

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа №4  
Тутаевского муниципального района

Принято  
на педагогическом совете  
«31» мая 2021 г.

Утверждаю  
Директор МУ ДО ДЮСШ №4  
«31» мая 2021 г.  
В.В. Белоусов



Дополнительная общеобразовательная - дополнительная  
общеразвивающая программа  
по РЕГБИ

Возраст: 7-18 лет

Срок реализации: от 1 года до 11 лет

Разработчик программы:

Воробьев А.П.- тренер-преподаватель МУДО ДЮСШ №4

г. Тутаев  
2021

## **Пояснительная записка.**

Программа по организации и проведению спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (действующая редакция, 2016), Федеральными стандартами спортивной подготовки, приказами Министерства спорта Российской Федерации, Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах.

В нормативной части программы сформулированы задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них.

Методическая часть программы отражает особенности подготовки регбистов в спортивно-оздоровительных группах как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность тренировочного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных нагрузок. Приводятся организационно-методические указания, тренировочный план, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

В спортивно – оздоровительную группу зачисляются граждане от 7 до 18 лет и старше, имеющие разрешение врача. В этих группах осуществляется спортивно–оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую и техническую подготовку.

### **1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Одной из концептуальных основ деятельности учреждения является сохранение и укрепление здоровья людей в процессе тренировки.

Деятельность учреждения регулируется следующими нормативно-правовыми документами:

- 1) Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (действующая редакция, 2016),
- 2) Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденными 12.05.2014,
- 3) Уставом.

#### **Спортивно-оздоровительная работа.**

Спортивно-оздоровительная работа по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения по регби проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1-го года до нескольких лет.

К занятиям на этом этапе допускаются граждане от 7 до 18 лет и старше, желающие заниматься регби и имеющие письменное разрешение врача.

Возрастной диапазон тренирующихся в одной группе не должен быть более трех лет.

Работа в спортивно-оздоровительных группах решает следующие *задачи*:

- формирование у граждан интереса к спорту и регби;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;
- овладение основами техники и тактики регби.

**Критериями** успешности выполнения спортивно-оздоровительной работы являются:

- стабильность списочного состава занимающихся, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

**Результатами** реализации программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по регби;
- выполнение нормативов по ОФП;
- вовлечение в систему регулярных занятий.

### ***Порядок приема, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них***

Прием граждан в спортивно-оздоровительные группы осуществляется приказом директора по заявлению граждан/родителей (законных представителей), независимо от их национальности и вероисповедания, с анкетными данными о гражданине (ребенке) и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься регби.

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания занимающихся, 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.

Программа создана на основе курса обучения игре в регби. Технические приемы, тактические действия и игра в регби таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей.

Программа решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности занимающихся;
- воспитание морально-нравственных качеств;
- развитие основных двигательных качеств.

Материал программы дается в четырех разделах:

1. Основы знаний
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная подготовка
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, гигиенических требованиях, избранном виде спорта, о возможностях человека.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и другие необходимые действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по регби, способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся.

Выполнение задач зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

### **Характеристика тренировочного процесса**

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

Ответственность за создание условий тренировочного процесса несет администрация учреждения. Расписание занятий утверждается администрацией по представлению тренера, а также с учётом установленных санитарно-гигиенических норм.

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

Основными формами обучения являются тренировочные занятия, индивидуальные занятия, мероприятий восстановительной направленности, участие в спортивных соревнованиях.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель занятий 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 занятиях 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 зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей занимающихся. 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: занимающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, тренер может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого занимающегося;

- фронтальная форма обучения позволяет тренеру одновременно контролировать выполнение задания всеми занимающимися, 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 спортивно-оздоровительной группы, где тренировочная нагрузка составляет 6 часов в неделю.

Задачи 1 этапа:

- научить правилам, технике безопасности на занятиях;
- привить навыки личной гигиены;
- подготовить занимающихся для занятий ТАЧ-РЕГБИ, РЕГБИ;
- обучить различным играм и эстафетам с элементами игры.

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

Преимущественная направленность тренировочного процесса этого этапа:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- выявление задатков и способностей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

### ТАЧ-РЕГБИ (регби до касания)

2 этап. 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.

2. Специально-подготовительный период. Этот временной отрезок предусматривает дальнейшее воспитание физических качеств, изучение и совершенствование вариантов техники и тактики игры, участие занимающихся в районных, городских и областных 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 занимающихся 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 дети и взрослые, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная, воспитательная работа и изучаются основы техники ТАЧ-РЕГБИ.

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

- развитие специальных физических качеств.

РЕГБИ

3 этап. Занятия РЕГБИ на этом этапе предусматривают все разделы спортивной подготовки, возможность выступления на соревнованиях как внутри учреждения, так и всероссийские. Дополнительно занимающиеся осваивают приемы техники и тактики.

Задачи 3 этапа:

- совершенствовать правила техники безопасности на уроках, навыки личной гигиены, простейшие приемы закаливания, убедить в необходимости повседневного их применения;
- формировать в необходимости здорового образа жизни и привлечь как можно большее количество занимающихся к занятиям спортом;
- совершенствовать развитие силовых качеств, 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 РЕГБИ, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях.

Процесс участия в этой игре пробуждает у занимающихся 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 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 равно 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 занимающихся, 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 спортивно-оздоровительном этапе лежит игровая деятельность с элементами регби. Занятия проводятся в форме игровых упражнений, различных эстафет, подвижных игр. Со стороны тренера 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 занимающихся, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка занимающихся, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;

- 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.

### **Планирование и учет.**

Учебно-тренировочные занятия» проводятся 46 недель согласно плану работы. Планирование занятий строится на основе материалов, изложенных в данной программе. При планировании необходимо учитывать местные климатические условия. Примерное количество занятий в неделю для групп новичков составляет три занятия по два часа. Численный состав группы 15-20 человек.

Секция проводится в форме организованного занятия по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основные задачи группы новичков:

- укрепление здоровья, повышение всестороннего физического развития,
- привитие интереса к занятиям по регби
- воспитание спортивного трудолюбия и волевых качеств
- изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите
- приобретение начального опыта участия в соревнованиях.



## Планирование прохождения программного материала по годам обучения

### *Тематическое планирование* тренировочный план – 7-11 лет

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>-</b>
1.2	Техника безопасности на уроках РЕГБИ	1	1	-
1.2	Гигиена	1	1	-
1.3	Форма одежды	1	1	-
1.4	Предупреждение травм	1	1	-
1.5	Краткий обзор истории развития РЕГБИ	1	1	-
1.6	Зарождение и развитие регби	1	1	-
1.7	Разновидности регби	1	1	-
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>48</b>	<b>2</b>	<b>46</b>
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>48</b>	<b>2</b>	<b>46</b>
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>54</b>	<b>2</b>	<b>52</b>
4.1	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	10	-	10
4.2	Техника регби стоя и в движении	10	-	10
4.3	Различные способы перемещения	10	-	10
4.4	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом	12	-	12
4.5	Обманные движения, финты	12	-	12
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>54</b>	<b>2</b>	<b>52</b>
5.1	Понятие о тактической системе и стиле игры	10	-	10
5.2	Тактика игры в атаке	22	-	22
5.3	Тактика игры в обороне	22	-	22
<b>6</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>48</b>
<b>7</b>	<b>Соревнования</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>
<b>8</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
<b>9</b>	<b>Итого:</b>	<b>276</b>	<b>18</b>	<b>258</b>

### *Тематическое планирование* тренировочный план –11-15 лет

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>-</b>
1.2	Техника безопасности на уроках РЕГБИ	1	1	-
1.3	Предупреждение травм	1	1	-
1.4	Правила игры в регби	1	1	-
1.5	Судейская терминология, жесты судей	1	1	-
1.6	Стратегия игры, амплуа игроков, функции игроков	1	1	-
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>39</b>	<b>2</b>	<b>37</b>
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>43</b>	<b>2</b>	<b>41</b>

<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>2</b>	<b>52</b>
4.1	Совершенствование навыков самостраховки	10	1	9
4.2	Удары по мячу ногой	10	1	9
4.3	Ловля мяча	10	1	9
4.4	Пас	10	1	9
4.5	Захват	10	1	9
4.6	Обманные движения, финты	10	1	9
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>2</b>	<b>52</b>
5.1	Работа в нападении	12	1	11
5.2	Кресты, забегания, смещения	12	1	11
5.3	Работа в защите	12	1	11
5.4	Формирование/сохранение линии защиты	12	1	11
5.5	Игра в раке/моле/коридоре	12	1	11
<b>6</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>48</b>
<b>7</b>	<b>Соревнования</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>
<b>8</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
<b>9</b>	<b>Итого:</b>	<b>276</b>	<b>15</b>	<b>261</b>

*Тематическое планирование*  
тренировочный план –16 -18 лет

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>-</b>
1.2	Техника безопасности на уроках РЕГБИ	1	1	-
1.3	Предупреждение травм	1	1	-
1.4	Правила игры в регби	1	1	-
1.5	Судейская терминология, жесты судей	1	1	-
1.6	Стратегия игры, амплуа игроков, функции игроков	1	1	-
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>39</b>	<b>2</b>	<b>37</b>
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>43</b>	<b>2</b>	<b>41</b>
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>2</b>	<b>52</b>
4.1	Совершенствование навыков самостраховки	10	1	9
4.2	Удары по мячу ногой	10	1	9
4.3	Ловля мяча	10	1	9
4.4	Пас	10	1	9
4.5	Захват	10	1	9
4.6	Обманные движения, финты	10	1	9
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>2</b>	<b>52</b>
5.1	Работа в нападении	12	1	11
5.2	Кресты, забегания, смещения	12	1	11
5.3	Работа в защите	12	1	11
5.4	Формирование/сохранение линии защиты	12	1	11
5.5	Игра в раке/моле/коридоре	12	1	11
<b>6</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>48</b>
<b>7</b>	<b>Соревнования</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>30</b>
<b>8</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>
<b>9</b>	<b>Итого:</b>	<b>276</b>	<b>15</b>	<b>261</b>

## Задачи и содержание тренировочного процесса

Основная задача *подготовительного периода* — подготовить команду к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях. В ходе занятий проводится комплектование игроков в состав команды, отрабатываются новые приемы техники и тактики, которые намечается применять в соревновательном периоде.

На первом этапе подготовительного периода основное внимание уделяется ОФП и СИФ. ОФП и СИФ на данном этапе отводится около 60-65% времени от каждого занятия; технической подготовке — 25-30% и тактической подготовке — 10-15% времени.

Основные средства подготовки: ОРУ без предметов, с предметами и на снарядах, ходьба, бег, волейбол, футбол, баскетбол, гандбол, регби. Этап пред соревновательной подготовки ставит своей задачей приобретение спортивной формы. На этом этапе проходит совершенствование специальной физической и технической подготовки, налаживание тактических взаимодействий против различных систем нападения и защиты.

Основные средства подготовки данного периода: специальные комбинированные упражнения, приближенные к условиям соревнований, учебно-тренировочные двусторонние игры.

На третьем этапе подготовительного периода тактическая подготовка занимает 50-55% времени. На техническую подготовку отводится 30-35%, а на физическую — 1-15% времени.

*Соревновательный период* начинается с участия команд в официальных календарных соревнованиях.

Основная задача данного периода — успешное участие в соревнованиях. Особое внимание уделяется совершенствованию технического и тактического мастерства игроков.

Основные средства: специальные упражнения для развития физических качеств, приближенных к игровой обстановке, упражнения в тактических действиях — индивидуальных, групповых, командных.

Основной задачей *переходного периода* является поддержание достигнутого уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенное снижение нагрузки и планомерный переход к занятиям и упражнениям из других видов спорта.

Основными средствами данного периода являются упражнения общей

и специальной физической подготовленности небольшой интенсивностью,

упражнения общей и специальной физической подготовленности с небольшой интенсивностью, упражнения по нормативам, прогулки, походы.

Продолжительность каждого периода и этапа подготовки изменяется

в зависимости от календаря соревнований, условий занятий и подготовленности обучающихся.

**Цель программы** – углубленное изучение спортивной игры регби

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 к соревнованиям по регби

### **Система формы контроля уровня достижений**

Умения и навыки проверяются во время участия занимающихся в соревновательный период. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), занимающиеся выполняют контрольные нормативы.

### **Занимающиеся должны знать и иметь представление:**

1. об особенностях зарождения, истории регби;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии регби и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия регби, а также, с группой товарищей;
5. организовывать и проводить соревнования по регби в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

### **Занимающиеся должны уметь:**

1. выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
2. владеть тактико – техническими приемами регби;
3. знать основы судейства.

### **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.

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 20x20 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 10x10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

### **Ожидаемый результат**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости у детей, социальной адаптации занимающихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни занимающихся, участие в мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в регби, привитие любви к спортивным играм.

### **ЗНАТЬ:**

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

### **УМЕТЬ:**

- 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.

-применение самостраховки при неожиданном падении (на улице, катке, дома, в школе);

-применение технико-тактических приёмов для участия в школьных и других соревнованиях по регби;

- применение приёмов регби для устранения угрозы своей жизни и здоровья, а также оказания помощи товарищу.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.,1991.
2. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации / под ред. И.И.Столова. - М., Советский спорт, 2007.
3. Регби. Настольная книга детского тренера. Этап спортивной специализации 13-15 лет.- М., ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2012.
4. Холодов Ж.К. Основы подготовки регбистов /Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. – М.,Физкультура и спорт, 1984.
5. Кирияк Р. Мини-регби. Пер. с румынск. Волковой Л. Предисл. Петренчука В. Под ред.В.Кокорева. – М., Физкультура и спорт, 1976.
6. Программа для ДЮСШ.- Москва., 1972.
7. Дозирование физических нагрузок школьников.- М., Просвещение, 1991.
8. Диагностика физического развития и двигательной подготовленности.- Мурманск, 2001г
9. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.- М., 1986г
10. Пулэн. Р. Регби. Игра и тренировка. Пер. с франц. Никольской Т. и Варакина Б. Предисл. Петренчука В. – М., Физкультура и спорт, 1978.



