

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №52**

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОУ СОШ № 52 г. Твери

от 01.09.2021 г. № 438

Директор МОУ СОШ № 52

А.В. Дроздовский



**Рабочая программа
дополнительного образования
«Регби»**

Преподаватель:

Кочеткова Л.А.

Срок действия: 2021-2022 учебный год

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Общая характеристика учебного предмета	4
Место учебного предмета в учебном плане	7
Содержание учебной программы	9
Планирование прохождения программного материала по годам обучения	12
Тематическое планирование в младшей школе (1-4 классы)	12
Тематическое планирование в средней школе (5-8 классы)	14
Тематическое планирование в средней школе (9-11 классы)	15
Тематическое планирование по классам	17
Тематическое планирование программы для 1 класса	17
Тематическое планирование программы для 2 класса	20
Тематическое планирование программы для 3 класса	23
Тематическое планирование программы для 4 класса	26
Тематическое планирование программы для 5 класса	29
Тематическое планирование программы для 6 класса	33
Тематическое планирование программы для 7 класса	36
Тематическое планирование программы для 8 класса	40
Тематическое планирование программы для 9 класса	44
Тематическое планирование программы для 10 класса	47
Тематическое планирование программы для 11 класса	51
Планируемый результат	54
Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.....	55
Литература	56
Приложение № 1	57
Приложение № 2	59

Пояснительная записка

Образовательное учреждение призвано способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов, двигательным способностям, профессиональному самоопределению. Но только новое вызывает интерес, поэтому мы рассчитываем, что регби, как сплав многих видов спорта, повысит интерес в целом к занятиям физической культурой.

Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби (далее – программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (приказ № 1089 Минобразования Российской Федерации от 5 марта 2004 г.), отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл. 3 ст. 28. п. 2.).

Содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации:

требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

Поручение Президента Российской Федерации от 02 октября 2007 г. № ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;

Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 07 августа 2009 г. № 1101-ф;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889;

СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

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 своем родном городе и в других городах своей страны пробудит стремление у обучающегося к путешествиям, изучению других мест культурного наследия, радости от общения со сверстниками, как следствие решение главных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных.

Целью программы является формирование потребности в здоровом образе жизни; в разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; в использовании средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Реализация цели программы осуществляется через решение следующих **задач**:

1. Обучение базовым физическим упражнениям из регби.

2. Оптимальное развитие физических качеств, формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование спортивных двигательных умений и навыков.

3. Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций, многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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 по этапам обучения и его соответствия требованиям подготовки спортивного резерва, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, 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, направленных на решение педагогических задач в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей обучающего.

В соответствии с Государственным стандартом общего образования программы средней (полной) школы базовый уровень образования ориентирован на формирование общей грамотности обучающихся в области физической культуры, укрепления их здоровья и повышения функциональных возможностей организма. Кроме этого основными задачами базового уровня является активное содействие процессу социализации обучающихся, включение их в физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые формы занятий физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни. Регби, являясь одним из разделов программы, позволяет успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах страны, создавая предпосылки формирования навыков выживания в экстремальных ситуациях современного мегаполиса, что подчеркивает ещё и прикладное значение.

Общая характеристика учебного предмета

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

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

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

Основными формами учебных занятий в общеобразовательных учреждениях является урок в виде учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных соревнованиях.

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

зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

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

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

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

ТАГ-РЕГБИ (регби с поясами)

1 этап. На данном этапе осуществляется общая физическая подготовка обучающихся с включением элементов ТАГ-РЕГБИ. Методический материал данного раздела рассчитан на занятия в младшей школе (1-4 классы), где обучающиеся занимаются 1 раз в неделю по 45 минут. Количество часов за год 1 класс – 33 часа, 2-4 класс – 34 часа.

Задачи 1 этапа:

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

Младшая школа (1-4 классы).

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

Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

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

ТАЧ-РЕГБИ (регби до касания)

2 этап. Данный этап рассчитан на четыре года учебного процесса. В этот период создаются предпосылки для углубленного занятия данным видом спорта.

Данный раздел включает 2 периода подготовки:

1. *Общеподготовительный период.* Он рассчитан на изучение истории возникновения и развития РЕГБИ, воспитания физических качеств, освоение базовых технических и тактических действий. На освоение материала этого периода запланировано 4 года занятий (5-8 классы). Количество часов за год – 34 часа, при условии ведения занятий 1 раз в неделю по 45 минут.

2. *Специально-подготовительный период.* Этот временной отрезок предусматривает дальнейшее воспитание физических качеств, изучение и совершенствование вариантов техники и тактики игры, участие по желанию обучающихся во внутришкольных, районных и окружных

соревнованиях. Количество занятий в 5-8 классах за год составляет 34 часа, при условии проведения занятий 1 раз в неделю по 45 минут.

Задачи 2 этапа:

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

Основная школа (5-8 классы).

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

Преимущественная направленность образовательного процесса 1 периода (5-8 классы – общеподготовительный период):

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

Преимущественная направленность образовательного процесса 2 периода (5-8 классы – специально-подготовительный период):

- овладение и совершенствование основами техники ТАЧ-РЕГБИ;
- развитие специальных физических качеств.

РЕГБИ (РЕГБИ-7)

3 этап. Данный этап подготовки рассчитан на 3 года обучения. Занятия РЕГБИ на этом этапе предусматривают все разделы спортивной подготовки, возможность выступления на соревнованиях как внутри школы, так и между общеобразовательными учреждениями (Школьная лига по регби). Дополнительно обучающиеся осваивают приемы техники и тактики. Количество занятий в 9-11 классах за год составляет 34 часа, при условии ведения занятий 1 раз в неделю по 45 минут.

Задачи 3 этапа:

- совершенствовать правила техники безопасности на уроках, навыки личной гигиены, простейшие приемы закаливания, убедить в необходимости повседневного их применения;
- формировать в необходимости здорового образа жизни и привлечь как можно большее количество детей к занятиям спортом;
- совершенствовать развитие силовых качеств, координационные навыки, закрепить навыки техники паса и ловли мяча, научить тактическому мышлению;
- развивать мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, сформировать потребность в регулярных занятиях спортом;
- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики РЕГБИ-7, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях.

Процесс участия в этой игре пробуждает у обучающихся стремление к жизни, желание «окунуться в нее с головой», а также потребность использовать и развивать то, чему они

научились, изучая технику и тактику этой силовой игры, ибо сама игра и есть некое отображение нашей жизни с ее борьбой, радостью и огорчениями.

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

Умение радоваться победам и переживания возможных поражений в команде привет обучающемуся чувство сотрудничества внутри команды, умение терпеть и ровно относиться ко всем членам его команды независимо от их характера и физических возможностей, поэтому при обучении игре в регби важно также обращать большое внимание обучению правилам ведения «честной борьбы» (соблюдению техники безопасности, правил игры, достойному отношению к «слабому»).

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

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

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

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

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

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889) программа предназначена для общеобразовательных учреждений. Изучение базовых основ техники регби в начальной школе (1 класс) предполагается в объеме 33 часов, 2-4 класс – 34 часа в каждом году обучения. В 5-8 классах предполагается усложнение техники и тактики игры в регби – по 35 часов в каждом году обучения, всего за четыре года

140 часов. В 9-11 классах предполагается совершенствование изучаемого вида спорта – регби в объеме 35 часов в каждом году обучения, всего 105 часов.

При планировании учебного материала предусмотрена теоретическая подготовка обучающихся по разделу «Знания по физической культуре и спорту» по 3 часа в каждом году обучения.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения курса «Физическая культура на основе регби» обучающимися младшей, средней и старшей школы должны быть достигнуты определённые результаты.

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

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

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

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

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

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.),

показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, силы);

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

Содержание учебной программы

1 раздел «Основы знаний по физической культуре и спорту» говорится о:

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика регби. История регби.

2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная система, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся регби. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в регби в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в регби в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытом воздухе.

2 раздел «Охрана труда и техника безопасности при проведении урока регби» знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой и спортом, формирует навыки страховки и самостраховки.

3 раздел «Техническая подготовка»

На всех этапах многолетнего образования идет непрерывный процесс обучения технике игры обучающимися, совершенствование в ней.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности: эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления (индивидуальные, групповые и игровые упражнения), которые позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствования в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связок.

Эффективность средств технической подготовки обучающихся во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависит от целевых установок многолетней подготовки, задач этапов подготовки возрастных особенностей и уровня подготовленности обучающихся, условий обучения сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

Поскольку техника регби представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному» и «от легкого к сложному». Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что в начале следует освоить основные приемы и способы ведения игры. И, наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов. В конце этапа специализации (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за обучающимся обычно закрепляются игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально.

Современная игра регби предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высоком темпе исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстродействия) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

4 раздел «Общая физическая подготовка»:

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики регби.

5 раздел «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением обучающихся технике и тактике регби. Основным средством ее (кроме средств регби) являются специальные упражнения (специально-подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

6 раздел «Контрольные и тестовые упражнения» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

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 (Приложение 1)

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

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

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

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

5. Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20x20 м. Бьющий от ловящего находится на расстоянии 15-30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.

6. Удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый с расстояния 20-35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10x10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

7 раздел «Учебно-воспитательная работа»:

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности обучающегося – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в

том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является обучающийся, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

В воспитательной работе преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться.

Планирование прохождения программного материала по годам обучения

№	Раздел подготовки	Этапы подготовки			
		1 этап	2 этап		3 этап
		1-4кл.	5-6кл.	7-8кл.	9-11кл.
1	Теоретическая подготовка	3	3	4	4
2	Общая и специальная физическая подготовка	12	12	12	12
3	Технико-тактическая подготовка	18	18	17	17
4	Контрольные испытания	1	1	1	1
5	Общее количество часов	34	34	34	34

Тематическое планирование в младшей школе (1-4 классы)

Учебно-тематический план – 1 класс

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1	1	-
2	Краткий обзор истории развития РЕГБИ	1	1	-
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	0,5	0,5	-
4	Основы техники и тактики РЕГБИ	0,5	0,5	-
5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	12	-	12
6	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	16	-	16
7	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	2	-	2
	Соревнования по ТЕГ-РЕГБИ	На усмотрение преподавателя		
8	Контрольные испытания	1	-	1
9	Итого:	34	3	31

Учебно-тематический план – 2 класс

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1	1	-
2	Краткий обзор истории развития РЕГБИ	1	1	-
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	0,5	0,5	-
4	Основы техники и тактики РЕГБИ	0,5	0,5	-
5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	12	-	12
6	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	16	-	16
7	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	2	-	2
	Соревнования по ТЕГ-РЕГБИ	На усмотрение преподавателя		
8	Контрольные испытания	1	-	1
9	Итого:	34	3	31

Учебно-тематический план – 3 класс

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1	1	-
2	Краткий обзор истории развития РЕГБИ	1	1	-
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	0,5	0,5	-
4	Основы техники и тактики РЕГБИ	0,5	0,5	-
5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	12	-	12
6	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	16	-	16
7	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	2	-	2
	Соревнования по ТЕГ-РЕГБИ	На усмотрение преподавателя		
8	Контрольные испытания	1	-	1
9	Итого:	34	3	31

Учебно-тематический план – 4 класс

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1	1	-
2	Краткий обзор истории развития РЕГБИ	1	1	-
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	0,5	0,5	-
4	Основы техники и тактики РЕГБИ	0,5	0,5	-

5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	12	-	12
6	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	16	-	16
7	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	2	-	2
	Соревнования по ТЕГ-РЕГБИ	На усмотрение преподавателя		
8	Контрольные испытания	1	-	1
9	Итого:	34	3	31

Тематическое планирование в средней школе (5-8 классы)

Учебно-тематический план – 5 класс

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1	1	-
2	Краткий обзор истории развития РЕГБИ	1	1	-
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	0,5	0,5	-
4	Основы техники и тактики РЕГБИ	0,5	0,5	-
5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	12	-	12
6	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	16	-	16
7	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	2	-	2
	Соревнования по ТАЧ-РЕГБИ	На усмотрение преподавателя		
8	Контрольные испытания	1	-	1
9	Итого:	34	3	31

Учебно-тематический план – 6 класс

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1	1	-
2	Краткий обзор истории развития РЕГБИ	1	1	-
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	0,5	0,5	-
4	Основы техники и тактики РЕГБИ	0,5	0,5	-
5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	12	-	12
6	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	16	-	16
7	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	2	-	2
8	Соревнования по ТАЧ-РЕГБИ	На усмотрение преподавателя		
9	Контрольные испытания	1	-	1
10	Итого:	34	3	31

Учебно-тематический план – 7 класс

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	2	2	-
2	Краткий обзор истории развития РЕГБИ	1	1	-
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	0,5	0,5	-
4	Основы техники и тактики РЕГБИ	0,5	0,5	-
5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	12	-	12
6	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	15	-	15
7	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	2	-	2
8	Соревнования по ТАЧ-РЕГБИ	На усмотрение преподавателя		
9	Контрольные испытания	1	-	1
10	Итого:	34	4	30

Учебно-тематический план – 8 класс

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	2	2	-
2	Краткий обзор истории развития РЕГБИ	1	1	-
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	0,5	0,5	-
4	Основы техники и тактики РЕГБИ	0,5	0,5	-
5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	12	-	12
6	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	15	-	15
7	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	2	-	2
8	Соревнования по ТАЧ-РЕГБИ	На усмотрение преподавателя		
9	Контрольные испытания	1	-	1
10	Итого:	34	4	30

Тематическое планирование в средней школе (9-11 классы)

Учебно-тематический план – 9 класс

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	2	2	-
2	Краткий обзор истории развития РЕГБИ	1	1	-
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	0,5	0,5	-
4	Основы техники и тактики РЕГБИ	0,5	0,5	-

5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	12	-	12
6	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	15	-	15
7	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	2	-	2
8	Соревнования по РЕГБИ	На усмотрение преподавателя		
9	Контрольные испытания	1	-	1
10	Итого:	34	4	30

Учебно-тематический план – 10 класс

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	2	2	-
2	Краткий обзор истории развития РЕГБИ	1	1	-
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	0,5	0,5	-
4	Основы техники и тактики РЕГБИ	0,5	0,5	-
5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	12	-	12
6	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	15	-	15
7	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	2	-	2
8	Соревнования по РЕГБИ	На усмотрение преподавателя		
9	Контрольные испытания	1	-	1
10	Итого:	34	4	30

Учебно-тематический план – 11 класс

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	2	2	-
2	Краткий обзор истории развития РЕГБИ	1	1	-
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	0,5	0,5	-
4	Основы техники и тактики РЕГБИ	0,5	0,5	-
5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	12	-	12
6	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	15	-	15
7	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	2	-	2
8	Соревнования по РЕГБИ	На усмотрение преподавателя		
9	Контрольные испытания	1	-	1
10	Итого:	34	4	30

Тематическое планирование по классам (Приложение 2)

Тематическое планирование программы для 1 класса

Содержание курса	Тематический план	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о регби		
Теоретическая подготовка. Знать регби как вид спорта и дисциплины регби.	Основные содержательные линии. Зарождение и развитие регби, основатель регби В. Эллис, разновидности регби: ТАГ-РЕГБИ, ТАЧ-РЕГБИ, РЕГБИ, РЕГБИ-7.	Рассказывать об истории зарождения регби, о создателе игры регби.
Правила игры в регби. Состав команды. Экипировка игроков.	Основные содержательные линии. Количество игроков в разновидностях игры регби. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам регби.	Рассказывать и понимать амплуа игроков, месторасположение на поле. Одежда обучающихся в зависимости от места проведения урока.
Теория регби. Расположение игроков по амплуа от стандартных положений: схватка, коридор, «фрак», «мол».	Основные содержательные линии. Ориентироваться на площадке, выполнять функции игроков по амплуа.	Рассказывать и понимать место нахождения игроков на площадке, функции.
Способы двигательной деятельности		
Организация и проведение занятий по регби. Подготовка к занятиям выбранным видом регби.	Основные содержательные линии. Основные требования к выбору места для проведения занятий по регби (тег-регби, тач-регби). Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам регби.	Перечислять основные правила организации места занятий, правильно подбирать спортивную одежду, руководствоваться этими правилами во время организации занятий по регби.
Требования безопасности	Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий регби.	Соблюдать правила техники безопасности во время физическими упражнениями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности во время занятий регби и своевременно их устранять.
Выполнять индивидуальные технические действия: перемещаться с мячом по полю; выполнять «шаг в сторону», «двойной шаг»,	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов), согласованные сочетания	Описывать технику выполнения базовых шагов (элементов). Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении упражнения, уметь

замедлять и ускорять бег, «спрямлять» бег, убегать по дуге, выполнять «ручку».	движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	анализировать и <i>исправлять их</i> . Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).
Выполнять групповые тактические взаимодействия: - в нападении: кресты, забегания, смещения; - в защите: формировать линию защиты.	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения группового тактического взаимодействия в нападении и защите.	Описывать технику выполнения упражнения. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять типовые ошибки при выполнении упражнения, <i>уметь</i> анализировать и <i>исправлять их</i> .
Выполнять командные тактические действия в защите и нападении: в нападении уметь выполнять три-четыре тактические схемы игры; в защите, уметь формировать линию защиты.	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите.	Осваивать технику разучиваемых тактических действий. Демонстрировать технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.
Физическое совершенствование		
Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью: <u>ТЕГ-РЕГБИ</u> Требования безопасности.	Основные содержательные линии. Правила по технике безопасности во время занятий ТЕГ-РЕГБИ.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий ТЕГ-РЕГБИ.
Владеть навыками игры в ТЕГ-РЕГБИ.	Основные содержательные линии. Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности.	Выполнять технические упражнения из спортивной игры тег-регби. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. Активно участвовать в играх. Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям. Использовать игровые действия тег-регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.

<p>Упражнения общеразвивающей и специальной направленности: Требования безопасности.</p>	<p>Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.</p>
<p>Упражнения из легкой атлетики.</p>	<p>Основные содержательные линии. 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; бег на короткие 30м, на средние дистанции 30-50 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 4-минутный бег.</p>	<p>Выполнять упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. Выполнять нормативы физической подготовки. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>
<p>Требования безопасности.</p>	<p>Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.</p>
<p>Упражнения из спортивных игр (гандбол)</p>	<p>Основные содержательные линии. Выполнение упражнений из спортивных игр (гандбол) для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; перемещения правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с прыжками и поворотами по сигналу учителя; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с</p>	<p>Выполнять технические упражнения из спортивной игры гандбол. Передачи мяча стоя на месте и в движении. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. Активно участвовать в играх и осуществлять судейство. Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила честной игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Проявлять доброжелательность,</p>

	перемещениями; двусторонняя игра в гандбол по упрощенным правилам.	взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями. Использовать игровые действия гандбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.
--	---	---

Тематическое планирование программы для 2 класса

Содержание курса	Тематический план	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о регби		
Теоретическая подготовка. Знать страны мира, где регби имеет большую популярность.	Основные содержательные линии. Лидирующие страны мира по развитию игры регби.	Рассказывать о странах, где регби имеет большую популярность.
Правила игры в регби. Выход мяча из игры.	Основные содержательные линии. Ориентироваться на площадке после выхода мяча из игры.	Рассказывать и понимать правила игры выхода мяча из игры.
Теория регби. Расположение игроков при начальном ударе.	Основные содержательные линии. Ориентироваться на площадке, выполнять функции игроков по амплуа.	Рассказывать и понимать место нахождения игроков на площадке, функции игроков при начальном ударе.
Способы двигательной деятельности		
Организация и проведение занятий по регби. Подготовка к занятиям выбранным видом регби.	Основные содержательные линии. Основные требования к выбору места для проведения занятий по регби (тег-регби, тач-регби). Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам регби.	Перечислять основные правила организации места занятий, правильно подбирать спортивную одежду, руководствоваться этими правилами во время организации занятий по регби.
Требования безопасности	Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий регби.	Соблюдать правила техники безопасности во время физическими упражнениями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности во время занятий регби и своевременно их устранять.
Выполнять индивидуальные технические действия. выполнять падения со страховкой, уметь выполнять боковой,	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения техники паса, согласованные сочетания	Описывать технику выполнения паса. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении упражнения, уметь

задний и передний захват, выполнять передачу мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча.	движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	анализировать и <i>исправлять их</i> . Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).
Выполнять групповые тактические взаимодействия: - в нападении: кресты, забегания, смещения; - в защите: формировать линию защиты.	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения группового тактического взаимодействия в нападении и защите.	Выполнять групповые тактические взаимодействия: - в нападении: кресты, забегания, смещения; - в защите: формировать линию защиты.
Выполнять командные тактические действия в защите и в нападении: в нападении уметь выполнять три-четыре тактические схемы игры «первым темпом»; в защите, уметь формировать линию защиты.	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите.	Осваивать технику разучиваемых тактических действий. Демонстрировать технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.
Физическое совершенствование		
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: <u>ТЕГ--РЕГБИ</u> Требования безопасности.	Основные содержательные линии. Правила по технике безопасности во время занятий ТЕГ-РЕГБИ.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий ТЕГ-РЕГБИ.
Владеть навыками игры в ТЕГ-РЕГБИ.	Основные содержательные линии. Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности.	Выполнять технические упражнения из спортивной игры тег-регби. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. Активно участвовать в играх. Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям. Использовать игровые действия

		тег-регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.
Упражнения общеразвивающей и специальной направленности: Требования безопасности.	Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.
Упражнения из легкой атлетики.	Основные содержательные линии. 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; бег на короткие 30м, на средние дистанции 30-50 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 4-минутный бег.	Выполнять упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. Выполнять нормативы физической подготовки. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
Требования безопасности.	Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.
Упражнения из спортивных игр (гандбол)	Основные содержательные линии. Выполнение упражнений из спортивных игр (гандбол) для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; перемещения правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с прыжками и поворотами по сигналу учителя; передачи	Выполнять технические упражнения из спортивной игры гандбол. Передачи мяча стоя на месте и в движении. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. Активно участвовать в играх и осуществлять судейство. Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила честной игры.

	мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; двусторонняя игра в гандбол по упрощенным правилам.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями. Использовать игровые действия гандбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.
--	--	--

Тематическое планирование программы для 3 класса

Содержание курса	Тематический план	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о регби		
Теоретическая подготовка. Города России, в которых развивается регби.	Основные содержательные линии. Регби в России и его развитие.	Рассказывать о городах, где регби имеет большую популярность.
Правила игры в регби. Счет и результат игры.	Основные содержательные линии. Исход игры, когда свистит финальный свисток.	Рассказывать и понимать окончание игры в регби, и как набираются очки.
Теория регби. Расположение игроков в схватке: состоящей из 3-х игроков; состоящей из 5-и игроков.	Основные содержательные линии. Ориентироваться на площадке, выполнять функции игроков по амплуа в построении схватки.	Рассказывать и понимать место нахождения игроков на площадке, функции игроков при построении схватки.
Способы двигательной деятельности		
Организация и проведение занятий по регби. Подготовка к занятиям выбранным видом регби.	Основные содержательные линии. Основные требования к выбору места для проведения занятий по регби (тег-регби, тач-регби). Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам регби.	Перечислять основные правила организации места занятий, правильно подбирать спортивную одежду, руководствоваться этими правилами во время организации занятий по регби.
Требования безопасности	Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий регби.	Соблюдать правила техники безопасности во время физическими упражнениями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности во время занятий регби и своевременно их устранять.
Выполнять индивидуальные технические действия:	Основные содержательные линии. Формирование умений и	Описывать индивидуальной технику игры с мячом. Осваивать технику разучиваемых

<p>ловлю мяча после удара ногой, подбор неподвижного мяча с земли, катящегося мяча, на игрока по земле, катящегося мяча от игрока по земле.</p>	<p>навыков выполнения индивидуальных технических действий с мячом, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).</p>	<p>упражнений. Выявлять ошибки при выполнении упражнения, уметь анализировать и исправлять их. Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).</p>
<p>Выполнять групповые тактические взаимодействия: - в нападении: кресты, забегания, смещения; - в защите: формировать линию защиты.</p>	<p>Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения группового тактического взаимодействия в нападении и защите.</p>	<p>Выполнять групповые тактические взаимодействия: - в нападении: кресты, забегания, смещения; - в защите: формировать линию защиты.</p>
<p>Выполнять командные тактические действия в защите и в нападении: в нападении уметь выполнять две-три схемы игры «вторым темпом» в защите держать сформированные порядки защиты при перестроении.</p>	<p>Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите.</p>	<p>Осваивать технику разучиваемых тактических действий. Демонстрировать технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.</p>
Физическое совершенствование		
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: <u>ТЕГ--РЕГБИ</u> Требования безопасности.</p>	<p>Основные содержательные линии. Правила по технике безопасности во время занятий ТЕГ-РЕГБИ.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий ТЕГ-РЕГБИ.</p>
<p>Владеть навыками игры в ТЕГ-РЕГБИ.</p>	<p>Основные содержательные линии. Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности.</p>	<p>Выполнять технические упражнения из спортивной игры тег-регби. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. Активно участвовать в играх. Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно</p>

		относиться к своим эмоциям. Использовать игровые действия тег-регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.
Упражнения общеразвивающей и специальной направленности: Требования безопасности.	Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.
Упражнения из легкой атлетики.	Основные содержательные линии. 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; бег на короткие 30м, на средние дистанции 30-50 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 4-минутный бег.	Выполнять упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. Выполнять нормативы физической подготовки. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
Требования безопасности.	Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.
Упражнения из спортивных игр (гандбол)	Основные содержательные линии. Выполнение упражнений из спортивных игр (гандбол) для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; перемещения правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с	Выполнять технические упражнения из спортивной игры гандбол. Передачи мяча стоя на месте и в движении. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. Активно участвовать в играх и осуществлять судейство. Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

	прыжками и поворотами по сигналу учителя; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; двусторонняя игра в гандбол по упрощенным правилам.	Соблюдать правила честной игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями. Использовать игровые действия гандбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.
--	---	--

Тематическое планирование программы для 4 класса

Содержание курса	Тематический план	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о регби		
Теоретическая подготовка. Ведущие команды России по регби.	Основные содержательные линии. Регбийные команды в России.	Рассказывать о ведущих командах России.
Правила игры в регби. Упрощенные правила игры в регби, права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков.	Основные содержательные линии. Знание правил игры.	Рассказывать и понимать упрощенные правила игры.
Теория регби. Расположение игроков в коридоре.	Основные содержательные линии. Ориентироваться на площадке, выполнять функции игроков по амплуа в построении коридора.	Рассказывать и понимать место нахождения игроков на площадке, функции игроков при построении коридора.
Способы двигательной деятельности		
Организация и проведение занятий по регби. Подготовка к занятиям выбранным видом регби.	Основные содержательные линии. Основные требования к выбору места для проведения занятий по регби (тег-регби, тач-регби). Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам регби.	Перечислять основные правила организации места занятий, правильно подбирать спортивную одежду, руководствоваться этими правилами во время организации занятий по регби.
Требования безопасности	Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий регби.	Соблюдать правила техники безопасности во время физическими упражнениями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности во время занятий регби и своевременно их устранять.

<p>Выполнять индивидуальные технические действия: бить по мячу ногой с рук «торпедой», «свечкой».</p>	<p>Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий с мячом, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).</p>	<p>Описывать индивидуальной технику ударов ногой по мячу. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении упражнения, уметь анализировать и исправлять их. Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).</p>
<p>Выполнять групповые тактические взаимодействия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в нападении: кресты, забегания, смещения; - в защите: формировать линию защиты. 	<p>Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения групповых тактических взаимодействий в нападении и защите.</p>	<p>Осваивать технику разучиваемых тактических действий. Демонстрировать технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.</p>
<p>Выполнять командные тактические действия в защите и в нападении:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в нападении уметь выполнять три-четыре тактические схемы игры «первым темпом» и две-три схемы игры «вторым темпом». - в защите, уметь формировать линию защиты, держать сформированные порядки защиты при перестроении. 	<p>Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите.</p>	<p>Осваивать технику разучиваемых тактических действий. Демонстрировать технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.</p>
Физическое совершенствование		
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: <u>ТЕГ-РЕГБИ</u> Требования безопасности.</p>	<p>Основные содержательные линии. Правила по технике безопасности во время занятий ТЕГ-РЕГБИ.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий ТЕГ-РЕГБИ.</p>
<p>Владеть навыками игры в ТЕГ-РЕГБИ.</p>	<p>Основные содержательные линии. Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности.</p>	<p>Выполнять технические упражнения из спортивной игры тег-регби. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. Активно участвовать в играх. Моделировать технику игровых действий и приемов, в</p>

		зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям. Использовать игровые действия тег-регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.
Упражнения общеразвивающей и специальной направленности: Требования безопасности.	Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.
Упражнения из легкой атлетики.	Основные содержательные линии. 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; бег на короткие 30м, на средние дистанции 30-50 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 4-минутный бег.	Выполнять упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. Выполнять нормативы физической подготовки. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
Требования безопасности.	Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.
Упражнения из спортивных игр (гандбол)	Основные содержательные линии. Выполнение упражнений из спортивных игр (гандбол) для развития быстроты, координации, силы,	Выполнять технические упражнения из спортивной игры гандбол. Передачи мяча стоя на месте и в движении. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении

	<p>ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; перемещения правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с прыжками и поворотами по сигналу учителя; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; двусторонняя игра в гандбол по упрощенным правилам.</p>	<p>упражнений и игровых действий. Активно участвовать в играх и осуществлять судейство. Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила честной игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями. Использовать игровые действия гандбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>
--	---	--

Тематическое планирование программы для 5 класса

Содержание курса	Тематический план	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о регби		
<p>Теоретическая подготовка: Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.</p>	<p>Основные содержательные линии. Строение организма человека, влияние физической нагрузки на состояние организма.</p>	<p>Рассказывать и понимать строение организма человека. Определять оптимальный двигательный режим в целях не нарушения в состоянии здоровья.</p>
<p>Оборудование и инвентарь. Тренажерные устройства для обучения технике игры.</p>	<p>Основные содержательные линии. Использование тренажерных устройств для обучения технике игры в регби.</p>	<p>Рассказывать, понимать, применять тренажерные устройства для эффективного обучения технике игры в регби (станок для схватки, утяжеленный мяч, регбийный мяч на амортизаторах).</p>
<p>Правила игры в регби. История возникновения регби. Развитие регби в России.</p>	<p>Основные содержательные линии. Основоположник развития регби в мире В. Эллис, его роль и вклад в развитие различных видов регби.</p>	<p>Рассказывать об истории развития регби в мире и России. Называть и отличать разновидности регби.</p>

<p>Теория регби. Принципы формирования защиты: формирование линии, расстояние между игроками в линии. Набегание. Сгон. Перегруппировка.</p>	<p>Основные содержательные линии. Ориентироваться на площадке, выполнять функцию игрока в линии защиты при набегании, сгоне, перегруппировке.</p>	<p>Рассказывать и понимать место нахождения игроков в линии защите, функции игроков при движении линии защиты.</p>
Способы двигательной деятельности		
<p>Организация и проведение занятий по регби. Подготовка к занятиям выбранным видом регби.</p>	<p>Основные содержательные линии. Основные требования к выбору места для проведения занятий по регби (тач-регби, регби). Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам регби.</p>	<p>Перечислять основные правила организации места занятий, правильно подбирать спортивную одежду, руководствоваться этими правилами во время организации занятий по регби.</p>
<p>Требования безопасности</p>	<p>Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий регби.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время физическими упражнениями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности во время занятий регби и своевременно их устранять.</p>
<p>Выполнять индивидуальные технические действия: входить в «контакт», играть в «раке», «моле», назначаемой «схватке», «коридоре» (по амплуа)</p>	<p>Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий в произвольной схватке, коридоре, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).</p>	<p>Описывать индивидуальной технику выполнения контакта и игры в произвольной схватке. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении упражнения, уметь анализировать и исправлять их. Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).</p>
<p>Выполнять групповые тактические взаимодействия: в нападении: кресты, забегания; в защите: формирование линии защиты и умение сохранять линию при изменении направления атаки в открытой игре.</p>	<p>Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения групповых тактических взаимодействий в нападении и защите.</p>	<p>Осваивать технику разучиваемых тактических действий. Демонстрировать технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.</p>
<p>Выполнять командные тактические действия в защите и в нападении: - в нападении: уметь</p>	<p>Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения командных тактических</p>	<p>Осваивать технику разучиваемых тактических действий. Демонстрировать технику выполнения изученных тактических действий в защите и</p>

<p>играть от схватки и коридора «первым темпом».</p> <p>Для защитников: уметь выполнять по пять-шесть комбинаций от схватки (слева от центра, справа от центра, в центре) и коридора с акцентом развития атаки в центре «веера» в «краю веера».</p> <p>Для нападающих: уметь выполнять три-четыре комбинации от назначаемой схватки, коридора, «рака», «мола».</p>	<p>действий в нападении и защите.</p>	<p>нападении.</p>
Физическое совершенствование		
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью: ТАЧ-РЕГБИ Требования безопасности.</p>	<p>Основные содержательные линии. Правила по технике безопасности во время занятий ТАЧ-РЕГБИ.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий ТАЧ-РЕГБИ.</p>
<p>Владеть навыками игры в ТАЧ-РЕГБИ.</p>	<p>Основные содержательные линии. Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности.</p>	<p>Выполнять технические упражнения из спортивной игры тач-регби. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. Активно участвовать в играх. Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям. Использовать игровые действия тач-регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>
<p>Упражнения общеразвивающей специальной направленности:</p>	<p>Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.</p>

Требования безопасности.	занятий легкой атлетикой.	
Упражнения из легкой атлетики.	<p>Основные содержательные линии. 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; бег на короткие 30м, на средние дистанции 30-50 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 4-минутный бег.</p>	<p>Выполнять упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. Выполнять нормативы физической подготовки. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>
Требования безопасности.	<p>Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.</p>
Упражнения из спортивных игр (гандбол)	<p>Основные содержательные линии. Выполнение упражнений из спортивных игр (гандбол) для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; перемещения правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с прыжками и поворотами по сигналу учителя; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; двусторонняя игра в гандбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Выполнять технические упражнения из спортивной игры гандбол. Передачи мяча стоя на месте и в движении. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. Активно участвовать в играх и осуществлять судейство. Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила честной игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями. Использовать игровые действия</p>

		гандбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.
--	--	--

Тематическое планирование программы для 6 класса

Содержание курса	Тематический план	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о регби		
Теоретическая подготовка: <i>Влияние физических упражнений на организм занимающихся.</i> Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.	Основные содержательные линии. Влияние физической нагрузки на состояние организма.	Рассказывать и понимать воздействие физической нагрузки на организм человека. Определять оптимальный двигательный режим в целях не нарушения в состоянии здоровья.
Оборудование и инвентарь. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по регби.	Основные содержательные линии. Использование тренажерных устройств в повышении эффективности обучения.	Рассказывать, понимать, применять тренажерные устройства для эффективного обучения технике игры в регби (станок для схватки, утяжеленный мяч, регбийный мяч на амортизаторах).
Правила игры в регби. Международные юношеские соревнования по регби. Международные соревнования по регби.	Основные содержательные линии. Квалификация юношеских соревнований по регби.	Рассказывать о юношеских соревнованиях по регби. Международных соревнованиях по регби. Называть и отличать соревнования по регби.
Теория регби. Взаимодействие игроков задней линии № 11,14,15. Расположение игроков при 22-х метровом ударе.	Основные содержательные линии. Ориентироваться на площадке, выполнять функцию игроков задней линии и их взаимодействие. Функции игроков при 22-х метровом ударе.	Рассказывать и понимать место нахождения игроков задней линии при атаке и защите, игроков при выполнении 22-х метровом ударе.
Способы двигательной деятельности		
Выполнять индивидуальные технические действия: выполнять «длинную» передачу мяча, пас «торпедой», пас с земли, пас в «падении», пас «торпедой» одной рукой.	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий с мячом, согласованные сочетания движения руками	Описывать индивидуальной технику выполнения разновидностей паса. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении упражнения, уметь анализировать и исправлять их.

	с выполнением базовых шагов (элементов).	Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).
Выполнять групповые тактические взаимодействия: в нападении: смещения в исполнении трех; в защите: формировать линию защиты при «раке» и «моле».	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения групповых тактических взаимодействий в нападении и защите.	Осваивать технику разучиваемых тактических действий. Демонстрировать технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.
Выполнять командные тактические действия в защите и в нападении: - в нападении: уметь играть от схватки и коридора «первым темпом». Для защитников: уметь выполнять по пять-шесть комбинаций от схватки (слева от центра, справа от центра, в центре) и коридора с акцентом развития атаки в центре «веера» в «краю веера». Для нападающих: уметь выполнять три-четыре комбинации от назначаемой схватки, коридора, «рака», «мола».	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите.	Осваивать технику разучиваемых тактических действий. Демонстрировать технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.
Физическое совершенствование		
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: <u>ТАЧ-РЕГБИ</u> Требования безопасности.	Основные содержательные линии. Правила по технике безопасности во время занятий ТАЧ-РЕГБИ.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий ТАЧ-РЕГБИ.
Владеть навыками игры в ТАЧ-РЕГБИ.	Основные содержательные линии. Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности.	Выполнять технические упражнения из спортивной игры тач-регби. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. Активно участвовать в играх. Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации

		и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям. Использовать игровые действия тач-регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.
Упражнения общеразвивающей и специальной направленности: Требования безопасности.	Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.
Упражнения из легкой атлетики.	Основные содержательные линии. 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 30 и 60м., на средние дистанции 200-500 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 6-минутный бег.	Выполнять упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. Выполнять нормативы физической подготовки. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
Требования безопасности.	Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.
Упражнения из спортивных игр (гандбол)	Основные содержательные линии. Выполнение упражнений из спортивных игр (гандбол) для развития быстроты,	Выполнять технические упражнения из спортивной игры гандбол. Передачи мяча стоя на месте и в движении. Взаимодействовать в парах,

	<p>координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; перемещения правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с прыжками и поворотами по сигналу учителя; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; двусторонняя игра в гандбол по упрощенным правилам.</p>	<p>тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. Активно участвовать в играх и осуществлять судейство. Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила честной игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями. Использовать игровые действия гандбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>
--	--	--

Тематическое планирование программы для 7 класса

Содержание курса	Тематический план	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о регби		
<p>Теоретическая подготовка. <i>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.</i> Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных: занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного:</p>	<p>Основные содержательные линии. Цель личной гигиены, предупреждения травматизма, оказания доврачебной помощи, закаливание организма, врачебный контроль и самоконтроль, режим дня и отдыха, дневник самоконтроля, основы спортивного массажа.</p>	<p>Вести дневник самоконтроля. Соблюдать режим труда и отдыха, гигиены. Анализировать показатели. Регулировать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>

процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.		
Оборудование и инвентарь. Технические средства, применяемые при обучении игре.	Основные содержательные линии. Использование технических средств в повышении эффективности обучения игре.	Рассказывать, понимать, применять технические средства для эффективного обучения игры в регби (станок для схватки, утяжеленный мяч, регбийный мяч на амортизаторах).
Правила игры в регби. Характеристика сильнейших команд по регби в нашей стране и за рубежом.	Основные содержательные линии. Известные клубы по регби в России и за рубежом.	Рассказывать об известных командах по регби. Называть и отличать команды в России и за рубежом.
Теория регби. Расположение игроков при защите от назначаемой «схватки» в центре поля, вблизи от правой боковой линии, вблизи от левой боковой линии. Расположение игроков в коридоре при своем вбрасывании, при чужом вбрасывании. Вблизи зачетного поля соперника, своего зачетного поля, в центре поля.	Основные содержательные линии. Ориентироваться на площадке, выполнять функцию игроков от стандартных положений в нападении и защите.	Рассказывать и понимать место нахождения игроков от стандартных положений в нападении и защите.
Способы двигательной деятельности		
Выполнять индивидуальные технические действия: выполнять удары ногой с низкой траекторией полета, удары мяча «по земле», короткие перекидки мяча.	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий с мячом, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	Описывать индивидуальной технику выполнения ударов ногой по мячу. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении упражнения, уметь анализировать и исправлять их . Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).
Выполнять групповые тактические взаимодействия: - в нападении: кресты, забегания, смещения в исполнении трех и более игроков; - в защите: перегруппировываться в	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения групповых тактических взаимодействий в нападении и защите.	Осваивать технику разучиваемых тактических действий. Демонстрировать технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.

защите.		
<p>Выполнять командные тактические действия в защите и в нападении:</p> <p>Уметь выполнять пять-шесть комбинаций командных взаимодействий нападающих и защитников от начального удара и 22-х метрового удара, схватки, коридора, рака, мола.</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Формирование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите.</p>	<p>Осваивать технику разучиваемых тактических действий.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.</p>
Физическое совершенствование		
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: <u>ТАЧ-РЕГБИ</u> Требования безопасности.</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Правила по технике безопасности во время занятий ТАЧ-РЕГБИ.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий ТАЧ-РЕГБИ.</p>
<p>Владеть навыками игры в ТАЧ-РЕГБИ.</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности.</p>	<p>Выполнять технические упражнения из спортивной игры ТАЧ-РЕГБИ.</p> <p>Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий.</p> <p>Активно участвовать в играх.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p> <p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.</p> <p>Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям.</p> <p>Использовать игровые действия ТАЧ-РЕГБИ для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>
<p>Упражнения общеразвивающей и специальной направленности: Требования безопасности.</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.</p>
<p>Упражнения из легкой атлетики.</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Выполнение из легкой</p>	<p>Выполнять упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты.</p>

	<p>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 30 и 60м., на средние дистанции 200-500 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 6-минутный бег.</p>	<p>Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. Выполнять нормативы физической подготовки. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>
Требования безопасности.	<p>Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.</p>
Упражнения из спортивных игр (гандбол)	<p>Основные содержательные линии. Выполнение упражнений из спортивных игр (гандбол) для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; перемещения правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с прыжками и поворотами по сигналу учителя; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; двусторонняя игра в гандбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Выполнять технические упражнения из спортивной игры гандбол. Передачи мяча стоя на месте и в движении. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. Активно участвовать в играх и осуществлять судейство. Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила честной игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями. Использовать игровые действия гандбола для развития физических качеств, и как средство активного</p>

		отдыха.
--	--	---------

Тематическое планирование программы для 8 класса

Содержание курса	Тематический план	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о физической культуре		
<p>Теоретическая подготовка. <i>Нагрузка и отдых</i> как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в регби. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.</p>	<p>Основные содержательные линии. Цель нагрузки и отдыха, характеристика нагрузки в регби. Соревновательные и тренировочные нагрузки.</p>	<p>Соблюдать нагрузку и отдых. Анализировать показатели. Регулировать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>
<p>Оборудование и инвентарь. Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий регби (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по регби. Технические средства, применяемые при обучении игре.</p>	<p>Основные содержательные линии. Использование технических средств в повышении эффективности обучения игре.</p>	<p>Рассказывать, понимать, применять технические средства для эффективного обучения игры в регби (станок для схватки, утяжеленный мяч, регбийный мяч на амортизаторах).</p>
<p>Правила игры в регби. Судейская терминология. Правила игры в регби.</p>	<p>Основные содержательные линии. Судейские жесты, правила игры.</p>	<p>Рассказывать о правилах игры в регби. Называть и отличать жесты судей.</p>
<p>Теория регби. Расположение игроков и принципы защиты и нападения от «коридора», «схватки», «рака», «мола».</p>	<p>Основные содержательные линии. Ориентироваться на площадке, выполнять функцию игроков от стандартных положений в нападении и защите.</p>	<p>Рассказывать и понимать место нахождения игроков от стандартных положений в нападении и защите.</p>
Способы двигательной деятельности		
Выполнять	Основные содержательные	Описывать индивидуальной

<p>индивидуальные технические действия: дроб-гол «удар с полулета», удар по воротам с земли.</p>	<p>линии. Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных, технических действий с мячом, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).</p>	<p>технику выполнения ударов ногой по мячу. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении упражнения, уметь анализировать и исправлять их. Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).</p>
<p>Выполнять групповые тактические взаимодействия: - в нападении: кресты, забегания, смещения в исполнении трех и более игроков; - в защите: формирование линии защиты и умение сохранять линию при изменении направления атаки в открытой игре, формировать линию защиты при «раке» и «моле», перегруппировываться в защите.</p>	<p>Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения групповых тактических взаимодействий в нападении и защите.</p>	<p>Осваивать технику разучиваемых тактических действий. Демонстрировать технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.</p>
<p>Выполнять командные тактические действия в защите и в нападении: - в нападении: уметь играть от схватки и коридора «первым темпом». Для защитников: уметь выполнять по пять-шесть комбинаций от схватки (слева от центра, справа от центра, в центре) и коридора с акцентом развития атаки в центре «веера» в «краю веера». Для нападающих: уметь выполнять три-четыре комбинации от назначаемой схватки, коридора, «рака», «мола». Уметь выполнять</p>	<p>Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите.</p>	<p>Осваивать технику разучиваемых тактических действий. Демонстрировать технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.</p>

<p>пять-шесть комбинаций командных взаимодействий нападающих и защитников от начального удара и 22-х метрового удара, схватки, коридора, рака, мола.</p>		
Физическое совершенствование		
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности: <u>ТАЧ-РЕГБИ</u> Требования безопасности.</p>	<p>Основные содержательные линии. Правила по технике безопасности во время занятий ТАЧ-РЕГБИ.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий ТАЧ-РЕГБИ.</p>
<p>Владеть навыками игры в ТАЧ-РЕГБИ.</p>	<p>Основные содержательные линии. Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности.</p>	<p>Выполнять технические упражнения из спортивной игры тач-регби. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. Активно участвовать в играх. Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям. Использовать игровые действия тач-регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>
<p>Упражнения общеразвивающей и специальной направленности: Требования безопасности.</p>	<p>Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.</p>
<p>Упражнения из легкой атлетики.</p>	<p>Основные содержательные линии. Выполнение из легкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы – на носках, перекатом с пятки на носок,</p>	<p>Выполнять упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. Выполнять нормативы</p>

	<p>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 30 и 60м., на средние дистанции 200-500 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 6-минутный бег.</p>	<p>физической подготовки. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>
Требования безопасности.	<p>Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.</p>
Упражнения из спортивных игр (гандбол)	<p>Основные содержательные линии. Выполнение упражнений из спортивных игр (гандбол) для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; перемещения правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с прыжками и поворотами по сигналу учителя; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; двусторонняя игра в гандбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Выполнять технические упражнения из спортивной игры гандбол. Передачи мяча стоя на месте и в движении. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. Активно участвовать в играх и осуществлять судейство. Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила честной игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями. Использовать игровые действия гандбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>

Тематическое планирование программы для 9 класса

Содержание курса	Тематический план	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о физической культуре		
<p>Теоретическая подготовка. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Объем тренировочной нагрузки, интенсивность тренировочной нагрузки.</p>	<p>Основные содержательные линии. Планировать и контролировать занятия с учетом объема и интенсивности нагрузки.</p>	<p>Соблюдать нагрузку и отдых. Анализировать показатели. Регулировать физическую нагрузку во время занятий физическими упражнениями.</p>
<p>Правила игры в регби. Крупные международные соревнования по регби, «Кубок Мира», «Кубок Четырех наций», «Кубок шести наций», «Супер регби».</p>	<p>Основные содержательные линии. Ориентироваться в крупных международных соревнованиях.</p>	<p>Рассказывать о крупных международных соревнованиях. Называть и отличать классификацию соревнований.</p>
<p>Теория регби. Принципы регби: продвижение вперед, непрерывность, давление на соперника.</p>	<p>Основные содержательные линии. Ориентироваться на площадке, выполнять функцию игроков от стандартных положений и в открытой игре в нападении и защите.</p>	<p>Рассказывать и понимать место нахождения игроков от стандартных положений и в открытой игре в нападении и защите.</p>
Способы двигательной деятельности		
<p>Выполнять индивидуальные технические действия: - в совершенстве владеть индивидуальными техническими приемами игры: перемещаться с мячом по полю; выполнять «шаг в сторону», «двойной шаг», «тройной шаг», замедлять и ускорять бег, «спрямлять» бег, убегать по дуге, выполнять «ручку», входить в «контакт», выполнять боковой, задний и передний захват, играть в «раке», «моле», назначаемой «схватке», «коридоре» (по амплу).</p>	<p>Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных, технических действий с мячом, без мяча, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).</p>	<p>Описывать индивидуальной технику выполнения ударов ногой по мячу, действий без мяча. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении упражнения, уметь анализировать и исправлять их. Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).</p>
<p>Выполнять групповые тактические</p>	<p>Основные содержательные линии.</p>	<p>Осваивать технику разучиваемых тактических действий.</p>

<p>взаимодействия:</p> <p>- в нападении: кресты, забегания, смещения в исполнении трех и более игроков;</p> <p>- в защите: формирование линии защиты и умение сохранять линию при изменении направления атаки в открытой игре, формировать линию защиты при «раке» и «моле», перегруппировываться в защите.</p>	<p>Формирование умений и навыков выполнения групповых тактических взаимодействий в нападении и защите.</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.</p>
<p>Выполнять командные тактические действия в защите и в нападении:</p> <p>- в нападении: уметь играть от схватки и коридора «первым темпом».</p> <p>Для защитников: уметь выполнять по пять – шесть комбинаций от схватки (слева от центра, справа от центра, в центре) и коридора с акцентом развития атаки в центре «веера» в «краю веера».</p> <p>Для нападающих: уметь выполнять три – четыре комбинации от назначаемой схватки, коридора, «рака», «мола».</p> <p>Уметь выполнять пять – шесть комбинаций командных взаимодействий нападающих и защитников от начального удара и 22-х метрового удара, схватки, коридора, рака, мола.</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Формирование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите.</p>	<p>Осваивать технику разучиваемых тактических действий.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.</p>
<p>Физическое совершенствование</p>		
<p>Спортивно – оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью:</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Правила по технике безопасности во время занятий РЕГБИ.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий РЕГБИ.</p>

<p><u>РЕГБИ</u> Требования безопасности.</p>		
<p>Владеть навыками игры в РЕГБИ.</p>	<p>Основные содержательные линии. Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности.</p>	<p>Выполнять технические упражнения из спортивной игры регби. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. Активно участвовать в играх. Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям. Использовать игровые действия регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>
<p>Упражнения общеразвивающей и специальной направленности: Требования безопасности.</p>	<p>Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.</p>
<p>Упражнения из легкой атлетики.</p>	<p>Основные содержательные линии. 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 30м и 60м., на средние дистанции 200-500 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 6-минутный бег.</p>	<p>Выполнять упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. Выполнять нормативы физической подготовки. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>

Требования безопасности.	Основы содержательной линии. Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.
Упражнения из спортивных игр (гандбол).	Основные содержательные линии. Выполнение упражнений из спортивных игр (гандбол) для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; перемещения правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с прыжками и поворотами по сигналу учителя; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; двусторонняя игра в гандбол по упрощенным правилам.	Выполнять технические упражнения из спортивной игры гандбол. Передачи мяча стоя на месте и в движении. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. Активно участвовать в играх и осуществлять судейство. Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила честной игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями. Использовать игровые действия гандбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.

Тематическое планирование программы для 10 класса

Содержание курса	Тематический план	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о физической культуре		
Теоретическая подготовка. Влияние максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок и профилактически-восстановительных мероприятий. Методы и средства воспитания физических качеств.	Основные содержательные линии. Цель тренировочных и соревновательных нагрузок, восстановительные мероприятия.	Соблюдать нагрузку и отдых. Анализировать показатели. Регулировать физическую нагрузку во время занятий физическими упражнениями.
Правила игры в регби. Характеристика	Основные содержательные линии.	Рассказывать о крупных международных соревнованиях.

сильнейших команд по регби в мире.	Ориентироваться в крупных международных соревнованиях.	Называть и отличать классификацию соревнований.
Теория регби. Линия преимущества, линия защиты, линия столкновения.	Основные содержательные линии. Ориентироваться на площадке, выполнять функцию игроков от стандартных положений и в открытой игре в защите.	Рассказывать и понимать место нахождения игроков от стандартных положений и в открытой игре в защите.
Способы двигательной деятельности		
Выполнять индивидуальные технические действия: Выполнять передачу мяча обычную и «торпедой» прием передачи мяча, ловлю мяча после удара ногой, подбор неподвижного мяча с земли, катящегося мяча, на игрока по земле, катящегося мяча от игрока по земле.	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных, технических действий с мячом, без мяча, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	Описывать индивидуальной технику выполнения техники ловли и передачи мяча, действий без мяча. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении упражнения, уметь анализировать и исправлять их. Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).
Выполнять групповые тактические взаимодействия: - в нападении: кресты, забегания, смещения в исполнении трех и более игроков; - в защите: формирование линии защиты и умение сохранять линию при изменении направления атаки в открытой игре, формировать линию защиты при «раке» и «моле», перегруппировываться в защите.	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения групповых тактических взаимодействий в нападении и защите.	Осваивать технику разучиваемых тактических действий. Демонстрировать технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.
Выполнять командные тактические действия в защите и в нападении: - в нападении: уметь играть от схватки и коридора «первым темпом». Для защитников: уметь выполнять по пять – шесть комбинаций от схватки (слева от центра,	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите.	Осваивать технику разучиваемых тактических действий. Демонстрировать технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.

<p>справа от центра, в центре) и коридора с акцентом развития атаки в центре «веера» в «краю веера».</p> <p>Для нападающих: уметь выполнять три – четыре комбинации от назначаемой схватки, коридора, «рака», «мола».</p> <p>Уметь выполнять пять – шесть комбинаций командных взаимодействий нападающих и защитников от начального удара и 22-х метрового удара, схватки, коридора, рака, мола.</p>		
Физическое совершенствование		
<p><i>Спортивно – оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью: РЕГБИ</i></p> <p>Требования безопасности.</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Правила по технике безопасности во время занятий РЕГБИ.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий РЕГБИ.</p>
<p>Владеть навыками игры в РЕГБИ.</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности.</p>	<p>Выполнять технические упражнения из спортивной игры регби.</p> <p>Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий.</p> <p>Активно участвовать в играх.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p> <p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.</p> <p>Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям.</p> <p>Использовать игровые действия регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>
<p><i>Упражнения общеразвивающей специальной</i></p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Правила техники</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.</p>

<p>направленности: Требования безопасности.</p>	<p>безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p>	
<p>Упражнения из легкой атлетики.</p>	<p>Основные содержательные линии. 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.</p>	<p>Выполнять упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. Выполнять нормативы физической подготовки. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>
<p>Требования безопасности.</p>	<p>Основы содержательной линии. Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.</p>
<p>Упражнения из спортивных игр (гандбол).</p>	<p>Основные содержательные линии. Выполнение упражнений из спортивных игр (гандбол) для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; перемещения правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с прыжками и поворотами по сигналу учителя; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями;</p>	<p>Выполнять технические упражнения из спортивной игры гандбол. Передачи мяча стоя на месте и в движении. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. Активно участвовать в играх и осуществлять судейство. Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила честной игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно</p>

	двусторонняя игра в гандбол по упрощенным правилам.	относиться к сопернику, <i>управлять</i> своими эмоциями. <i>Использовать</i> игровые действия гандбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.
--	---	---

Тематическое планирование программы для 11 класса

Содержание курса	Тематический план	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о физической культуре		
Теоретическая подготовка. Индивидуальный план тренировки. Изучение опыта команд высших разрядов.	Основные содержательные линии. Составление индивидуального плана занятия с учетом особенностей занимающихся.	Соблюдать нагрузку и отдых. Анализировать показатели. Регулировать физическую нагрузку во время занятий физическими упражнениями.
Правила игры в регби. Судейская терминология. Правила игры в регби.	Основные содержательные линии. Судейские жесты, правила игры.	Рассказывать о правилах игры в регби. Называть и отличать жесты судей.
Теория регби. Стратегия игры.	Основные содержательные линии. Ориентироваться на площадке, выполнять функцию игроков от стандартных положений и в открытой игре в защите. Строить тактику игры от условий игры.	Рассказывать и понимать место нахождения игроков от стандартных положений и в открытой игре в защите.
Способы двигательной деятельности		
Выполнять индивидуальные технические действия: Бить по мячу ногой с рук «торпедой», «свечкой», с низкой траекторией полета мяча «по земле», выполнять короткие перекидки мяча, дроб-гол, «удар с полулета», удар по воротам с земли.	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных, технических действий с мячом, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	Описывать индивидуальной технику выполнения различных ударов ногой по мячу. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении упражнения, уметь анализировать и исправлять их . Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).
Выполнять групповые тактические взаимодействия: - в нападении: кресты, забегания, смещения в исполнении трех и более игроков;	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения групповых тактических взаимодействий в нападении и защите.	Осваивать технику разучиваемых тактических действий. Демонстрировать технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.

<p>- в защите: формирование линии защиты и умение сохранять линию при изменении направления атаки в открытой игре, формировать линию защиты при «раке» и «моле», перегруппировываться в защите.</p>		
<p>Выполнять командные тактические действия в защите и в нападении:</p> <p>- в нападении: уметь играть от схватки и коридора «первым темпом».</p> <p>Для защитников: уметь выполнять по пять – шесть комбинаций от схватки (слева от центра, справа от центра, в центре) и коридора с акцентом развития атаки в центре «веера» в «краю веера».</p> <p>Для нападающих: уметь выполнять три – четыре комбинации от назначаемой схватки, коридора, «рака», «мола». Уметь выполнять пять – шесть комбинаций командных взаимодействий нападающих и защитников от начального удара и 22-х метрового удара, схватки, коридора, рака, мола.</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Формирование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите.</p>	<p>Осваивать технику разучиваемых тактических действий.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.</p>
Физическое совершенствование		
<p>Спортивно – оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью: РЕГБИ</p> <p>Требования безопасности.</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Правила по технике безопасности во время занятий РЕГБИ.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий РЕГБИ.</p>
<p>Владеть навыками игры в РЕГБИ.</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Выполнять упражнения для развития физических</p>	<p>Выполнять технические упражнения из спортивной игры регби.</p> <p>Взаимодействовать в парах,</p>

	<p>качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности.</p>	<p>тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. Активно участвовать в играх. Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Соблюдать правила игры. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям. Использовать игровые действия регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>
<p>Упражнения общеразвивающей и специальной направленности: Требования безопасности.</p>	<p>Основные содержательные линии. Правила техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетикой.</p>
<p>Упражнения из легкой атлетики.</p>	<p>Основные содержательные линии. 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.</p>	<p>Выполнять упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. Выполнять нормативы физической подготовки. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>
<p>Требования безопасности.</p>	<p>Основы содержательной линии. Правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.</p>

<p>Упражнения спортивных игр (гандбол).</p>	<p>из игр</p> <p>Основные содержательные линии.</p> <p>Выполнение упражнений из спортивных игр (гандбол) для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; перемещения правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с прыжками и поворотами по сигналу учителя; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; двусторонняя игра в гандбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Выполнять технические упражнения из спортивной игры гандбол. Передачи мяча стоя на месте и в движении.</p> <p>Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий.</p> <p>Активно участвовать в играх и осуществлять судейство.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать правила честной игры.</p> <p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.</p> <p>Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями.</p> <p>Использовать игровые действия гандбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>
---	--	---

Планируемый результат

В процессе изучения программы обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

1-4 класс

- правила техники безопасности на уроках по ТАГ-РЕГБИ;
- регби как вид спорта;

5-6 класс

- правила техники безопасности на уроках по ТАЧ-РЕГБИ;
- форму одежды на занятиях по РЕГБИ;
- правила личной гигиены.

7-8 класс

- правила техники безопасности на уроках по ТАЧ-РЕГБИ и способы предупреждения травм;
- правила личной гигиены;
- краткую историю возникновения РЕГБИ;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

9-11 класс

- правила техники безопасности на уроках по РЕГБИ и способы предупреждения травм;
- правила личной гигиены;
- краткую историю возникновения и развития РЕГБИ;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;

- правила соревнования.

УМЕТЬ:**1-4 класс**

- выполнять индивидуальные технические действия;
- выполнять групповые тактические взаимодействия;

5-6 класс

- передвигаться с мячом в руках;
- передавать мяч на месте и в движении;
- выполнять индивидуальные действия против оппонента, противника.

7-8 класс

- реализовывать численное преимущество посредством паса;
- бить по мячу ногой на точность;
- применять тактические приемы.

9-11 класс

- применение самостраховки при неожиданном падении (на улице, катке, дома, в школе);
- применение технико-тактических приёмов для участия в школьных и других соревнованиях по регби;
 - применение приёмов регби для устранения угрозы своей жизни и здоровья, а также оказания помощи товарищу;
 - использование полученных умений и навыков для успешной службы в ВС РФ, а также для поступления и учёбы в специализированных (МВД, спортивной направленности) учебных заведениях.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1	Мячи регбийные №3	30	Наполняемость класса 20-30 человек
2	Мячи регбийные №4	30	Наполняемость класса 20-30 человек
3	Мячи регбийные №5	30	Наполняемость класса 20-30 человек
4	Шлем (защита головы)	30	Наполняемость класса 20-30 человек
5	Жилетки игровые (разные цвета)	30	Наполняемость класса 20-30 человек
6	Подставка для мяча	15	
7	Щиты для контакта	15	
8	Мешки для захвата	15	
9	Пояс для ТЕГ-РЕГБИ	30	Наполняемость класса 20-30 человек
10	Регбийный мяч на амортизаторах	15	
11	Утяжеленный регбийный мяч	30	Наполняемость класса 20-30 человек
12	Разноцветные фишки (маркера)	50	

Литература

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 1987.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС,1991.
3. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. ... канд. пед. наук. – М., - 1983.
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. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спортакадемпресс, 2000 г.
9. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. – М., 1986 г.

Приложение № 1

Зачетные требования

Нормативы по технике для обучающихся, возраст 9-10 лет

№	Амплуа	Передача мяча на месте способом swing	Передача мяча в движении способом swing	Передача мяча на месте способом spin	Передача мяча в движении способом spin	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Слалом» секунды
1	1-3	4-6	3-5	4-5	3-4	5-6	4-5	30
2	2	5-6	3-5	4-5	3-4	5-6	4-5	25-28
3	4-5	5-6	3-5	4-5	3-4	5-6	4-5	25-28
4	6-7	6	4-5	5-6	4-5	5-6	4-5	23-25
5	8	5-6	4-5	5-6	4-5	5-6	4-5	23-25
6	9	7-8	5-6	5-6	5-6	6-7	5-6	22-23
7	10	7-8	6-7	6-7	5-6	7-8	6-7	21-23
8	12-13	7-8	6-7	6-7	5-6	7-8	6-7	21-23
9	11-14	7-8	6-7	6-7	5-6	7-8	6-7	21-23
10	15	7-8	6-7	6-7	5-6	7-8	6-7	21-23

Нормативы по технике для обучающихся, возраст 11-12 лет

№	Амплуа	Передача мяча на месте способом swing	Передача мяча в движении способом swing	Передача мяча на месте способом spin	Передача мяча в движении способом spin	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Слалом» секунды
1	1-3	4-6	3-5	4-5	3-4	5-6	4-5	28
2	2	5-6	3-5	4-5	3-4	5-6	4-5	24-27
3	4-5	5-6	3-5	4-5	3-4	5-6	4-5	24-27
4	6-7	6	4-5	5-6	4-5	5-6	4-5	22-24
5	8	5-6	4-5	5-6	4-5	5-6	4-5	21-23
6	9	7-8	5-6	5-6	5-6	6-7	5-6	21-22
7	10	7-8	6-7	6-7	5-6	7-8	7-8	21-22
8	12-13	7-8	6-7	6-7	5-6	7-8	6-7	21-22
9	11-14	7-8	6-7	6-7	5-6	7-8	6-7	21-22
10	15	7-8	6-7	6-7	5-6	7-8	6-7	21-22

Нормативы по технике для обучающихся, возраст 13-14 лет

№	Амплуа	Передача мяча на месте способом swing	Передача мяча в движении способом swing	Передача мяча на месте способом spin	Передача мяча в движении способом spin	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Слалом» секунды
1	1-3	5-6	5-6	5-6	4-5	5-6	4-5	25

2	2	5-6	5-6	5-6	4-5	5-6	4-5	24-25
3	4-5	5-6	5-6	5-6	4-5	5-6	4-5	23-25
4	6-7	7	5-6	6-7	4-5	5-6	4-5	23-24
5	8	6-7	6-7	6-7	4-5	5-6	4-5	21-23
6	9	7-8	6-7	7-8	5-6	6-7	5-6	20-21
7	10	7-8	7-8	7-8	5-6	7-8	7-8	20-21
8	12-13	7-8	7-8	7-8	5-6	7-8	6-7	19-21
9	11-14	7-8	7-8	7-8	5-6	7-8	6-7	19-21
10	15	7-8	7-8	7-8	5-6	7-8	6-7	19-21

Нормативы по технике для обучающихся, возраст 15-16 лет

№	Амплуа	Передача мяча на месте способом swing	Передача мяча в движении способом swing	Передача мяча на месте способом spin	Передача мяча в движении способом spin	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Слалом» секунды
1	1-3	7-8	6-7	7-8	6-7	7-8	6-7	21-22
2	2	8-9	7-8	8-9	7-8	8-9	6-7	20-21
3	4-5	7-8	6-7	7-8	6-7	7-8	6-7	19-22
4	6-7	8-9	7-8	8-9	7-8	8-9	6-7	19-20
5	8	8-9	7-8	8-9	7-8	9-10	6-7	19-20
6	9	8-9	8-10	9-10	8-10	8-10	8-9	18-20
7	10	8-9	8-10	9-10	8-10	8-10	9-10	19-21
8	12-13	8-9	8-10	9-10	8-10	8-10	9-10	19-21
9	11-14	8-9	8-10	9-10	8-10	8-10	8-9	18-19
10	15	8-9	8-10	9-10	8-10	8-10	8-9	19-21

Нормативы по технике для обучающихся, возраст 17-18 лет

№	Амплуа	Передача мяча на месте способом swing	Передача мяча в движении способом swing	Передача мяча на месте способом spin	Передача мяча в движении способом spin	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Слалом» секунды
1	1-3	7-8	6-7	7-8	6-7	7-8	6-7	20-22
2	2	8-9	7-8	8-9	7-8	8-9	6-7	19-21
3	4-5	7-8	6-7	7-8	6-7	7-8	6-7	19-22
4	6-7	8-9	7-8	8-9	7-8	8-9	6-7	18-20
5	8	8-9	7-8	8-9	7-8	9-10	6-7	18-20
6	9	9-10	8-10	9-10	8-10	9-10	8-9	17-19
7	10	9-10	8-10	9-10	8-10	9-10	9-10	18-20
8	12-13	9-10	8-10	9-10	8-10	9-10	9-10	18-20
9	11-14	9-10	8-10	9-10	8-10	9-10	8-9	17-19
10	15	9-10	8-10	9-10	8-10	9-10	8-9	18-20

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 «всером», 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 «всером», 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).

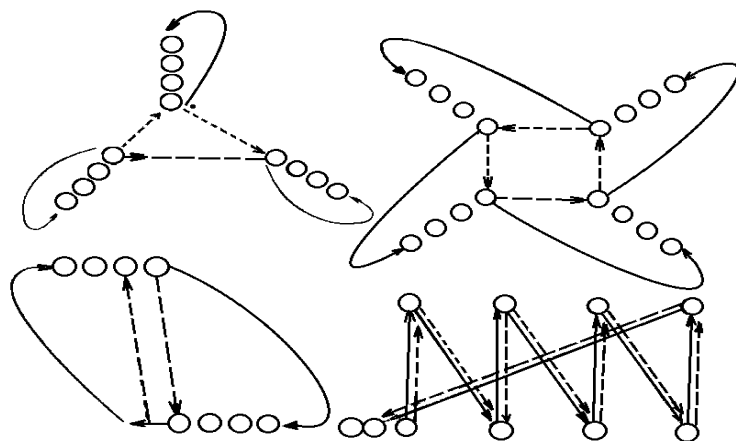


Рис.1. Схемы расположений занимающихся и траектории их движений в упражнениях с мячом

3. Шести минутный бег.

4. Двенадцати минутный 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 времени.

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