Управление образования Администрации Ярославского муниципального района

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Кузнечихинская средняя школа»

Ярославского муниципального района



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа физкультурно-спортивной направленности

**«Тэг-регби»**

(базовый уровень)

Возраст обучающихся 8-11 лет

Срок реализации 1 год

Автор составитель:

Капустин Р.С.

педагог дополнительного образования

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тэг-регби» **имеет физкультурно-спортивную направленность** и 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 программы** состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление занимающихся. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта регби в нашей стране.

В настоящее время в России все более актуальной становится проблема разработки новых эффективных подходов к физическому воспитанию учащихся общеобразовательных школ и поиска таких сочетаний средств и методов обучения, которые позволили бы повысить интерес у занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни, способствовать комплексному развитию двигательных и психических качеств. Занятия регби способствуют также социально-психологическому становлению личности школьника.

**Новизна** программы «Тэг-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.

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

**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

*ЦЕЛЬ программы:*

Укрепление здоровья учащихся, формирование установки на здоровый стиль жизни через обучение игры в тег-регби.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

*ЗАДАЧИ программы:*

***Обучающие:***

1. обучение учащихся правилам игры в тег-регби;

2. применение правил игры тег-регби на практике.

3. сформировать начальные представления о структуре выполнения основных движений и навыков, создающих основу для обучения игры в регби;

4. вооружение знаниями по истории развития регби.

***Воспитательные:***

1. воспитание коллективизма, и взаимопомощи;
2. пропаганда здорового образа жизни;

***Развивающие:***

1. развитие коммуникативных навыков воспитанников;
2. развитие системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,
3. развивать потребность в регулярных занятиях спортом.

**Отличительные особенности программы**

Тег-регби отличается от регби отсутствием касания противника во время игры. В данной игровой деятельности отсутствуют силовые элементы в отношении игрового противника. Достаточно сложная игровая деятельность по решению сложнокоординационных двигательных задач, что обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма. Все это говорит о целесообразности использования регби в качестве средства физического воспитания школьников.

Занятия по программе «Регби» предусматривают все разделы спортивной подготовки, возможность выступления на соревнованиях как внутри школы. 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 тег-регби важно также обращать большое внимание обучению правилам ведения «честной борьбы» (соблюдению техники безопасности, правил игры, достойному отношению к «слабому»).

# ТЕГ-РЕГБИ (регби до касания)

Данный раздел включает 2 периода подготовки:

1. Общеподготовительный период (1 цикл). Преимущественная направленность образовательного процесса общеподготовительный периода повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;овладение основами техники **тег-регби**; развитие мотивации к познанию и совершенствованию своего тела, формирование потребности к регулярным занятиям спортом. Он рассчитан на изучение первоначальных сведений из истории возникновения и развития РЕГБИ, освоение базовых технических и тактических действий. (1-2 год обучения)
2. Специально-подготовительный период (2 цикл). Этот временной отрезок предусматривает дальнейшее воспитание физических качеств, изучение и совершенствование вариантов техники и тактики игры **тег-регби**, обработку базовых технических и тактических действий, участие по желанию обучающихся во внутришкольных, районных и окружных соревнованиях. (3-4 год обучения)

# ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ, УЧАСТВУЮЩИХ В ПРОГРАММЕ

Программа рассчитана на учащихся 1-4 классов. В объединение принимаются воспитанники, не имеющие противопоказаний к занятию данным видом спорта, и имеющие допуск от врача.Как исключение, наиболее способные юные регбисты могут быть зачислены в секцию и в течение учебного года и допущены к занятиям в группе при условии сдачи ими нормативов по общей и специальной физической подготовке на уровне данной возрастной группы. Группа насчитывает от 12 до 15 человек.

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Программа «Тэг-регби» рассчитана на один год.

# ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Занятия проходят в учебное время, 2 раза в неделю. Продолжительность занятия 2 академических часа.

Тренировки проходят, исходя из погодных условий в спортзале или на уличной спортивной площадке.

Формы учебно-тренировочных занятий в отделении регби:

* групповое занятие;
* метод круговой тренировки;
* учебно-тренировочный сбор;
* участие в соревнованиях и т.д.

Основной формой учебной работы является групповое занятие. Кроме групповых занятий по расписанию юные регбисты должны ежедневно заниматься утренней гигиенической гимнастикой, а также выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию физической подготовки и отдельных технических приёмов.

# ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Воспитанник, закончивший обучение по данной образовательной программе будет обладать следующими знаниями, умениями и навыками:

Знать традиции игры; знать правила игры;



знать технику и тактику игры тег-регби обладать базовыми навыками выполнения действий;

знать технику безопасности при тег-регби, правила личной гигиены; уметь правильно выполнять командные действия, установку тренера на игру.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.**

**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; овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками; 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;

**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; умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;

**СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Основными способами проверки результатов обучения являются:

теоретическое тестирование по правилам игры, тактике игры выполнение контрольных нормативов и требований в соответствии с возрастом воспитанника и годом обучения (учебные нормативы: челночное ведение, броски мяча в движении, передача мяча, броски с точек, дриблинг, удары по воротам)



 участие в соревнованиях различного уровня (школа, район, город)

***Методы отслеживания прогресса в достижении воспитательных результатов*:**

* индивидуальные показатели каждого воспитанника, например набор личных достижений воспитанника в труде, учебе, спорте;
* оценка со стороны представителей ближайшего социального окружения (например, классный руководитель, социальный педагог, родители).

# ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ПРОГРАММЫ

-турниры, соревнования

- товарищеские и матчевые встречи

-школьный Чемпионат по тег-регби,

-участие в городских, областных и всероссийских соревнованиях по регби

-чествование команд –победителей на общешкольных собраниях, линейках

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование темы | К | оличество часов | |
| всего | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие. | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Теоретическая подготовка | 4 | 4 | - |
| 3. | Общефизическая подготовка | 26 | 2 | 24 |
| 4. | Легкоатлетическая подготовка | 16 | 2 | 14 |
| 5. | Техническая подготовка. | 40 | 2 | 38 |
| 6. | Тактическая подготовка | 14 | 4 | 10 |
| 7. | Спортивные игры. | 26 | 2 | 24 |
| 8. | Соревнования. | 12 | - | 12 |
| 9. | Итоговое занятие. | 4 | - | 4 |
|  | Итого часов | 144 | 17 | 127 |

**Содержание учебного материала.**

**Теоретические занятия.**

1. **Вводное занятие.** Знакомство с воспитанниками. Организационные вопросы.

Знакомство с условиями и местом проведения занятий. Родительское собрание.

Общая техника безопасности при проведении занятий.

Практикум: Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня готовности воспитанников. Вводное тестирование воспитанников. Разделение на подгруппы в зависимости от уровня подготовленности воспитанника

1. **Знакомство с игрой в регби**. История игры в тег-регби. Отличия тег-регби, регби от других спортивных игр. Правила игры в тег-регби.

Практикум: Знакомство с тактико-техническими действиями при игре в тег-регби, с использованием видеоматериалов (стоп-кадры учебных видеофильмов). Просмотр игр лучших регбийных команд мира.

1. **Общефизическая подготовка**. Необходимость выполнения упражнений. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практикум: На каждом занятии выполняется ряд упражнений: 1) Беговые упражнения: бег по кругу в колонну, бег змейкой, бег с приседанием, ходьба гусиным выполняется ряд промежуточных тестирований и оценки уровня готовности воспитанников. шагом. 2) Упражнения на растягивание: приседания, шпагат, наклоны и т.д. 3) кувырки.

1. **Легкоатлетическая подготовка**. Необходимость выполнения упражнений. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Практикум: На каждом занятии выполняется ряд упражнений: 1) Гладкий бег 2) Упражнения на растягивание 4) Челночный бег 5) Прыжки с места, с разбега, 6) Движение в строю шагом и бегом. Изменение темпа движения. В течение года
2. **Спортивные игры.** Знакомство со спортивными играми. Спортивные игры как по "классическим" правилам, так и игры с регбийным мячом: гандбол, футбол, баскетбол, пионербол. Правила игр. Практикум: Подвижные игры с мячом для регби или без мяча: вышибалы, салки, австралийские салки и т.д. Эстафеты с регбийным мячом, "веселые старты".
3. **Итоговое занятие.** Итоговое тестирование воспитанников. Оценка общефизической и функциональной готовности воспитанников по критериям оценки. Итоговая спортивная игра с регбийным мячом.

**Методическое обеспечение.**

Методы обучения: словесные - рассказ, беседа; наглядные - иллюстрации, демонстрации как обычные, так и компьютерные; практические —выполнение практических работ, самостоятельная работа со справочной литературой (обычной и электронной), самостоятельная работа за компьютером, выступления перед аудиторией.

Технологии обучения: метод проектов, технология критического обучения, групповая технология обучения, игровая технология.

**Материально-техническое обеспечение.**

Для практических занятий - спортивный зал, уличная площадка, пояса, ленты, мячи, фишки.

Для теоретических занятий - кабинет, оборудованный мультимедийным оборудованием.

**Формы аттестации.**

Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов.

Форма проведения промежуточной аттестации - сдача контрольных нормативов;

Аттестация обучающихся по программе «Тэг-регби» проводится для детей старше 8 лет после изучения каждого раздела программы.

Входной контроль проводится при поступлении нового обучающегося в объединение.

Проведение промежуточной аттестации и аттестации по результатам освоения программы обязательно для обучающихсяи педагогов по программе «Тэг-регби».

Анализ результатов аттестации.

1. Направления анализа результатов аттестации обучающихся:

- уровень теоретической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области;

- степень сформированности практических умений и навыков детей в выбранном ими виде творческой деятельности;

- полнота выполнения образовательной программы детского объединения;

- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебновоспитательной работы;

- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;

- необходимость внесения корректив в содержание и методику образовательной деятельности детского объединения.

2. Параметры подведения итогов:

- уровень знаний, умений, навыков обучающихся (высокий, средний, низкий);

- количество воспитанников, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);

- совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном и воспитательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);

- перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;

- перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;

- выводы по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Антонов Е. Методическое пособие для тренеров по Регби, М.: Союз регбистов России, 2012 г.
2. Ватошкин Н. Принципы успешной подготовки регбиста, М.: фонд "Становление Регби", 2004 г.
3. Исаев А.А. Олимпийцы среди нас, М.: ФИС, 2006 г.
4. Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 1991. - №12. - С. 11-21.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга. - М.: 4-й филиал Воениздата. - 1997. - 304 с.
6. Основы силовой подготовки регбистов. Методические рекомендации.

Ж.К. Холодов, В.К. Петренчук, В.П. Хроменков. Спорткомитет СССР. -

М., 1981.

1. Основы методики силовой подготовки регбистов. Госкомспорт СССР. - М., 1985.
2. Правила Регби. М.: Союз регбистов России, 2005 г.
3. Сахарова М.В. Основы подготовки в детско-юношеском регби, М.: СПОРТНА, 2012 г.
4. Тупицына Л.П. Путь к здоровью и успеху. Дневник подростка, М.: Прометей, 2002 г.
5. Хил Р.Р. Пособие для учителей, тренеров и игроков по регби,. 2007 г
6. Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. Основы подготовки юных регбистов. - М.: Физкультура и спорт, 2000г. - 181 с.

**Приложение 1.**

**Тесты по физической подготовке**

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

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

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

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

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

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

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

**Тесты по технической подготовке**

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

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

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

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

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

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

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Кол.  Часов | Дата план | Дата факт |
|  | Беседа по технике безопасности на занятиях по регби.  Физическая культура и спорт в России. Вводное занятие – задачи на год. | 2 |  |  |
|  | Развитие регби в России. ОРУ без предмета. Индивидуальная техника. Перемещение. Ложные движения (финты).ОФП | 2 |  |  |
|  | Развитие регби в России. ОРУ без предмета. Индивидуальная техника. Перемещение. Ложные движения (финты).ОФП | 2 |  |  |
|  | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. ОРУ с предметами. Подвижные игры. Обучение финтам.  Техника игры. ОФП. | 2 |  |  |
|  | Гигиенические знания и навыки. Закаливание. ОРУ с предметами. Подвижные игры. Обучение финтам.  Техника игры. ОФП. | 2 |  |  |
|  | Правила игры в регби. ОРУ с гантелями. Эстафеты. Бег 30 метров. Ловля меча. Захваты. ОФП.Контрольные испытания. Игра | 2 |  |  |
|  | Правила игры в регби. ОРУ с гантелями. Эстафеты. Бег 30 метров. Ловля меча. Захваты. ОФП.Контрольные испытания. Игра | 2 |  |  |
|  | ОРУ с мешками с песком. Элементы акробатики.  Подвижные игры. Бег 60 метров. Финты.  Передача мяча. Подбор мяча. ОФП. | 2 |  |  |
|  | ОРУ с мешками с песком. Элементы акробатики.  Подвижные игры. Бег 60 метров. Финты.  Передача мяча. Подбор мяча. ОФП. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Эстафеты. Ловля мяча. Подбор мяча с земли. Техника игры ногами. ОФП. Игра | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Эстафеты. Ловля мяча. Подбор мяча с земли. Техника игры ногами. ОФП. Игра | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Бег 300 метров. Упражнения для развития ловкости. Захваты. Игра. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Бег 300 метров. Упражнения для развития ловкости. Захваты. Игра. | 2 |  |  |
|  | Розыгрыш стандартных положений. ОФП. Игра. | 2 |  |  |
|  | Розыгрыш стандартных положений. ОФП. Игра. | 2 |  |  |
|  | ОРУ с предметами. СБУ. Назначаемая схватка. Отвлекающие действия. Игра. ОФП. | 2 |  |  |
|  | ОРУ с предметами. СБУ. Назначаемая схватка. Отвлекающие действия. Игра. ОФП. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Бег 600 метров. Упражнения для гибкости.  Техника игры руками. Отбор мяча. тактика защиты.  Игра. ОФП. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Бег 600 метров. Упражнения для гибкости.  Техника игры руками. Отбор мяча. тактика защиты.  Игра. ОФП. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Бег 500 метров. Передача мяча. Захваты. Коридор. Игра. ОФП. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Бег 500 метров. Передача мяча. Захваты. Коридор. Игра. ОФП. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Техника игры руками. Розыгрыш стандартных положений. Коридор. Игра.  ОФП. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Техника игры руками. Розыгрыш стандартных положений. Коридор. Игра.  ОФП. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Упражнения для гибкости. Назначаемая схватка. Эстафеты. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Упражнения для гибкости. Назначаемая схватка. Эстафеты. | 2 |  |  |
|  | Правила игры в регби.ОРУ. СБУ. Функции игроков. Отвлекающие действия. Захваты.  Игра. ОФП. | 2 |  |  |
|  | Правила игры в регби.ОРУ. СБУ. Функции игроков. Отвлекающие действия. Захваты.  Игра. ОФП. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Техника игры ногами. Коридор. Удар с линии свободного удара. Игра. ОФП. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Техника игры ногами. Коридор. Удар с линии свободного удара. Игра. ОФП. | 2 |  |  |
|  | Техника игры в регби. ОРУ. СБУ.Назначаемая схватка. Тактика защиты. Захваты.  Игра. ОФП. | 2 |  |  |
|  | Техника игры в регби. ОРУ. СБУ.Назначаемая схватка. Тактика защиты. Захваты.  Игра. ОФП. | 2 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Коридор. Захваты. Игра. ОФП. | 2 |  |  |
|  | Коридор. Захваты. Игра. ОФП. | 2 |  |  |
|  | Тактика игры в регби. ОРУ. СБУ. Бег.  Назначаемая схватка. Удар с линии свободного удара.  Эстафеты. ОФП. | 2 |  |  |
|  | Тактика игры в регби. ОРУ. СБУ. Бег.  Назначаемая схватка. Удар с линии свободного удара.  Эстафеты. ОФП. | 2 |  |  |
|  | Тактика игры в регби. ОРУ. СБУ. Бег.  Назначаемая схватка. Удар с линии свободного удара.  Эстафеты. ОФП. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Бег .Розыгрыш стандартных положений. Тактика защиты. Коридор. Игра. ОФП. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Бег .Розыгрыш стандартных положений. Тактика защиты. Коридор. Игра. ОФП. | 2 |  |  |
|  | ОРУ с предметами. СБУ. Элементы акробатики. Техника игры руками.  Отвлекающие действия. Захваты.  Упражнения на гибкость. | 2 |  |  |
|  | ОРУ с предметами. СБУ. Элементы акробатики. Техника игры руками.  Отвлекающие действия. Захваты.  Упражнения на гибкость. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Приседания с отягощением.  Индивидуальная техника. Ловля и подбор мяча.  Игра. ОФП. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Приседания с отягощением.  Индивидуальная техника. Ловля и подбор мяча.  Игра. ОФП. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Индивидуальная техника.  Техника игры ногами. Коридор. Захваты. Игра.  ОФП. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Индивидуальная техника.  Техника игры ногами. Коридор. Захваты. Игра.  ОФП. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Упражнения на гибкость. Коридор. Эстафеты. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Упражнения на гибкость. Коридор. Эстафеты. | 2 |  |  |
|  | ОРУ с гантелями. СБУ. Бег 30 метров.  Назначаемая схватка. Штрафной удар.  Игра ОФП. | 2 |  |  |
|  | ОРУ с гантелями. СБУ. Бег 30 метров.  Назначаемая схватка. Штрафной удар.  Игра ОФП. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Бег. Техника игры руками. Захваты.  Отвлекающие действия.  Игра. ОФП. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Бег. Техника игры руками. Захваты.  Отвлекающие действия.  Игра. ОФП. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Техника игры руками.  Розыгрыш стандартных положений.  Коридор. Игра. ОФП. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Техника игры руками.  Розыгрыш стандартных положений.  Коридор. Игра. ОФП. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Техника игры ногами.  Коридор. Удар с линии свободного удара.  Игра. ОФП. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Техника игры ногами.  Коридор. Удар с линии свободного удара.  Игра. ОФП. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Приседания. Индивидуальная техника. Ловля и подбор мяча. ОФП. Учебная игра. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Приседания. Индивидуальная техника. Ловля и подбор мяча. ОФП. Учебная игра. | 2 |  |  |
|  | ОРУ с гантелями. СБУ. Бег 30 метров. Назначаемая схватка. Штрафной удар. ОФП. | 2 |  |  |
|  | ОРУ с гантелями. СБУ. Бег 30 метров. Назначаемая схватка. Штрафной удар. ОФП. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Бег. Ловля мяча. Отвлекающие действия. Коридор. Захваты. ОФП. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Бег. Ловля мяча. Отвлекающие действия. Коридор. Захваты. ОФП. | 2 |  |  |
|  | Тактика игры в регби. ОРУ. СБУ. Бег. Назначаемая схватка. Удар с линии свободного удара.  ОФП. | 2 |  |  |
|  | Тактика игры в регби. ОРУ. СБУ. Бег. Назначаемая схватка. Удар с линии свободного удара.  ОФП. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Бег. Розыгрыш стандартных  положений.Тактика защиты. Коридор. ОФП | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Бег. Розыгрыш стандартных  положений.Тактика защиты. Коридор. ОФП | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Бег 1 км. Упражнения для гибкости. Учебная игра. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Бег 1 км. Упражнения для гибкости. Учебная игра. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Бег 600 метров. Упражнения для гибкости. Техника игры руками. Тактика защиты. ОФП. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Бег 600 метров. Упражнения для гибкости. Техника игры руками. Тактика защиты. ОФП. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Бег. Техника игры ногами. Коридор. Удар с линии свободного удара. | 2 |  |  |
|  | ОРУ. СБУ. Бег. Техника игры ногами. Коридор. Удар с линии свободного удара. | 2 |  |  |
|  | ОФП. Учебная игра. | 2 |  |  |
|  | ОФП. Учебная игра. | 2 |  |  |

|  |
| --- |
| **ИТОГО: 144 часа** |