АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

« Школа №128»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Принята на педагогическом советеПротокол №1От 31 августа 2020 года | «Утверждаю»Директормуниципального автономного общеобразовательного учреждения «Школа № 128» Приказ .№ \_\_\_\_-01-02от «» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г |  |  |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

**«Тэг-регби»**

разработана в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка»

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень:** базовый

Возраст обучающихся: 8-15 лет

Срок реализации программы: 4 года

Авторы: педагоги дополнительного образования

М.Н.Овсянникова, Н.К. Маравина, Е.А. Буданов

Нижний Новгород

2020 год

**1. Пояснительная записка**

**Направленность программы**: физкультурно-спортивная.

Программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»

**Нормативные правовые акты и методические материалы**

Программа разработана в соответствии с требованиями нормативных правовых актов и методических материалов:

* Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-фз от 29.12.2012);
* Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29.05. 2015 г. № 996-р.;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательнымпрограммам";
* Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р);
* Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования учащихся и взрослых» (Приказ Минтруда и соц.защиты РФ от 8.09.2015 № 613н);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДОучащихся»;
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
* Письмо Министерства образования Нижегородской области от 30.05.2014 г. № 316-01-100-1674/14 «Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования»;
* Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО) / ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», г. Нижний Новгород ;
* Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Школа №128»
* Локальные акты Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Школа №128»

**Актуальность.**

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

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

**Новизной** программы является тот факт, что сама подготовка обучающегося по регби включает в себя все основные разделы, входящие в предмет физической культуры (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), доступность к освоению предложенного учебного материала всем возрастным категориям независимо от физического развития и половой принадлежности. Сама организация занятий по регби не требует больших площадей, сложного спортивного инвентаря.

**Отличительные особенности 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.

**Адресат программы**

Программа рассчитана для учащихся 8-15 лет и предоставляет возможность всем желающим заниматься независимо от возрастных и индивидуальных особенностей. Группы обучения могут быть как одного возраста, так и разновозрастные.

**Объем и сроки освоения программы**

1 год обучения 8-10 лет, 2 год обучения 10-11 лет, 3 год обучения 12-13 лет, 4 год обучения 14-15.

Срок ее реализации – 4 года.

Программа предусматривает занятия 2 раза в неделю по 1 часу – 72 часа в год.

**Режим организации занятий**

Наполняемость групп обучения – от 10 до 13 человек. Режим занятий выбран в полном соответствии с типовыми документами в области дополнительного образования учащихся и позволяет решать поставленные задачи. Установленная продолжительность учебного часа составляет 40 минут, время перерыва – не менее 10 минут.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям.

Режим занятий:

1 раз в неделю по 2 часа – 72 часа в год.

**Формы занятий**

Игры (познавательные, творческие, диагностические, ролевые и т.д.); Конкурсы; Соревнования;

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

**Цель и задачи программы.**

обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством игры в регби.

**Принципы реализации программы:**

**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, 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.

Секция «Регби» оказывает активное содействие процессу социализации обучающихся, включение их в физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые формы занятий физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни.

**Задачи программы :**

* 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.

**2. Учебный план 1 года обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Тема | Всего часов |
| **I** | **Теоретическая подготовка** |  |
| 1. | Краткие сведения о строении организма человека | 1 |
| 2. | Гигиена, режим спортсмена | 1 |
| 3. | Оказание первой помощи, самоконтроль | 1 |
| 4. | Основы методики обучения, спортивной тренировки | 1 |
| 5. | Правила игры в регби | 1 |
| **II** | **Общая физическая подготовка** |  |
| 6. | Быстрота | 5 |
| 7. | Ловкость | 3 |
| 8. | Гибкость | 3 |
| 9. | Сила | 3 |
| 10. | Выносливость | 3 |
| **III** | **Подвижные и спортивные игры** |  |
| 11. | Подвижные игры | 20 |
| 12. | Эстафеты | 20 |
| 13. | Спортивные игры | 10 |
|  | **Итого:** | **72** |

**Учебно-тематический план 1 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Тема | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **I** | **Теоретическая подготовка** |  |  |  |
| 1. | Краткие сведения о строении организма человека | 1 | 1 | - |
| 2. | Гигиена, режим спортсмена | 1 | 1 | - |
| 3. | Оказание первой помощи, самоконтроль | 1 | 1 | - |
| 4. | Основы методики обучения, спортивной тренировки | 1 | 1 | - |
| 5. | Правила игры в регби | 1 | 1 | - |
| **II** | **Общая физическая подготовка** |  |  |  |
| 6. | Быстрота | 5 | 2 | 3 |
| 7. | Ловкость | 3 | - | 3 |
| 8. | Гибкость | 3 | - | 3 |
| 9. | Сила | 3 | - | 3 |
| 10. | Выносливость | 3 | - | 3 |
| **III** | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |  |
| 11. | Подвижные игры | 20 | 2 | 18 |
| 12. | Эстафеты | 20 | 2 | 18 |
| 13. | Спортивные игры | 10 | 2 | 8 |
|  | **Итого:** | **72** | **13** | **59** |
|  |  |  |  |  |

**Учебный план 2 года обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Тема | Всего часов |
| **I** | **Теоретическая подготовка** |  |
| 1. | Краткие сведения о строении организма человека | 2 |
| 2. | Гигиена, режим спортсмена | 2 |
| 3. | Оказание первой помощи, самоконтроль | 2 |
| 4. | Основы методики обучения, спортивной тренировки | 2 |
| 5. | Правила игры в регби | 2 |
| 6. | Основы техники и тактики игры в регби | 4 |
| **II** | **Общая физическая подготовка** |  |
| 7. | Быстрота | 18 |
| 8. | Ловкость | 16 |
| 9. | Гибкость | 12 |
| 10. | Сила | 6 |
| 11. | Выносливость | 8 |
| **III** | **Подвижные и спортивные игры** |  |
| 12. | Подвижные игры | 38 |
| 13. | Эстафеты | 30 |
| 14. | Спортивные игры | 12 |
| **IV** | **Специальная физическая подготовка** |  |
| 15. | Быстрота | 8 |
| 16. | Ловкость | 4 |
| 17. | Гибкость | 2 |
| 18. | Сила | 4 |
| 19. | Выносливость | 4 |
| **V** | **Основные навыки и умения игры в регби** |  |
| 20. | Техника игры руками | 9 |
| 21. | Техника игры ногами | 9 |
| 22. | Командные действия | 10 |
| **VI** | **Соревнования** |  |
| 23. | Областные | 6 |
| 24. | Региональные | 6 |
|  | **Итого:** | **216** |

**Учебно-тематический план для 2 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Тема | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **I** | **Теоретическая подготовка** |  |  |  |
| 1. | Краткие сведения о строении организма человека | 2 | 2 | - |
| 2. | Гигиена, режим спортсмена | 2 | 2 | - |
| 3. | Оказание первой помощи, самоконтроль | 2 | 2 | - |
| 4. | Основы методики обучения, спортивной тренировки | 2 | 2 | - |
| 5. | Правила игры в регби | 2 | 2 | - |
| 6. | Основы техники и тактики игры в регби | 4 | 4 | - |
| **II** | **Общая физическая подготовка** |  |  |  |
| 7. | Быстрота | 18 | - | 18 |
| 8. | Ловкость | 16 | 2 | 14 |
| 9. | Гибкость | 12 | - | 12 |
| 10. | Сила | 6 | - | 6 |
| 11. | Выносливость | 8 | - | 8 |
| **III** | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |  |
| 12. | Подвижные игры | 38 | 2 | 36 |
| 13. | Эстафеты | 30 | 2 | 28 |
| 14. | Спортивные игры | 12 | 2 | 10 |
| **IV** | **Специальная физическая подготовка** |  |  |  |
| 15. | Быстрота | 8 | - | 8 |
| 16. | Ловкость | 4 | - | 4 |
| 17. | Гибкость | 2 | - | 2 |
| 18. | Сила | 4 | - | 4 |
| 19. | Выносливость | 4 | - | 4 |
| **V** | **Основные навыки и умения игры в регби** |  |  |  |
| 20. | Техника игры руками | 9 | 1 | 8 |
| 21. | Техника игры ногами | 9 | 1 | 8 |
| 22. | Командные действия | 10 | 2 | 8 |
| **VI** | **Соревнования** |  |  |  |
| 23. | Областные | 6 | - | 6 |
| 24. | Региональные | 6 | - | 6 |
|  | **Итого:** | **216** | **26** | **190** |

**Учебный план 3 года обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Тема | Всегочасов |
| **I** | **Теоретическая подготовка** |  |
| 1. | Краткие сведения о строении организма человека | 2 |
| 2. | Гигиена, режим спортсмена | 2 |
| 3. | Оказание первой помощи, самоконтроль | 2 |
| 4. | Основы методики обучения, спортивной тренировки | 2 |
| 5. | Правила игры в регби | 2 |
| 6. | Основы техники и тактики игры в регби | 4 |
| 7. | Установка перед играми и разбор проведенных игр | 2 |
| 8. | Развитие регби в мире, России, Омске | 2 |
| **II** | **Общая физическая подготовка** |  |
| 9. | Быстрота | 16 |
| 10. | Ловкость | 12 |
| 11. | Гибкость | 8 |
| 12. | Сила | 10 |
| 13. | Выносливость | 10 |
| **III** | **Подвижные и спортивные игры** |  |
| 14. | Подвижные игры | 30 |
| 15. | Эстафеты | 28 |
| 16. | Спортивные игры | 12 |
| **IV** | **Специальная физическая подготовка** |  |
| 17. | Быстрота | 10 |
| 18. | Ловкость | 4 |
| 19. | Гибкость | 2 |
| 20. | Сила | 4 |
| 21. | Выносливость | 4 |
| **V** | **Основные навыки и умения игры в регби** |  |
| 22. | Техника игры руками | 11 |
| 23. | Техника игры ногами | 11 |
| 24. | Командные действия | 14 |
| **VI** | **Соревнования** |  |
| 25. | Областные | 6 |
| 26. | Региональные | 6 |
|  | **Итого:** | **216** |

**Учебно-тематический план 3 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Тема | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **I** | **Теоретическая подготовка** |  |  |  |
| 1. | Краткие сведения о строении организма человека | 2 | 2 | - |
| 2. | Гигиена, режим спортсмена | 2 | 2 | - |
| 3. | Оказание первой помощи, самоконтроль | 2 | 2 | - |
| 4. | Основы методики обучения, спортивной тренировки | 2 | 2 | - |
| 5. | Правила игры в регби | 2 | 2 | - |
| 6. | Основы техники и тактики игры в регби | 4 | 4 | - |
| 7. | Установка перед играми и разбор проведенных игр | 2 | 2 | - |
| 8. | Развитие регби в мире, России, Омске | 2 | 2 | - |
| **II** | **Общая физическая подготовка** |  |  |  |
| 9. | Быстрота | 16 | - | 16 |
| 10. | Ловкость | 12 | - | 12 |
| 11. | Гибкость | 8 | - | 8 |
| 12. | Сила | 10 | - | 10 |
| 13. | Выносливость | 10 | 2 | 8 |
| **III** | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |  |
| 14. | Подвижные игры | 30 | 2 | 28 |
| 15. | Эстафеты | 28 | 2 | 26 |
| 16. | Спортивные игры | 12 | 2 | 10 |
| **IV** | **Специальная физическая подготовка** |  |  |  |
| 17. | Быстрота | 10 | - | 10 |
| 18. | Ловкость | 4 | - | 4 |
| 19. | Гибкость | 2 | - | 2 |
| 20. | Сила | 4 | - | 4 |
| 21. | Выносливость | 4 | - | 4 |
| **V** | **Основные навыки и умения игры в регби** |  |  |  |
| 22. | Техника игры руками | 11 | 1 | 10 |
| 23. | Техника игры ногами | 11 | 1 | 10 |
| 24. | Командные действия | 14 | 2 | 12 |
| **VI** | **Соревнования** |  |  |  |
| 25. | Областные | 6 | - | 6 |
| 26. | Региональные | 6 | - | 6 |
|  | **Итого:** | **216** | **30** | **186** |

**Учебный план 4 года обучения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Тема | Всего часов |
| **I** | **Теоретическая подготовка** |  |
| 1. | Краткие сведения о строении организма человека | 2 |
| 2. | Гигиена, режим спортсмена | 2 |
| 3. | Оказание первой помощи, самоконтроль | 2 |
| 4. | Основы методики обучения, спортивной тренировки | 2 |
| 5. | Правила игры в регби | 2 |
| 6. | Основы техники и тактики игры в регби | 4 |
| 7. | Установка перед играми и разбор проведенных игр | 2 |
| 8. | Развитие регби в мире, России, Омске | 2 |
| **II** | **Общая физическая подготовка** |  |
| 9. | Быстрота | 14 |
| 10. | Ловкость | 4 |
| 11. | Гибкость | 6 |
| 12. | Сила | 8 |
| 13. | Выносливость | 6 |
| **III** | **Подвижные и спортивные игры** |  |
| 14. | Подвижные игры | 36 |
| 15. | Эстафеты | 20 |
| 16. | Спортивные игры | 14 |
| **IV** | **Специальная физическая подготовка** |  |
| 17. | Быстрота | 16 |
| 18. | Ловкость | 8 |
| 19. | Гибкость | 2 |
| 20. | Сила | 8 |
| 21. | Выносливость | 8 |
| **V** | **Основные навыки и умения игры в регби** |  |
| 22. | Техника игры руками | 11 |
| 23. | Техника игры ногами | 11 |
| 24. | Командные действия | 14 |
| **VI** | **Соревнования** |  |
| 25. | Областные | 6 |
| 26. | Региональные | 6 |
|  | **Итого:** | **216** |

**Учебно-тематический план 4 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Тема | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **I** | **Теоретическая подготовка** |  |  |  |
| 1. | Краткие сведения о строении организма человека | 2 | 2 | - |
| 2. | Гигиена, режим спортсмена | 2 | 2 | - |
| 3. | Оказание первой помощи, самоконтроль | 2 | 2 | - |
| 4. | Основы методики обучения, спортивной тренировки | 2 | 2 | - |
| 5. | Правила игры в регби | 2 | 2 | - |
| 6. | Основы техники и тактики игры в регби | 4 | 4 | - |
| 7. | Установка перед играми и разбор проведенных игр | 2 | 2 | - |
| 8. | Развитие регби в мире, России, Омске | 2 | 2 | - |
| **II** | **Общая физическая подготовка** |  |  |  |
| 9. | Быстрота | 14 | - | 14 |
| 10. | Ловкость | 4 | - | 4 |
| 11. | Гибкость | 6 | - | 6 |
| 12. | Сила | 8 | - | 8 |
| 13. | Выносливость | 6 | 2 | 4 |
| **III** | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |  |
| 14. | Подвижные игры | 36 | 2 | 34 |
| 15. | Эстафеты | 20 | 2 | 18 |
| 16. | Спортивные игры | 14 | 2 | 12 |
| **IV** | **Специальная физическая подготовка** |  |  |  |
| 17. | Быстрота | 16 | - | 16 |
| 18. | Ловкость | 8 | - | 8 |
| 19. | Гибкость | 2 | - | 2 |
| 20. | Сила | 8 | - | 8 |
| 21. | Выносливость | 8 | - | 8 |
| **V** | **Основные навыки и умения игры в регби** |  |  |  |
| 22. | Техника игры руками | 11 | 1 | 10 |
| 23. | Техника игры ногами | 11 | 1 | 10 |
| 24. | Командные действия | 14 | 2 | 12 |
| **VI** | **Соревнования** |  |  |  |
| 25. | Областные | 6 | - | 6 |
| 26. | Региональные | 6 | - | 6 |
|  | **Итого:** | **216** | **30** | **186** |

**3.Содержание учебного плана 1 года обучения.**

**I. Теоретическая подготовка**

**Тема №1.Краткие сведения о строении организма человека.**

Строение организма человека. Влияние физической нагрузки на состояние организма.

**Тема №2. Гигиена, режим спортсмена.**

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена, режим дня и питания. Витамины и их назначение. Использование основных сил природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

**Тема №3.Оказание первой помощи, самоконтроль.**

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, причины травм и их профилактика применительно к занятиям регби. Оказание первой доврачебной помощи. Врачебный контроль и самоконтроль.

**Тема №4. Основы методики обучения, спортивной тренировки.**

Краткая характеристика формирования двигательных навыков. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Взаимосвязь тактической, технической физической, волевой и психологической подготовки.

**Тема №5. Правила игры в регби.**

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Оценка результатов игр. Права и обязанности игроков. Судейская терминология. Оборудование мест соревнования.

**II. Общая физическая подготовка**

**Тема №6. Быстрота.**

Выполнение из легкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага. Различные виды ходьбы – на носках, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег 3\*10м; бег на короткие 60м, 100м, на средние дистанции 400-800 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 6-минутный бег.

**Тема №7. Ловкость.**

Гимнастические упражнения.

Перекаты: последовательное касание пола отдельными частями, тела без переворачивания через голову. Могут выполняться вперед, назад и в стороны; в группировке и прогнувшись.

Кувырки: выполняются последовательным касанием пола отдельными частями тела с переворачиванием через голову. Могут выполняться вперед и назад; в группировке и прогнувшись; в одиночку, вдвоем и втроем; с места и прыжком (полетом).

Перевороты: переворачивание через голову с опорой руками или руками и головой. Могут выполняться вперед, назад и в стороны; медленно и быстро. При исполнении медленных переворотов, в отличие от быстрых (темповых) переворотов, не требуется фаза полета и можно одновременно опираться руками и ногами. Перевороты вперед и назад могут быть выполнены и с последовательной опорой («арабский» пере­ворот), а так же с одной или с двух ног и прыжком.

**Тема №8. Гибкость.**

Полушпагат; Стойка на лопатках, на руках; Перекаты и перевороты (боком, вперед и назад); «Мост» из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью и самостоятельно; Комбинации из освоенных элементов.

**Тема №9. Действия в защите.**

Правильное приземление и падение, кувырки. Основы техники безопасности при захватах. Обучением захватам.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Стратегия – план игры в целях, тактика – конкретное выполнение этого плана. Использование сильных сторон своей команды, учёт возможностей противника, изматывание противника, обыгрывание защиты.

**Тема №10. Сила.**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**Тема №11. Выносливость.**

Бег различной продолжительности. Круговые тренировки.

**III. Подвижные и спортивные игры**

**Тема №12, 13. Подвижные игры и эстафеты.**

Игры с мячом, с бегом, с элементами сопротивления и единоборства, с прыжками, с метанием на дальность и в цель; эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.

**Тема №14. Спортивные игры.**

Ручной мяч, Футбол, Баскетбол, Волейбол, Лыжная подготовка, Плавание, Хоккей.

**Содержание учебного плана 2 года обучения**

**I. Теоретическая подготовка**

**Тема №1.Краткие сведения о строении организма человека.**

Строение организма человека. Влияние физической нагрузки на состояние организма.

**Тема №2. Гигиена, режим спортсмена.**

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена, режим дня и питания. Витамины и их назначение. Использование основных сил природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

**Тема №3.Оказание первой помощи, самоконтроль.**

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, причины травм и их профилактика применительно к занятиям регби. Оказание первой доврачебной помощи. Врачебный контроль и самоконтроль.

**Тема №4. Основы методики обучения, спортивной тренировки.**

Краткая характеристика формирования двигательных навыков. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Взаимосвязь тактической, технической физической, волевой и психологической подготовки.

**Тема №5. Правила игры в регби.**

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Оценка результатов игр. Права и обязанности игроков. Судейская терминология. Оборудование мест соревнования.

**Тема №6.Основы техники и тактики игры в регби.**

Передача мяча обычная и «торпеда» прием, передача мяча.

**II. Общая физическая подготовка**

**Тема №7. Быстрота.**

Выполнение из легкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага. Различные виды ходьбы – на носках, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег 3\*10м; бег на короткие 60м, 100м, на средние дистанции 400-800 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 6-минутный бег.

**Тема №8. Ловкость.**

Гимнастические упражнения.

Перекаты: последовательное касание пола отдельными частями, тела без переворачивания через голову. Могут выполняться вперед, назад и в стороны; в группировке и прогнувшись.

Кувырки: выполняются последовательным касанием пола отдельными частями тела с переворачиванием через голову. Могут выполняться вперед и назад; в группировке и прогнувшись; в одиночку, вдвоем и втроем; с места и прыжком (полетом).

Перевороты: переворачивание через голову с опорой руками или руками и головой. Могут выполняться вперед, назад и в стороны; медленно и быстро. При исполнении медленных переворотов, в отличие от быстрых (темповых) переворотов, не требуется фаза полета и можно одновременно опираться руками и ногами. Перевороты вперед и назад могут быть выполнены и с последовательной опорой («арабский» пере­ворот), а так же с одной или с двух ног и прыжком.

**Тема №9. Гибкость.**

Полушпагат; Стойка на лопатках, на руках; Перекаты и перевороты (боком, вперед и назад); «Мост» из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью и самостоятельно; Комбинации из освоенных элементов.

**Тема №10. Сила.**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**Тема №11. Выносливость.**

Бег различной продолжительности. Круговые тренировки.

**III. Подвижные и спортивные игры**

**Тема №12, 13. Подвижные игры и эстафеты.**

Игры с мячом, с бегом, с элементами сопротивления и единоборства, с прыжками, с метанием на дальность и в цель; эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.

**Тема №14. Спортивные игры.**

Ручной мяч, Футбол, Баскетбол, Волейбол, Лыжная подготовка, Плавание, Хоккей.

**IV. Специальная физическая подготовка.**

**Тема №15. Быстрота.**

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Тема №16. Ловкость.**

Различные акробатические упражнения (сложные прыжки, кувырки, кульбиты и пр.) Элементарные приемы вольной борьбы и классической борьбы стоя и в партере на ковре или гимнастических матах. Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Игры на площадках уменьшенных размеров. Эстафеты с преодолением различных препятствий.

**Тема № 17. Гибкость.**

Мосты из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Тема № 18. Сила.**

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком весом 3-5 кг, диск от штанги, в парах с весом партнера, штанга для подростков и юношей – вес штанги от 20 до 50% к весу спортсмена) с последующем быстрым выпрямлением.

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора.

Броски набивного мяча на дальность.

**Тема № 19. Выносливость.**

Бег на умеренно и сильно пересечённой местности. Переменный бег на местности. Бег в гору. Бег на стадионе со сменой темпа дистанция от 100 до 300 м.

Выполнение различных упражнений поточным методом, с постепенным увеличением количества повторений.

Развитие специальной (игровой) выносливости: увеличивать длительность таймов до 40-50 мин.

**V. Основные навыки и умения игры в регби**

**Тема № 20. Техника игры руками.**

Индивидуальная техника. Перемещения. Стойка регбиста. Бег по прямой с изменением направления. Быстрый старт и ускорение. Ложные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок в другом направлении, умение показать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую.

 Техника игры руками. Способы держания мяча в двух руках ( кисти рук вдоль большой оси мяча), в одной руке.

 Передача мяча: положение кистей рук (прямо за мячом, немного ниже центра тяжести мяча), положение рук, плеч, ног. Своевременность и точность передачи.

**Тема № 21.Техника игры ногами.**

Совершенствование удара по мячу с рук. Техника удара ракетой в аут.

Техника удара с отскока. Техника удара с земли по воротам. Техника перевода мяча ударом ноги высокой «свечкой». Техника дриблинга.

**Тема № 22. Командные действия.**

Тактика нападения. Розыгрыш стандартных положений. Начальный удар. Возможные позиции игроков при начальном ударе. Возможные варианты игры с начального удара: короткий удар, длинный удар, удар на свободное место, в противоположную от нападающих сторону.

 Удар с 22-метровой линии. Организация игры после удара с 22-метровой линии (аналогия с начальным ударом).

 Штрафной удар. Розыгрыш штрафных ударов игроками нападения и защитных линий в различных частях поля: штрафной удар за боковую линию, штрафной удар по воротам, организация атаки со штрафного удара.

 Назначаемая схватка. Применение построения схватки (3Х4Х1) в зависимости от конкретных игровых ситуаций. Значение силового толчка вблизи зачётной линии (до 1,5 м). Подкручивание схватки (до 45º)

 Произвольная схватка. Произвольная схватка с мячом на земле (рак) и с мячом в руках (мол) и их применение в определённых ситуациях. Тактика нападающих в произвольной схватке.

 Коридор. Возможные варианты вбрасывания мяча (начало коридора, середина коридора и конец коридор). Возможные варианты прорыва через коридор. Овладение мячом и организация произвольной схватки с мячом в руках или мячом на земле.

 Игра нападающих в атаке. Построение нападающих: длинная и короткая линия, плотная группа. Рассыпание от схватки. Поддержание полузащитника у назначаемой схватки. Поддержание трёхчетвертных в свободной игре.

 Игра трёхчетвертных в атаке. Позиция трёхчетвертных (линия трёхчетвертных должна быть прямой, интервал между игроками – постоянным). Построение атакующего веера. Возможные тактические варианты атакующей игры трёхчетвертных (передача мяча крайнему трёхчетвертному, прорыв в центре, атакующие удары ногой, неожиданные комбинации).

Ловля мяча после удара ногой, подбор неподвижного мяча с земли, катящегося мяча, на игрока по земле, катящегося мяча от игрока по земле.

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства, взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки регбиста.

Передача мяча в регби – техника передачи, своевременность, точность и эффективность в конкретных игровых условиях.

Приём мяча – положение кистей рук, корпуса, ног, головы.

Анализ технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для регбистов.

Удары по мячу ногой (с рук, с земли, с отскока).

Анализ тактических приемов, понятие стратегии.

**VI. Соревнования**

**Тема № 23. Областные соревнования.**

Выезд на соревнования.

**Тема № 24. Региональные соревнования.**

Выезд на соревнования.

**Содержание учебного плана 3 года обучения**

**I. Теоретическая подготовка**

**Тема №1.Краткие сведения о строении организма человека.**

Строение организма человека. Влияние физической нагрузки на состояние организма.

**Тема №2. Гигиена, режим спортсмена.**

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена, режим дня и питания. Витамины и их назначение. Использование основных сил природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

**Тема №3.Оказание первой помощи, самоконтроль.**

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, причины травм и их профилактика применительно к занятиям регби. Оказание первой доврачебной помощи. Врачебный контроль и самоконтроль.

**Тема №4. Основы методики обучения, спортивной тренировки.**

Краткая характеристика формирования двигательных навыков. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Взаимосвязь тактической, технической физической, волевой и психологической подготовки.

**Тема №5. Правила игры в регби.**

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Оценка результатов игр. Права и обязанности игроков. Судейская терминология. Оборудование мест соревнования.

**Тема №6.Основы техники и тактики игры в регби.**

Передача мяча обычная и «торпеда» прием, передача мяча.

**Тема №7. Установка перед играми и разбор проведенных игр.**

Значение тактических заданий, которые даются регбистам на игру и умение играть по плану заданию. Сведение о сопернике. Сильные слабые стороны игры. Разбор прошедшей игры.

**Тема №8.Развитие регби в мире, России, Омске.**

Единая Всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования регби. Достижение российских и омских регбистов. Ведущие тренеры и игроки российского регби.

**II. Общая физическая подготовка**

**Тема №9. Быстрота.**

Выполнение из легкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага. Различные виды ходьбы – на носках, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег 3\*10м; бег на короткие 60м, 100м, на средние дистанции 400-800 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 6-минутный бег.

**Тема №10. Ловкость.**

Гимнастические упражнения.

Перекаты: последовательное касание пола отдельными частями, тела без переворачивания через голову. Могут выполняться вперед, назад и в стороны; в группировке и прогнувшись.

Кувырки: выполняются последовательным касанием пола отдельными частями тела с переворачиванием через голову. Могут выполняться вперед и назад; в группировке и прогнувшись; в одиночку, вдвоем и втроем; с места и прыжком (полетом).

Перевороты: переворачивание через голову с опорой руками или руками и головой. Могут выполняться вперед, назад и в стороны; медленно и быстро. При исполнении медленных переворотов, в отличие от быстрых (темповых) переворотов, не требуется фаза полета и можно одновременно опираться руками и ногами. Перевороты вперед и назад могут быть выполнены и с последовательной опорой («арабский» пере­ворот), а так же с одной или с двух ног и прыжком.

**Тема №11. Гибкость.**

Полушпагат; Стойка на лопатках, на руках; Перекаты и перевороты (боком, вперед и назад); «Мост» из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью и самостоятельно; Комбинации из освоенных элементов.

**Тема №12. Сила.**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**Тема №13. Выносливость.**

Бег различной продолжительности. Круговые тренировки.

**III. Подвижные и спортивные игры**

**Тема №14, 15. Подвижные игры и эстафеты.**

Игры с мячом, с бегом, с элементами сопротивления и единоборства, с прыжками, с метанием на дальность и в цель; эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.

**Тема №16. Спортивные игры.**

Ручной мяч, Футбол, Баскетбол, Волейбол, Лыжная подготовка, Плавание, Хоккей.

**IV. Специальная физическая подготовка.**

**Тема №17. Быстрота.**

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Тема №18. Ловкость.**

Различные акробатические упражнения (сложные прыжки, кувырки, кульбиты и пр.) Элементарные приемы вольной борьбы и классической борьбы стоя и в партере на ковре или гимнастических матах. Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Игры на площадках уменьшенных размеров. Эстафеты с преодолением различных препятствий.

**Тема № 19. Гибкость.**

Мосты из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Тема № 20. Сила.**

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком весом 3-5 кг, диск от штанги, в парах с весом партнера, штанга для подростков и юношей – вес штанги от 20 до 50% к весу спортсмена) с последующем быстрым выпрямлением.

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора.

Броски набивного мяча на дальность.

**Тема № 21. Выносливость.**

Бег на умеренно и сильно пересечённой местности. Переменный бег на местности. Бег в гору. Бег на стадионе со сменой темпа дистанция от 100 до 300 м.

Выполнение различных упражнений поточным методом, с постепенным увеличением количества повторений.

Развитие специальной (игровой) выносливости: увеличивать длительность таймов до 40-50 мин.

**V. Основные навыки и умения игры в регби**

**Тема № 22. Техника игры руками.**

Индивидуальная техника. Перемещения. Стойка регбиста. Бег по прямой с изменением направления. Быстрый старт и ускорение. Ложные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок в другом направлении, умение показать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую.

 Техника игры руками. Способы держания мяча в двух руках ( кисти рук вдоль большой оси мяча), в одной руке.

 Передача мяча: положение кистей рук (прямо за мячом, немного ниже центра тяжести мяча), положение рук, плеч, ног. Своевременность и точность передачи.

**Тема № 23.Техника игры ногами.**

Совершенствование удара по мячу с рук. Техника удара ракетой в аут.

Техника удара с отскока. Техника удара с земли по воротам. Техника перевода мяча ударом ноги высокой «свечкой». Техника дриблинга.

**Тема № 24. Командные действия.**

Тактика нападения. Розыгрыш стандартных положений. Начальный удар. Возможные позиции игроков при начальном ударе. Возможные варианты игры с начального удара: короткий удар, длинный удар, удар на свободное место, в противоположную от нападающих сторону.

 Удар с 22-метровой линии. Организация игры после удара с 22-метровой линии (аналогия с начальным ударом).

 Штрафной удар. Розыгрыш штрафных ударов игроками нападения и защитных линий в различных частях поля: штрафной удар за боковую линию, штрафной удар по воротам, организация атаки со штрафного удара.

 Назначаемая схватка. Применение построения схватки (3Х4Х1) в зависимости от конкретных игровых ситуаций. Значение силового толчка вблизи зачётной линии (до 1,5 м). Подкручивание схватки (до 45º)

 Произвольная схватка. Произвольная схватка с мячом на земле (рак) и с мячом в руках (мол) и их применение в определённых ситуациях. Тактика нападающих в произвольной схватке.

 Коридор. Возможные варианты вбрасывания мяча (начало коридора, середина коридора и конец коридор). Возможные варианты прорыва через коридор. Овладение мячом и организация произвольной схватки с мячом в руках или мячом на земле.

 Игра нападающих в атаке. Построение нападающих: длинная и короткая линия, плотная группа. Рассыпание от схватки. Поддержание полузащитника у назначаемой схватки. Поддержание трёхчетвертных в свободной игре.

 Игра трёхчетвертных в атаке. Позиция трёхчетвертных (линия трёхчетвертных должна быть прямой, интервал между игроками – постоянным). Построение атакующего веера. Возможные тактические варианты атакующей игры трёхчетвертных (передача мяча крайнему трёхчетвертному, прорыв в центре, атакующие удары ногой, неожиданные комбинации).

Ловля мяча после удара ногой, подбор неподвижного мяча с земли, катящегося мяча, на игрока по земле, катящегося мяча от игрока по земле.

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства, взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки регбиста.

Передача мяча в регби – техника передачи, своевременность, точность и эффективность в конкретных игровых условиях.

Приём мяча – положение кистей рук, корпуса, ног, головы.

Анализ технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для регбистов.

Удары по мячу ногой (с рук, с земли, с отскока).

Анализ тактических приемов, понятие стратегии.

**VI. Соревнования**

**Тема № 25. Областные соревнования.**

Выезд на соревнования.

**Тема № 26. Региональные соревнования.**

Выезд на соревнования.

**Содержание учебного плана 4 года обучения**

**I. Теоретическая подготовка**

**Тема №1.Краткие сведения о строении организма человека.**

Строение организма человека. Влияние физической нагрузки на состояние организма.

**Тема №2. Гигиена, режим спортсмена.**

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена, режим дня и питания. Витамины и их назначение. Использование основных сил природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

**Тема №3.Оказание первой помощи, самоконтроль.**

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, причины травм и их профилактика применительно к занятиям регби. Оказание первой доврачебной помощи. Врачебный контроль и самоконтроль.

**Тема №4. Основы методики обучения, спортивной тренировки.**

Краткая характеристика формирования двигательных навыков. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Взаимосвязь тактической, технической физической, волевой и психологической подготовки.

**Тема №5. Правила игры в регби.**

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Оценка результатов игр. Права и обязанности игроков. Судейская терминология. Оборудование мест соревнования.

**Тема №6.Основы техники и тактики игры в регби.**

Передача мяча обычная и «торпеда» прием, передача мяча.

**Тема №7. Установка перед играми и разбор проведенных игр.**

Значение тактических заданий, которые даются регбистам на игру и умение играть по плану заданию. Сведение о сопернике. Сильные слабые стороны игры. Разбор прошедшей игры.

**Тема №8.Развитие регби в мире, России, Омске.**

Единая Всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования регби. Достижение российских и омских регбистов. Ведущие тренеры и игроки российского регби.

**II. Общая физическая подготовка**

**Тема №9. Быстрота.**

Выполнение из легкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага. Различные виды ходьбы – на носках, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег 3\*10м; бег на короткие 60м, 100м, на средние дистанции 400-800 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 6-минутный бег.

**Тема №10. Ловкость.**

Гимнастические упражнения.

Перекаты: последовательное касание пола отдельными частями, тела без переворачивания через голову. Могут выполняться вперед, назад и в стороны; в группировке и прогнувшись.

Кувырки: выполняются последовательным касанием пола отдельными частями тела с переворачиванием через голову. Могут выполняться вперед и назад; в группировке и прогнувшись; в одиночку, вдвоем и втроем; с места и прыжком (полетом).

Перевороты: переворачивание через голову с опорой руками или руками и головой. Могут выполняться вперед, назад и в стороны; медленно и быстро. При исполнении медленных переворотов, в отличие от быстрых (темповых) переворотов, не требуется фаза полета и можно одновременно опираться руками и ногами. Перевороты вперед и назад могут быть выполнены и с последовательной опорой («арабский» пере­ворот), а так же с одной или с двух ног и прыжком.

**Тема №11. Гибкость.**

Полушпагат; Стойка на лопатках, на руках; Перекаты и перевороты (боком, вперед и назад); «Мост» из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью и самостоятельно; Комбинации из освоенных элементов.

**Тема №12. Сила.**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**Тема №13. Выносливость.**

Бег различной продолжительности. Круговые тренировки.

**III. Подвижные и спортивные игры**

**Тема №14, 15. Подвижные игры и эстафеты.**

Игры с мячом, с бегом, с элементами сопротивления и единоборства, с прыжками, с метанием на дальность и в цель; эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.

**Тема №16. Спортивные игры.**

Ручной мяч, Футбол, Баскетбол, Волейбол, Лыжная подготовка, Плавание, Хоккей.

**IV. Специальная физическая подготовка.**

**Тема №17. Быстрота.**

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Тема №18. Ловкость.**

Различные акробатические упражнения (сложные прыжки, кувырки, кульбиты и пр.) Элементарные приемы вольной борьбы и классической борьбы стоя и в партере на ковре или гимнастических матах. Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Игры на площадках уменьшенных размеров. Эстафеты с преодолением различных препятствий.

**Тема № 19. Гибкость.**

Мосты из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Тема № 20. Сила.**

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком весом 3-5 кг, диск от штанги, в парах с весом партнера, штанга для подростков и юношей – вес штанги от 20 до 50% к весу спортсмена) с последующем быстрым выпрямлением.

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора.

Броски набивного мяча на дальность.

**Тема № 21. Выносливость.**

Бег на умеренно и сильно пересечённой местности. Переменный бег на местности. Бег в гору. Бег на стадионе со сменой темпа дистанция от 100 до 300 м.

Выполнение различных упражнений поточным методом, с постепенным увеличением количества повторений.

Развитие специальной (игровой) выносливости: увеличивать длительность таймов до 40-50 мин.

**V. Основные навыки и умения игры в регби**

**Тема № 22. Техника игры руками.**

Индивидуальная техника. Перемещения. Стойка регбиста. Бег по прямой с изменением направления. Быстрый старт и ускорение. Ложные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок в другом направлении, умение показать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую.

 Техника игры руками. Способы держания мяча в двух руках ( кисти рук вдоль большой оси мяча), в одной руке.

 Передача мяча: положение кистей рук (прямо за мячом, немного ниже центра тяжести мяча), положение рук, плеч, ног. Своевременность и точность передачи.

**Тема № 23.Техника игры ногами.**

Совершенствование удара по мячу с рук. Техника удара ракетой в аут.

Техника удара с отскока. Техника удара с земли по воротам. Техника перевода мяча ударом ноги высокой «свечкой». Техника дриблинга.

**Тема № 24. Командные действия.**

Тактика нападения. Розыгрыш стандартных положений. Начальный удар. Возможные позиции игроков при начальном ударе. Возможные варианты игры с начального удара: короткий удар, длинный удар, удар на свободное место, в противоположную от нападающих сторону.

 Удар с 22-метровой линии. Организация игры после удара с 22-метровой линии (аналогия с начальным ударом).

 Штрафной удар. Розыгрыш штрафных ударов игроками нападения и защитных линий в различных частях поля: штрафной удар за боковую линию, штрафной удар по воротам, организация атаки со штрафного удара.

 Назначаемая схватка. Применение построения схватки (3Х4Х1) в зависимости от конкретных игровых ситуаций. Значение силового толчка вблизи зачётной линии (до 1,5 м). Подкручивание схватки (до 45º)

 Произвольная схватка. Произвольная схватка с мячом на земле (рак) и с мячом в руках (мол) и их применение в определённых ситуациях. Тактика нападающих в произвольной схватке.

 Коридор. Возможные варианты вбрасывания мяча (начало коридора, середина коридора и конец коридор). Возможные варианты прорыва через коридор. Овладение мячом и организация произвольной схватки с мячом в руках или мячом на земле.

 Игра нападающих в атаке. Построение нападающих: длинная и короткая линия, плотная группа. Рассыпание от схватки. Поддержание полузащитника у назначаемой схватки. Поддержание трёхчетвертных в свободной игре.

 Игра трёхчетвертных в атаке. Позиция трёхчетвертных (линия трёхчетвертных должна быть прямой, интервал между игроками – постоянным). Построение атакующего веера. Возможные тактические варианты атакующей игры трёхчетвертных (передача мяча крайнему трёхчетвертному, прорыв в центре, атакующие удары ногой, неожиданные комбинации).

Ловля мяча после удара ногой, подбор неподвижного мяча с земли, катящегося мяча, на игрока по земле, катящегося мяча от игрока по земле.

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства, взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки регбиста.

Передача мяча в регби – техника передачи, своевременность, точность и эффективность в конкретных игровых условиях.

Приём мяча – положение кистей рук, корпуса, ног, головы.

Анализ технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для регбистов.

Удары по мячу ногой (с рук, с земли, с отскока).

Анализ тактических приемов, понятие стратегии.

**VI. Соревнования**

**Тема № 25. Областные соревнования.**

Выезд на соревнования.

**Тема № 26. Региональные соревнования.**

Выезд на соревнования.

**4**. **Планируемые 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;
* 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:**

*К концу 1-го года обучающиеся:*

1. Осваивают основные средства ОФП.
2. Приобретают основы теоретических знаний по обозначенным разделам. Играют по упрощенным правилам в спортивные игры.
3. Осваивают отдельные приёмы игры в регби (перемещение с мячом, броски, ловля и подбор мяча, передачи на месте).
4. Умеют ориентироваться в действиях с партнерами и соперниками в эстафетах, подвижных и спортивных играх, осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
5. Повышают уровень своей функциональной подготовки.

*К концу 2-года года обучающиеся:*

1. Приобретают теоретические знания по указанным разделам программы.
2. Знают основные правила игры в регби.
3. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
4. Применяют в практической игре: бег с мячом по прямой, с изменением направления, прием и передачу мяча, ловлю мяча, удары по мячу ногой.
5. Умеют оценивать игровую ситуацию.
6. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
7. Умеют оценивать свои игровые действия.

*К концу 3-го года обучающиеся:*

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам программы.
2. Приобретают специальную работоспособность (с акцентом на координацию, силовые и скоростные качества).
3. Владеют основными приемами игры в регби (перемещения, передачи мяча, финты, захваты, начальный удар, свободный удар, прыжок за мячом, построение в коридоре, поддержка прыгающего за мячом игрока).
4. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах.
5. Умеют оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации.
6. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
7. Проявляют гибкое тактическое мышление во время игры.
8. Владеют навыками коллективной игры.

*К концу 4-го года обучающиеся:*

1. Приобретают углубленные теоретические и практические знания по всем разделам программы.
2. Приобретают специальную работоспособность (с акцентом на координацию, силовые и скоростные качества).
3. Увеличат уровень физического развития и функциональных возможностей.
4. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших и больших группах.
5. Умеют оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации.
6. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
7. Проявляют гибкое тактическое мышление во время игры.
8. Владеют навыками коллективной игры.

**5. Аттестация.**

- дружеские встречи, соревнования;

- сдача контрольных нормативов;

 - участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.(Приложение 2)

**Организация процесса аттестации**

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

2.Входной контроль проводится при поступлении нового обучающегося в объединение.

3.Проведение промежуточной аттестации и аттестации по результатам освоения программы обязательно для обучающихсяи педагогов по программе «Тэг-регби» Если обучающиеся в течение учебного года добивается успехов на внутренних или внешних профильных мероприятиях (соревнованиях.), то он считается аттестованным и освобождается от этой процедуры. Соотнесение уровня успешности выступления с уровнем аттестации осуществляет педагог совместно с администрацией МАОУ «Школа №128»

4.Результаты аттестации оформляются в протоколе.

**Анализ результатов аттестации**

 1. Направления анализа результатов аттестации обучающихся:

- уровень теоретической подготовки обучающихсяв 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 учебно-воспитательной 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.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

**Кадровое обеспечение:**

* педагог дополнительного образования

**Психолого-педагогическое обеспечение:**

* учет возрастных и индивидуальных особенностей учащихся подросткового возраста;
* создание ситуации успеха для каждого обучающегося;
* поддержка психологического здоровья обучающихся;
* психолого-педагогическое просвещение родителей;
* проведение психолого-педагогического исследования обучающихся каждой группы

**Материально-техническое обеспечение .**

Оборудование, используемое при реализации программы, получено по федеральному проекту «Успех каждого ребенка», в рамках национального проекта «Образование».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Ед.изм. | Кол-во |
| 1 | Стойка для гантелей | комп. | 1 |
| 2 | Мяч регбийный № 3 | шт. | 5 |
| 3 | Мяч регбийный № 4 | шт. | 5 |
| 4 | Мяч регбийный № 5 | шт. | 5 |
| 5 | Стойка для обводки | шт. | 3 |
| 6 | Подставка для мяча | шт. | 2 |
| 7 | Пояс для ТЭГ-РЕГБИ | шт. | 20 |
| 8 | Разноцветные фишки (маркера) | шт. | 10 |
| 9 | Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг) | шт. | 2 |
| 10 | Гантели массивные 2 кг, 3 кг, 4 кг, 5 кг | комп. | 1 |
| 11 | Жилетки игровые | шт. | 20 |
| 12 | Насос | шт. | 1 |
| 13 | Ворота для игры в регби | комп. | 2 |
| 14 | Утяжеленный регбийный мяч | шт. | 5 |
| 15 | Флаг для разметки поля | шт. | 2 |
| 16 | Стойка для обводки | шт. | 3 |
| 17 | Медицинболы от 1 до 5 кг. | комп. | 5 |

**Информационное обеспечение:**

* методические рекомендации для педагога дополнительного образования;
* памятки для родителей;
* электронные образовательные ресурсы.

**Список используемой литературы**

1.Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 1987.

2.Бесполов Д.В. Урок для всех. Сборник докладов на международном форуме «Россия – спортивная держава» // Саранск, 2011.

3.Бесполов Д.В. Королевская крепость // журнал «Спорт в школе», 2009, № 9.

4.Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. д-ра. пед. наук. – М.,1981.

5.Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.

6.Кирияк Р. Мини-регби. – М.: ФиС, 1976. – 110с.

7.Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 1978.

8.Скуридина А.А. Методические мелочи. Уметь. Хотеть. Мочь // журнал «Спорт в школе», 2011, № 7.

9.Скуридина А.А. О себе и о других // журнал «Спорт в школе», 2011, № 6.

10.Скуридина А.А. Около школы // журнал «Спорт в школе», 2011, № 6.

11.Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС,1991.

12.Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дисс.канд. пед. наук – М., - 2004 г.

13.Тимошенко А.А. 40 уроков регби. – М., 1986 г.

14.Аверин В. А. Психология детей и подростков. Учебное пособие./В.А. Аверин. СПб: Издательство Михайлова В.А., 1998. - 126 с.

15.Алексеев Н.А. Личностно-ориентированное обучение: вопросы теории и практики/Н.А. Алексеев. Тюмень, 1997. - 103 с.

16.Антонов Е.И. Начальная подготовка регбистов/Е.И. Антонов -М.: Физкультура и спорт, 1991.-107 с.

17.Бальсевич В.К. Проблемы физического воспитания школьников/В.К

18.Банчуков Т.А. Проблемы профилактики здоровья детей в общеобразовательной школе/Т.А. Банчуков//Здоровье детей и школа: Сборник материалов научно-практической конференции педагогических коллективов экспериментальных школ РАО. -М: РАО. -2005. -С.43-55.

19.Бауэр В.Г. организационные и научно-методические перспективы развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации/В.Г. Бауэр//Физическая культура. -1996. -№ 2, С.8-13.

20.Белорусова В.В. Воспитание в спорте/В.В. Белорусова/В.В Белорусова. -М.: ВИИФК. -1974. -96 с.

21.Берн Э. Игры, в которые играют люди: Games people play: Психология человеческих взаимоотношений: What do you say after you say hello: Психология человеческой судьбы//Пер. с англ. А.В. Ярхо, Л.Г. Ионина. -М.: Гранд: Фаир-пресс. -1999.-472 с.

22.Богомолова М.Н. Социально-педагогические аспекты мотивированиязанятий спорта у школьников: автореф. дисс. .канд. пед. наук/М.Н. Богомолова. -Малаховка: МГАФК. -2005. -22с.

23.Бондаревская Е.В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания: Учеб. пособие для студ. сред, и высш. пед. учеб. заведений/Е.В. Бондаревская, С.В. Кульневич. Ростов-на-Дону: Творческий центр "Учитель", 1990. -560 с.

24.Обухова, Н.Б. Стимулируемое развитие скоростно-силовых качеств у детей 9-10 лет с использованием специализированного учебно-тренировочного модуля: автореф. дисс. . канд. пед. наук/Н.Б.Обухова.-Тюмень, ТГУ, -2002. -21 с.

25.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать /Н.Г. Озолин -М.: ООО Издательство Астрель, 2003. -863 с.

26.Основы физической подготовки в детском и юношеском регби.

27.Методические рекомендации. М: Госком СССР по ФКиС, 1986. -28 с.

28.Особенности занятий по спортивным играм с детьми: методическая разработка. -Малаховка: МГАФК, 1986, -19 с.

29.Паломарес Э. Изучение динамики показателей силы и скорости реакции у детей младшего школьного возраста/Э Паломарес. -М: РГАФК, 1998, -С.42-46.

30.Пидкасистый П.И. Технология игры в обучении и развитии: Учеб. пособие/П. И. Пидкасистый, Ж.С. Хайдаров. -М.:МПУ, 1996. -270 с.

31.Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2002. -229 с.

32.Понамарев Н.И. Соционика и физическая культура /Н.И. Понамарев //Теория и практика физической культуры. 1994. -№ 9. -С.7-8

33.Пономарчук В.А. Физическая культура и становление личности/В.А. Пономарчук, О.А. Аящева. -М.: Фис, 1991. -158с.

34.Ратанова, Т.А. Психодиагностичекие методы изучения личности: Учебное пособие./Т. А. Ратанова, Н. Ф.Шляхта. -М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2005. -320 с.

34.Пулен Р. Регби. Игра и тренировка/Р. Пулен. -М: ФиС, 1978. -94 с.

35.Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте/А.Ц. Пуни.-М. ФиС, 1969. -89с.

36.Регби: правила соревнований. Под общей ред. В.В. Аненкова. -М.: Фис, 1981.-56 с.

37.Сахарова М.В. Особенности подходов к разработке проекта подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле/М.В. Сахаров// Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. -М.: РГАФК.-2000. -С.62-65.

38.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта/В.П. Филин. -М: ФиС, 1987.-128 с.

39.Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания/Н.А. Фомин,

В,П. Филин. М.: ФиС, 1972. -178 с.

40.Формирование здорового образа жизни у школьников и молодежи: Сборник статей по материалам региональной научно-практической конференции//Под ред. В.А. Букарева, В.С.Николаева; Морд. гос. пед. институт. -Саранск, 2000. -42 с.

41.Хайхем Е.С. Регби на высоких скоростях/Е.С. Хайхем, В.Ж. Хайхем. -М.: ФиС, 1970. -106 с.

42.Хилл P.P. Регби. Пособие для учителей, тренеров, игроков/Р.Р. Хилл. -Веллингтон, Новая Зеландия, 1977. -178 с.

43.Холодов Ж.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса в системе подготовки юных регбистов/Ж.К. Холодов//Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. -М.: РГАФК. -2000. -С.51-54.

44.Холодов Ж.К. Основы подготовки регбистов/Ж.К. Холодов. -М.: ФиС, 1984. -164 с.

45.Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений/Ж.К. Холодов, B.C. Кузнецов -М.:Издательский центр "Академия", 2001. 400 с.

**Литература для обучающихся**

1.Хилл P.P. Регби. Пособие для учителей, тренеров, игроков/Р.Р. Хилл. -Веллингтон, Новая Зеландия, 1977. -178 с.

2.Хайхем Е.С. Регби на высоких скоростях/Е.С. Хайхем, В.Ж. Хайхем. -М.: ФиС, 1970. -106 с.

3.Фарбер Д.А. Физиология школьника/Д.А. Фарбер, И.А. Корниенко, В.Д. Сонькин. -М: ФиС, 1990. -156 с.

4.Филин В.П. Основы юношеского спорта/В.П. Филин, Н.А. Фомин. -М.: ФиС, 1980.-255 с.

5.Спортивные игры. Техника, тактика, методика, обучение./Под ред.Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. -M.:Academia, 2004.-520с.

6. Регби: правила соревнований. Под общей ред. В.В. Аненкова. -М.: Фис, 1981.-56 с.

# Приложение№ 1

**Средства развития ловкости**

1. Выполнение перемещений субмаксимальной и максимальной интенсивности изменяя направление движения на 90° по звуковому или визуальному сигналу (многократно).

2. Приём и передача мяча различными способами. Двигаясь вдоль поля с малой, умеренной, большой, субмаксимальной и максимальной интенсивностью в группах по три обучающихся «веером», у «крайних» обучающихся мячи. Пас от правого «крайнего» «центральному», приём «центральным» и передача мяча правому «крайнему» который выполнял передачу. То же самое с левым «крайним».

3. Перемещаясь вдоль поля, в группах по три обучающихся «веером», расстояние между спортсменами 5-7 м, передача мяча и «забегание» за партнёра получившего мяч.

4. В парах, выполнение передач мяча различными способами, из различных положений меняясь местами. Первый обучающийся выполняет передачу на месте и перемещается на место принимающего, второй обучающийся выполняет приём мяча, приземляет его и перемещается на место пасующего и т. д. Обучающиеся выполняют по десять приёмов и передач мяча. Упражнение выполняется сериями.

5. Многократное выполнение технического элемента.

6. Выполнение нескольких технических элементов подряд.

7. Подвижные игры: «Третий лишний», «Вороны, вороны», «Перебежка с выручкой» «Два лагеря», « Попади в мяч», «Бег командами» и другие.

**Средства развития выносливости**

1. Фартлек. Чередование пробегания отрезков с максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и малой интенсивностью.

2.Выполнение приема и передач мяча в группах, в движении многократно. Используются различные построения: в шеренгах, встречных колоннах, фигурные построения (треугольник, квадрат, звезда, круг).



Рис.1. Схемы расположений занимающихся и траектории их движений в упражнениях с мячом

3. Шестиминутный бег.

4. Двенадцатиминутный бег.

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

6. Учебные игры с большей продолжительностью.

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

**Средства развития силы**

1. Выполнение силовых упражнений методом круговой тренировки.

2. Выполнение передач набивного мяча различными способами.

3.Выполнение силовых упражнений с партнером.

В парах.

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

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

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

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

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

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

**Средства развития быстроты**

1. Бег наперегонки (10-30 м).

2. Бег максимальной интенсивности с обеганием ориентиров.

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

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

5. Учебные игры в уменьшенном составе и укороченном временем.

6. Подвижные игры: «Падающая палка», «Наступление», «Перебежка с выручкой», «Вызов номера» и другие.

# Приложение№ 2

**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.