**Рабочая программа**

**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.

**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) споследующем 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.

**3 год 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) споследующем 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 год 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) споследующем 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.