов  |
| 3.                                                      | 10.09 | Упражнения из легкой атлетики                       | 1                       | 18:00 – 19:00                   | тренировк<br>а   | спортзал                | Сдача нормативов  |
| 4.                                                      | 10.09 | Бег на короткие дистанции                           | 1                       | 19:00 – 20:00                   | тренировк<br>а   | спортзал                | Сдача нормативов  |
| 5.                                                      | 17.09 | Кроссовая подготовка                                | 1                       | 18:00 – 19:00                   | тренировк<br>а   | спортзал                | Сдача нормативов  |
| 6.                                                      | 17.09 | Кроссовая подготовка                                | 1                       | 19:00 – 20:00                   | тренировк<br>а   | спортзал                | Сдача нормативов  |
| 7.                                                      | 24.09 | Старты, стартовый разгон                            | 1                       | 18:00 – 19:00                   | тренировк<br>а   | спортзал                | Эстафета          |
| 8.                                                      | 24.09 | Бег на средние дистанции.                           | 1                       | 19:00 – 20:00                   | тренировк<br>а   | спортзал                | Эстафета          |
| 9.                                                      | 1.10  | Общая физическая подготовка                         | 1                       | 18:00 – 19:00                   | тренировк<br>а   | спортзал                | соревновани<br>я  |
| 10.                                                     | 1.10  | Общая физическая подготовка                         | 1                       | 19:00 – 20:00                   | Тренировк<br>а   | спортзал                | соревновани<br>я  |
| 11.                                                     | 8.10  | Общая физическая подготовка                         | 1                       | 18:00 – 19:00                   | тренировк<br>а   | спортзал                | соревновани<br>я  |

|                                                     |       |                                                                                      |   |               |              |          |                  |
|-----------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------|--------------|----------|------------------|
| 12.                                                 | 8.10  | Выполнение индивидуальных технических действий                                       | 1 | 19:00 – 20:00 | тренировка   | спортзал | соревнования     |
| 13.                                                 | 15.10 | Выполнение индивидуальных технических действий                                       | 1 | 18:00 – 19:00 | тренировка   | спортзал | соревнования     |
| 14.                                                 | 15.10 | Выполнение групповых технических действий                                            | 1 | 19:00 – 20:00 | Мастер-класс | спортзал | соревнования     |
| 15.                                                 | 22.10 | Выполнение групповых технических действий                                            | 1 | 18:00 – 19:00 | Мастер-класс | спортзал | соревнования     |
| 16.                                                 | 22.10 | Выполнение командных тактических действий                                            | 1 | 19:00 – 20:00 | Мастер-класс | спортзал | соревнования     |
| 17.                                                 | 12.11 | Силовая подготовка                                                                   | 1 | 18:00 – 19:00 | тренировка   | спортзал | Сдача нормативов |
| 18.                                                 | 12.11 | Общеразвивающие упражнения                                                           | 1 | 19:00 – 20:00 | тренировка   | спортзал | Сдача нормативов |
| 19.                                                 | 19.11 | Выполнение командных тактических действий                                            | 1 | 18:00 – 19:00 | Мастер-класс | спортзал | соревнования     |
| 20.                                                 | 19.11 | «Сила пресса». Подтягивание в висе.                                                  | 1 | 19:00 – 20:00 | тренировка   | спортзал | Сдача нормативов |
| <b>Раздел 3 «Специальная физическая подготовка»</b> |       |                                                                                      |   |               |              |          |                  |
| 21.                                                 | 26.11 | Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки | 1 | 18:00 – 19:00 | лекция       | спортзал | соревнования     |
| 22.                                                 | 26.11 | Подвижная игра с элементами регби. ОФП.                                              | 1 | 19:00 – 20:00 | игра         | спортзал | эстафета         |
| 23.                                                 | 3.12  | Подвижная игра с элементами                                                          | 1 | 18:00 – 19:00 | игра         | спортзал | эстафета         |

|     |       |                                                                                             |   |               |              |          |                     |
|-----|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------|--------------|----------|---------------------|
|     |       | регби. ОФП                                                                                  |   |               |              |          |                     |
| 24. | 3.12  | Подвижная игра с элементами регби. ОФП                                                      | 1 | 19:00 – 20:00 | игра         | спортзал | эстафета            |
| 25. | 10.12 | Расположение игроков по амплуа.                                                             | 1 | 18:00 – 19:00 | Лекция, игра | спортзал | Спортивный праздник |
| 26. | 10.12 | Виды передвижений.                                                                          | 1 | 19:00 – 20:00 | Лекция, игра | спортзал | Спортивный праздник |
| 27. | 17.12 | Подвижные игры                                                                              | 1 | 18:00 – 19:00 | игра         | спортзал | Спортивный праздник |
| 28. | 17.12 | Простейшие передвижения в атаке: кресты, забегаания, смещения.                              | 1 | 19:00 – 20:00 | тренировка   | спортзал | соревнования        |
| 29. | 24.12 | Простейшие передвижения в атаке: кресты, забегаания, смещения.                              | 1 | 18:00 – 19:00 | тренировка   | спортзал | соревнования        |
| 30. | 24.12 | Простейшие передвижения в атаке: кресты, забегаания, смещения.                              | 1 | 19:00 – 20:00 | тренировка   | спортзал | соревнования        |
| 31. | 14.01 | Силовая подготовка.                                                                         | 1 | 18:00 – 19:00 | тренировка   | спортзал | соревнования        |
| 32. | 14.01 | Подвижные игры                                                                              | 1 | 19:00 – 20:00 | игра         | спортзал | соревнования        |
| 33. | 21.01 | Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола | 1 | 18:00 – 19:00 | тренировка   | спортзал | соревнования        |
| 34. | 21.01 | Передача мяча на месте                                                                      | 1 | 19:00 – 20:00 | тренировка   | спортзал | соревнования        |
| 35. | 28.01 | Передача мяча в движении                                                                    | 1 | 18:00 – 19:00 | тренировка   | спортзал | соревнования        |
| 36. | 28.01 | Двусторонние подвижные игры с                                                               | 1 | 19:00 – 20:00 | игра         | спортзал | соревнования        |

|     |       |                                                                               |   |               |              |          |                             |
|-----|-------|-------------------------------------------------------------------------------|---|---------------|--------------|----------|-----------------------------|
|     |       | элементами регби.                                                             |   |               |              |          |                             |
| 37. | 4.02  | Развитие выносливости                                                         | 1 | 18:00 – 19:00 | Тренировка   | спортзал | соревнования                |
| 38. | 4.02  | Развитие выносливости                                                         | 1 | 19:00 – 20:00 | тренировка   | спортзал | соревнования                |
| 39. | 11.02 | Совершенствование навыков передвижения по площадке средствами игры тач-регби. | 1 | 18:00 – 19:00 | тренировка   | спортзал | соревнования                |
| 40. | 11.02 | Техника захвата                                                               | 1 | 19:00 – 20:00 | тренировка   | спортзал | соревнования                |
| 41. | 18.02 | Техника обыгрывания                                                           | 1 | 18:00 – 19:00 | тренировка   | спортзал | соревнования                |
| 42. | 18.02 | Подвижная игра с элементами регби.                                            | 1 | 19:00 – 20:00 | игра         | спортзал | соревнования                |
| 43. | 25.02 | Подвижная игра с элементами регби.                                            | 1 | 18:00 – 19:00 | игра         | спортзал | соревнования                |
| 44. | 25.02 | Подвижная игра с элементами регби.                                            | 1 | 19:00 – 20:00 | игра         | спортзал | соревнования                |
| 45. | 4.03  | Развитие общей выносливости. Подвижные игры                                   | 1 | 18:00 – 19:00 | игра         | стадион  | соревнования                |
| 46. | 4.03  | Развитие скоростной выносливости                                              | 1 | 19:00 – 20:00 | тренировка   | стадион  | соревнования                |
| 47. | 11.03 | Развитие скоростной выносливости                                              | 1 | 18:00 – 19:00 | тренировка   | стадион  | соревнования                |
| 48. | 11.03 | Контрольно-тренировочная игра                                                 | 1 | 19:00 – 20:00 | игра         | стадион  | соревнования                |
| 49. | 18.03 | Ведение мяча с изменением направления и скорости                              | 1 | 18:00 – 19:00 | Мастер-класс | стадион  | Детский спортивный праздник |
| 50. | 18.03 | Ведение мяча с изменением направления и скорости                              | 1 | 19:00 – 20:00 | Мастер-класс | стадион  | Детский спортивный праздник |
| 51. | 8.04  | Гимнастические элементы                                                       | 1 | 18:00 – 19:00 | тренировка   | стадион  | Сдача нормативов            |

|                                                     |       |                                                  |   |               |            |         |                  |
|-----------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|---|---------------|------------|---------|------------------|
| 52.                                                 | 8.04  | Определение уровня скоростно-силовой подготовки. | 1 | 19:00 – 20:00 | тренировка | стадион | соревнования     |
| 53.                                                 | 15.04 | Учебная игра с заданием.                         | 1 | 18:00 – 19:00 | игра       | стадион | соревнования     |
| 54.                                                 | 15.04 | Учебная игра с заданием                          | 1 | 19:00 – 20:00 | игра       | стадион | соревнования     |
| 55.                                                 | 22.04 | Силовая подготовка                               | 1 | 18:00 – 19:00 | тренировка | стадион | Сдача нормативов |
| 56.                                                 | 22.04 | Общеразвивающие упражнения                       | 1 | 19:00 – 20:00 | тренировка | стадион | Сдача нормативов |
| 57.                                                 | 29.04 | Игра «Охотник»                                   | 1 | 18:00 – 19:00 | тренировка | стадион | соревнования     |
| 58.                                                 | 29.04 | Передача мяча в двойках                          | 1 | 19:00 – 20:00 | тренировка | стадион | соревнования     |
| 59.                                                 | 6.05  | Силовая подготовка.                              | 1 | 18:00 – 19:00 | Тренировка | стадион | соревнования     |
| 60.                                                 | 6.05  | Силовая подготовка.                              | 1 | 19:00 – 20:00 | Тренировка | стадион | соревнования     |
| 61.                                                 | 13.05 | Учебная игра 5×5, 6×6                            | 1 | 18:00 – 19:00 | игра       | стадион | соревнования     |
| 62.                                                 | 13.05 | Матчевые встречи по тач-регби                    | 1 | 19:00 – 20:00 | игра       | стадион | соревнования     |
| 63.                                                 | 20.05 | Матчевые встречи по тач-регби                    | 1 | 18:00 – 19:00 | Игра       | стадион | соревнования     |
| 64.                                                 | 20.05 | Матчевые встречи по тач-регби                    | 1 | 19:00 – 20:00 | игра       | стадион | соревнования     |
| <b>Раздел 4 «Контрольные и тестовые упражнения»</b> |       |                                                  |   |               |            |         |                  |
| 65.                                                 | 27.05 | Удары ногой по мячу с рук на точность.           | 1 | 18:00 – 19:00 | Тренировка | Стадион | Сдача нормативов |
| 66.                                                 | 27.05 | Ловля мяча после удара ногой.                    | 1 | 19:00 – 20:00 | тренировка | стадион | Сдача нормативов |

### Календарно-тематический план

### 2 группа

| №<br>п/<br>п                                            | Дата  | Тема занятия                                        | Кол-<br>во<br>часо<br>в | Время<br>проведени<br>я занятия | Форма<br>занятия | Место<br>проведени<br>я | Форма<br>контроля |
|---------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------|------------------|-------------------------|-------------------|
| <b>Раздел 1. Основы знаний по физкультуре и спорту.</b> |       |                                                     |                         |                                 |                  |                         |                   |
| 1.                                                      | 5.09  | Влияние физических упражнений на организм человека. | 1                       | 18.00-19.00                     | лекция           | спортзал                | тест              |
| <b>Раздел 2. «Общая физическая подготовка»</b>          |       |                                                     |                         |                                 |                  |                         |                   |
| 2.                                                      | 5.09  | Упражнения из легкой атлетики                       | 1                       | 19:00 – 20:00                   | тренировк<br>а   | спортзал                | Сдача нормативов  |
| 3.                                                      | 12.09 | Упражнения из легкой атлетики                       | 1                       | 18:00 – 19:00                   | тренировк<br>а   | спортзал                | Сдача нормативов  |
| 4.                                                      | 12.09 | Бег на короткие дистанции                           | 1                       | 19:00 – 20:00                   | тренировк<br>а   | спортзал                | Сдача нормативов  |
| 5.                                                      | 19.09 | Кроссовая подготовка                                | 1                       | 18:00 – 19:00                   | тренировк<br>а   | спортзал                | Сдача нормативов  |
| 6.                                                      | 19.09 | Кроссовая подготовка                                | 1                       | 19:00 – 20:00                   | тренировк<br>а   | спортзал                | Сдача нормативов  |
| 7.                                                      | 26.09 | Старты, стартовый разгон                            | 1                       | 18:00 – 19:00                   | тренировк<br>а   | спортзал                | Эстафета          |
| 8.                                                      | 26.09 | Бег на средние дистанции.                           | 1                       | 19:00 – 20:00                   | тренировк<br>а   | спортзал                | Эстафета          |
| 9.                                                      | 3.10  | Общая физическая подготовка                         | 1                       | 18:00 – 19:00                   | тренировк<br>а   | спортзал                | соревновани<br>я  |
| 10.                                                     | 3.10  | Общая физическая подготовка                         | 1                       | 19:00 – 20:00                   | Тренировк<br>а   | спортзал                | соревновани<br>я  |
| 11.                                                     | 10.10 | Общая физическая подготовка                         | 1                       | 18:00 – 19:00                   | тренировк<br>а   | спортзал                | соревновани<br>я  |
| 12.                                                     | 10.10 | Выполнение индивидуальных технических действий      | 1                       | 19:00 – 20:00                   | тренировк<br>а   | спортзал                | соревновани<br>я  |
| 13.                                                     | 17.10 | Выполнение индивидуальных технических действий      | 1                       | 18:00 – 19:00                   | тренировк<br>а   | спортзал                | соревновани<br>я  |

|                                                     |       |                                                                                      |   |               |              |          |                     |
|-----------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------|--------------|----------|---------------------|
| 14.                                                 | 17.10 | Выполнение групповых технических действий                                            | 1 | 19:00 – 20:00 | Мастер-класс | спортзал | соревнования        |
| 15.                                                 | 24.10 | Выполнение групповых технических действий                                            | 1 | 18:00 – 19:00 | Мастер-класс | спортзал | соревнования        |
| 16.                                                 | 24.10 | Выполнение командных тактических действий                                            | 1 | 19:00 – 20:00 | Мастер-класс | спортзал | соревнования        |
| 17.                                                 | 7.11  | Силовая подготовка                                                                   | 1 | 18:00 – 19:00 | тренировка   | спортзал | Сдача нормативов    |
| 18.                                                 | 7.11  | Общеразвивающие упражнения                                                           | 1 | 19:00 – 20:00 | тренировка   | спортзал | Сдача нормативов    |
| 19.                                                 | 14.11 | Выполнение командных тактических действий                                            | 1 | 18:00 – 19:00 | Мастер-класс | спортзал | соревнования        |
| 20.                                                 | 14.11 | «Сила пресса». Подтягивание в висе.                                                  | 1 | 19:00 – 20:00 | тренировка   | спортзал | Сдача нормативов    |
| <b>Раздел 3 «Специальная физическая подготовка»</b> |       |                                                                                      |   |               |              |          |                     |
| 21.                                                 | 21.11 | Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки | 1 | 18:00 – 19:00 | лекция       | спортзал | соревнования        |
| 22.                                                 | 21.11 | Подвижная игра с элементами регби. ОФП.                                              | 1 | 19:00 – 20:00 | игра         | спортзал | эстафета            |
| 23.                                                 | 28.11 | Подвижная игра с элементами регби. ОФП                                               | 1 | 18:00 – 19:00 | игра         | спортзал | эстафета            |
| 24.                                                 | 28.11 | Подвижная игра с элементами регби. ОФП                                               | 1 | 19:00 – 20:00 | игра         | спортзал | эстафета            |
| 25.                                                 | 5.12  | Расположение игроков по амплуа.                                                      | 1 | 18:00 – 19:00 | Лекция, игра | спортзал | Спортивный праздник |

|     |       |                                                                                             |   |               |              |          |                     |
|-----|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------|--------------|----------|---------------------|
| 26. | 5.12  | Виды передвижений.                                                                          | 1 | 19:00 – 20:00 | Лекция, игра | спортзал | Спортивный праздник |
| 27. | 12.12 | Подвижные игры                                                                              | 1 | 18:00 – 19:00 | игра         | спортзал | Спортивный праздник |
| 28. | 12.12 | Простейшие передвижения в атаке: кресты, забегаания, смещения.                              | 1 | 19:00 – 20:00 | тренировка   | спортзал | соревнования        |
| 29. | 19.12 | Простейшие передвижения в атаке: кресты, забегаания, смещения.                              | 1 | 18:00 – 19:00 | тренировка   | спортзал | соревнования        |
| 30. | 19.12 | Простейшие передвижения в атаке: кресты, забегаания, смещения.                              | 1 | 19:00 – 20:00 | тренировка   | спортзал | соревнования        |
| 31. | 26.12 | Силовая подготовка.                                                                         | 1 | 18:00 – 19:00 | тренировка   | спортзал | соревнования        |
| 32. | 26.12 | Подвижные игры                                                                              | 1 | 19:00 – 20:00 | игра         | спортзал | соревнования        |
| 33. | 9.01  | Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола | 1 | 18:00 – 19:00 | тренировка   | спортзал | соревнования        |
| 34. | 9.01  | Передача мяча на месте                                                                      | 1 | 19:00 – 20:00 | тренировка   | спортзал | соревнования        |
| 35. | 16.01 | Передача мяча в движении                                                                    | 1 | 18:00 – 19:00 | тренировка   | спортзал | соревнования        |
| 36. | 16.01 | Двусторонние подвижные игры с элементами регби.                                             | 1 | 19:00 – 20:00 | игра         | спортзал | соревнования        |
| 37. | 23.01 | Развитие выносливости                                                                       | 1 | 18:00 – 19:00 | Тренировка   | спортзал | соревнования        |
| 38. | 23.01 | Развитие выносливости                                                                       | 1 | 19:00 – 20:00 | тренировка   | спортзал | соревнования        |
| 39. | 30.01 | Совершенствован                                                                             | 1 | 18:00 –       | тренировка   | спортзал | соревнования        |

|     |       |                                                                |   |               |              |          |                             |
|-----|-------|----------------------------------------------------------------|---|---------------|--------------|----------|-----------------------------|
|     |       | ие навыков передвижения по площадке средствами игры тач-регби. |   | 19:00         | а            |          | я                           |
| 40. | 30.01 | Техника захвата                                                | 1 | 19:00 – 20:00 | тренировка   | спортзал | соревнования                |
| 41. | 6.02  | Техника обыгрывания                                            | 1 | 18:00 – 19:00 | тренировка   | спортзал | соревнования                |
| 42. | 6.02  | Подвижная игра с элементами регби.                             | 1 | 19:00 – 20:00 | игра         | спортзал | соревнования                |
| 43. | 13.02 | Подвижная игра с элементами регби.                             | 1 | 18:00 – 19:00 | игра         | спортзал | соревнования                |
| 44. | 13.02 | Подвижная игра с элементами регби.                             | 1 | 19:00 – 20:00 | игра         | спортзал | соревнования                |
| 45. | 20.02 | Развитие общей выносливости. Подвижные игры                    | 1 | 18:00 – 19:00 | игра         | стадион  | соревнования                |
| 46. | 20.02 | Развитие скоростной выносливости                               | 1 | 19:00 – 20:00 | тренировка   | стадион  | соревнования                |
| 47. | 27.02 | Развитие скоростной выносливости                               | 1 | 18:00 – 19:00 | тренировка   | стадион  | соревнования                |
| 48. | 27.02 | Контрольно-тренировочная игра                                  | 1 | 19:00 – 20:00 | игра         | стадион  | соревнования                |
| 49. | 6.03  | Ведение мяча с изменением направления и скорости               | 1 | 18:00 – 19:00 | Мастер-класс | стадион  | Детский спортивный праздник |
| 50. | 6.03  | Ведение мяча с изменением направления и скорости               | 1 | 19:00 – 20:00 | Мастер-класс | стадион  | Детский спортивный праздник |
| 51. | 13.03 | Гимнастические элементы                                        | 1 | 18:00 – 19:00 | тренировка   | стадион  | Сдача нормативов            |
| 52. | 13.03 | Определение уровня скоростно-силовой подготовки.               | 1 | 19:00 – 20:00 | тренировка   | стадион  | соревнования                |
| 53. | 20.03 | Учебная игра с заданием.                                       | 1 | 18:00 – 19:00 | игра         | стадион  | соревнования                |

|     |       |                               |   |               |            |         |                  |
|-----|-------|-------------------------------|---|---------------|------------|---------|------------------|
| 54. | 20.03 | Учебная игра с заданием       | 1 | 19:00 – 20:00 | игра       | стадион | соревнования     |
| 55. | 3.04  | Силовая подготовка            | 1 | 18:00 – 19:00 | тренировка | стадион | Сдача нормативов |
| 56. | 3.04  | Общеразвивающие упражнения    | 1 | 19:00 – 20:00 | тренировка | стадион | Сдача нормативов |
| 57. | 10.04 | Игра «Охотник»                | 1 | 18:00 – 19:00 | тренировка | стадион | соревнования     |
| 58. | 10.04 | Передача мяча в двойках       | 1 | 19:00 – 20:00 | тренировка | стадион | соревнования     |
| 59. | 17.04 | Силовая подготовка.           | 1 | 18:00 – 19:00 | Тренировка | стадион | соревнования     |
| 60. | 17.04 | Силовая подготовка.           | 1 | 19:00 – 20:00 | Тренировка | стадион | соревнования     |
| 61. | 24.04 | Учебная игра 5×5, 6×6         | 1 | 18:00 – 19:00 | игра       | стадион | соревнования     |
| 62. | 24.04 | Матчевые встречи по тач-регби | 1 | 19:00 – 20:00 | игра       | стадион | соревнования     |
| 63. | 8.05  | Матчевые встречи по тач-регби | 1 | 18:00 – 19:00 | Игра       | стадион | соревнования     |
| 64. | 8.05  | Матчевые встречи по тач-регби | 1 | 19:00 – 20:00 | игра       | стадион | соревнования     |

#### Раздел 4 «Контрольные и тестовые упражнения»

|     |       |                                        |   |               |            |         |                  |
|-----|-------|----------------------------------------|---|---------------|------------|---------|------------------|
| 65. | 15.05 | Удары ногой по мячу с рук на точность. | 1 | 18:00 – 19:00 | Тренировка | Стадион | Сдача нормативов |
| 66. | 15.05 | Ловля мяча после удара ногой.          | 1 | 19:00 – 20:00 | тренировка | стадион | Сдача нормативов |
| 67. | 22.05 | Силовые упражнения                     | 1 | 18:00 – 19:00 | тренировка | стадион | Сдача нормативов |
| 68. | 22.05 | Бег 100м                               | 1 | 19:00 – 20:00 | тренировка | стадион | Сдача нормативов |
| 69. | 29.05 | Передача мяча в движении               | 1 | 18:00 – 19:00 | тренировка | стадион | Сдача нормативов |
| 70. | 29.05 | Обыгрывание                            | 1 | 19:00 – 20:00 | тренировка | стадион | Сдача нормативов |

