МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЯЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №10»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено: ШМО классных руководителей 5-11 классов Протокол №1 от 26.08.24г | Согласовано: Методический совет Протокол № 1 от 28.08.24г | Утверждено: Зам. директора по УВР Кутузова М.А. 29.08.24г |

**Рабочая программа**

курса внеурочной деятельности

Направление: Спортивно-оздоровительное

ТЕГ-РЕГБИ

**для** первой ступени обучения, **I - IV** классы

**на** 2024 -2025 учебный год

Зима 2024

# Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительному образованию «Тэг-Регби» составлена в методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, и программы интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби. Кулешов А.В., Бесполов Д.В..Москва

,2013г.

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

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

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

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

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

**Цель программы –** углубленное изучение спортивной игры Тэг- регби; Создание оптимальных педагогических условий для всестороннего удовлетворения потребностей

обучающихся и развития их индивидуальных склонностей и способностей, мотивации личности к познанию и творчеству

Основными **задачами** программы являются:

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

Программа решает основные задачи физического воспитания:

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

# Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы на основе курса «Тэг -Регби».

В результате изучения программы «Тэг-регби» обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

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

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

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

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

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

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

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

# Место учебного предмета «Тег-регби» в учебном плане:

Данная рабочая программа в МБОУ «СОШ № 10», для 1-4 классов рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

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

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

# Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы;

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

# Планируемый результат

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

процессе освоения данного курса, а именно:

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

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

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

*Обучающийся научится:*

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

*Обучающийся получит возможность научиться:*

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

# Учебно-тематический план для 1 - 4классов

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел программы** | **Теория** | **Практика** | **Кол. Часов** |
| **1** | Основы знаний | 2 |  | 2 |
| **2** | Общая физическая подготовка |  | 13 | 13 |
| **3** | Специальная подготовка |  | 19 | 19 |
| **4** | Примерные показатели  двигательной подготовленности |  | 2 | 2 |
| **Итого** | | 2 | 32 | 34 |

**Содержание рабочей программы**

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

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

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

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

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

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

* групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
* индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;
* фронтальная форма обучения позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

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

ТЭГ-РЕГБИ (регби с поясами)

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

Задачи 1 этапа:

* научить правилам, технике безопасности на уроках, посвященных занятиям регби;
* привить навыки личной гигиены;
* подготовить детей для занятий ТАЧ-РЕГБИ, РЕГБИ;
* обучить различным играм и эстафетам с элементами игры.

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

Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

* укрепление здоровья, улучшение физического развития;
* приобретение разносторонней физической подготовленности;
* выявление задатков и способностей у детей;
* формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом. ТАЧ-РЕГБИ (регби до касания)

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

Данный раздел включает 2 периода подготовки:

1. Общеподготовительный период. Он рассчитан на изучение истории возникновения и развития РЕГБИ, воспитания физических качеств, освоение базовых технических и тактических действий. На освоение материала этого периода запланировано до пяти лет занятий (УТГ1-5).
2. Специально-подготовительный период. Этот временной отрезок предусматривает дальнейшее воспитание физических качеств, изучение и совершенствование вариантов техники и тактики игры, участие по желанию обучающихся во внутришкольных, районных и окружных соревнованиях.

Задачи 2 этапа:

* + научить соблюдать технику безопасности на уроках, привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
  + убедить в необходимости здорового образа жизни и привлечь как можно большее количество детей к занятиям спортом;
  + воспитать силовые качества, координационные навыки, закрепить навыки техники паса и ловли мяча, научить тактическому мышлению;
  + развивать мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, сформировать потребность в регулярных занятиях спортом;
  + обучить базовым приемам, элементам техники и тактики ТАЧ-РЕГБИ, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях.

К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная, воспитательная работа и изучаются основы техники ТАЧ-РЕГБИ.

Преимущественная направленность образовательного процесса 1 периода (общеподготовительный период):

* + повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;
  + овладение основами техники ТАЧ-РЕГБИ;
  + развитие мотивации к познанию и совершенствованию своего тела, формирование потребности к регулярным занятиям спортом.

Преимущественная направленность образовательного процесса 2 периода (овладение и совершенствование основами техники ТАЧ-РЕГБИ;

* + развитие специальных физических качеств.

Процесс участия в этой игре пробуждает у обучающихся стремление к жизни, желание

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

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

Умение радоваться победам и переживания возможных поражений в команде привьет обучающемуся чувство сотрудничества внутри команды, умение терпеть и ровно относится ко всем членам его команды независимо от их характера и физических возможностей, поэтому при обучении игре в регби важно также обращать большое внимание обучению правилам ведения

«честной борьбы» (соблюдению техники безопасности, правил игры, достойному отношению к

«слабому»).

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

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

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

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

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

**Календарно – тематический план**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 26 | Подвижная игра с элементами гандбола, баскетбола. | 1 |  |  |
| 27 | Развитие общей выносливости. | 1 |  |  |
| 28 | Совершенствование передачи мяча. | 1 |  |  |
| 29 | Учебная игра | 1 |  |  |
| 30 | Развитие скоростных способностей. | 1 |  |  |
| 31 | Развитие быстроты. | 1 |  |  |
| 32 | Развитие координации. | 1 |  |  |
| 33 | Развитие силы | 1 |  |  |
| 34 | Развитие ориентировке в пространстве. | 1 |  |  |

# Нормативы по физической и технической подготовке игры в регби

## Тесты по физической подготовке

1. «Сила пресса». Из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы «уверенно» касаются земли, подъем туловища до касания плечами колен.
2. Прыжок в длину с места. Фиксировалось расстояние от контрольной линии до следа ближайшей к ней ноги. Контрольное упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
3. Бег 30 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
4. Бег 30 м с ходу. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксировался лучший результат.

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

1. Челночный бег (3\*10 м). Упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
2. Подтягивание в висе. Упражнение выполняется одним подходом. Засчитывается максимальное количество подтягиваний.

## Тесты по технической подготовке

1. Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»). Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.
2. Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.
3. Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»). Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.
4. Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченными фишками расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.
5. Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20х20 м. Бьющий от ловящего находится на расстоянии 15-30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.
6. Удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый с расстояния 20-35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10х10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

\

# Список литературы

* 1. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М., - 2004 г.
  2. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М., Спортакадемпресс, 2000 г
  3. Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби. г.Москва. Кулешов А.В., Бесполов Д.В..Москва ,2013г.

**Материально-техническое обеспечение** :Для успешной деятельности объединений дополнительного образования в школе имеются:  Актовый зал;  Спортивный зал;  Спортивная

площадка;  Компьютерный кабинет; 