

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 2»
(МБОУ СШ № 2)**

660055, г. Красноярск, ул. Джамбульская, д.17, тел.: (8-391) 245-57-03, факс (8-391) 245-57-03,
e-mail: sch2@mailkrsk.ru сайт: <https://sh2-krasnoyarsk-r04.gosweb.gosuslugi.ru/>
ОГРН 1022402478560, ИНН/КПП 2465040786/246501001

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024 г.
Протокол № 6



«Утверждаю»
Директор МБОУ СШ № 2
Ж. В. Соболевская
Приказ № 01-04-239
«02» сентября 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной секции
«РЕГБИ»**

Уровень программы: основное общее образование (4-7 классы)
Срок реализации программы: 1 год
Возрастная категория: 7-13 лет
Вид программы: общеразвивающая

Автор-составитель:
Багдасаров Иван Валерьянович
педагог дополнительного образования

Красноярск 2024

Пояснительная записка.

Дополнительная программа «РЕГБИ» позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

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

Программа решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
- развитие основных двигательных качеств.

Материал программы дается в четырех разделах:

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

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

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

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

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

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

Характеристика программы

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 тренера-преподавателя, 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 является урок в виде учебно-тренировочных занятий, индивидуальных занятий, мероприятий восстановительной направленности, 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.

ТЭГ-РЕГБИ (регби с поясами)

1 этап. На данном этапе осуществляется общая физическая подготовка обучающихся с включением элементов ТАГ-РЕГБИ. Методический материал данного раздела рассчитан на занятия ГНП-1-3 года обучения, где обучающиеся занимаются 3 раз в неделю

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.

К занятиям допускаются обучающиеся, 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 до пяти лет 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 до пяти лет занятий (УТГ1-5).

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.

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.

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

Преимущественная направленность образовательного процесса 1 периода (общеподготовительный период):

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;

- овладение основами техники ТАЧ-РЕГБИ;

- развитие мотивации к познанию и совершенствованию своего тела, формирование потребности к регулярным занятиям спортом.

Преимущественная направленность образовательного процесса 2 периода (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 всероссийские. Дополнительно обучающиеся осваивают приемы техники и тактики.

Задачи 3 этапа:

- совершенствовать правила техники безопасности на уроках, навыки личной гигиены, простейшие приемы закаливания, убедить в необходимости повседневного их применения;

- формировать в необходимости здорового образа жизни и привлечь как можно большее количество 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 привьет обучающемуся чувство сотрудничества внутри команды, умение терпеть и равно 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.

Планирование и учет.

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

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

Основные задачи группы новичков:

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

- приобретение начального опыта участия в соревнованиях.

Основными документами учета является журнал (электронный журнал) педагога дополнительного образования. Программа рассчитана на 136 часов, 2 раза в неделю по 2 часа продолжительность каждого занятия.

Задачи и содержание работы по периодам годовых тренировочных циклов.

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

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

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

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

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

Соревновательный период начинается с участия команд в официальных календарных соревнованиях.

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

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

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

Основными средствами данного периода являются упражнения общей и специальной физической подготовленности небольшой интенсивностью, упражнения общей и специальной физической подготовленности с небольшой интенсивностью, упражнения по нормативам, прогулки, походы.

Продолжительность каждого периода и этапа подготовки изменяется в зависимости от календаря соревнований, условий занятий и подготовленности обучающихся.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры регби

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по регби);
- подготовка учащихся к соревнованиям по регби

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе «Школьная спортивная лига». Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Учащиеся должны знать и иметь представление:

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

Учащиеся должны уметь:

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

Нормативы по физической и технической подготовке игры в регби

Тесты по физической подготовке

1. «Сила пресса». Из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы «уверенно» касаются земли, подъем туловища до касания плечами колен.
2. Прыжок в длину с места. Фиксировалось расстояние от контрольной линии до следа ближайшей к ней ноги. Контрольное упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
3. Бег 30 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
4. Бег 30 м с ходу. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксировался лучший результат.
5. Бег 60 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
6. Челночный бег (3*10 м). Упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
7. Подтягивание в висе. Упражнение выполняется одним подходом. Засчитывается максимальное количество подтягиваний.

Тесты по технической подготовке

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

штанги ворот, испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

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

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

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

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

Ожидаемый результат

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

ЗНАТЬ:

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

УМЕТЬ:

- выполнять индивидуальные технические действия;
- выполнять групповые тактические взаимодействия;
- передвигаться с мячом в руках;
- передавать мяч на месте и в движении;
- выполнять индивидуальные действия против оппонента, противника.
- реализовывать численное преимущество посредством паса;
- бить по мячу ногой на точность;
- применять тактические приемы.

- применение самостраховки при неожиданном падении (на улице, катке, дома, в школе);
- применение технико-тактических приёмов для участия в школьных и других соревнованиях по регби;
- применение приёмов регби для устранения угрозы своей жизни и здоровья, а также оказания помощи товарищу;

Календарно – тематический план

Каждое занятие продолжительностью по 2 академических часа, итого 136 часов

1. Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки
2. Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости
3. Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений. Подвижные игры
4. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать виды передвижений: «шаг в сторону», «двойной шаг». Подвижные игры
5. Простейшие передвижения в атаке: кресты, за бегания, смещения. Развитие скоростных и координационных способностей. Челночный бег. Подвижные игры
6. Силовая подготовка. Подвижные игры
7. Элементы защиты: иметь представление о формировании линии защиты. Подвижные игры
8. ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение
9. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики
10. Подвижная игра с элементами регби. Развитие скоростной выносливости
11. Обучить передаче мяча на короткой и средней дистанции на месте и в движении. Игра 4×4
12. Закрепить технику передвижений различными способами в атаке и защите в подвижных играх
13. Закрепление передачи мяча. Учебная игра
14. Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола
15. Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча.
16. Закрепление групповых тактических взаимодействий:
 - в нападении: кресты, за бегания, смещения;
 - в защите: построение линии защиты.
17. Двусторонние подвижные игры с элементами регби. Развитие выносливости
18. Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3, 4×4
19. Совершенствование навыков передвижения по площадке средствами игры тэг-регби
20. Техника владения мячом: подбор неподвижного мяча с земли, катящегося мяча, на игрока по земле, катящегося мяча от игрока по земле.
21. Скоростно - силовой подготовка. Подвижная игра с элементами регби
22. Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении и защите. Учебная игра
23. Подвижные игры с элементами баскетбола, гандбола.
24. Силовая подготовка. Учебная игра 5×5, 6×6
25. Закрепление технико - тактические взаимодействий. Учебная игра
26. Совершенствование техники владения мячом. Подвижная игра с элементами футбола.
27. Развитие скоростных способностей средствами легкой атлетики. Учебная игра тэг-регби

28. Развитие быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями
29. Совершенствовать группового тактического взаимодействия в нападении и защите. Эстафеты с регбийными мячами
30. Совершенствование передачи мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча, передвижение с мячом по игровой площадке.
31. Развитие общей выносливости.
32. Отработка изученных элементов в учебной игре 5×5
33. Повторный инструктаж на рабочем месте. ПТБ на занятиях регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки.
34. Подвижная игры с элементами гандбола, баскетбола.
35. Развитие скоростной выносливости.
36. Совершенствование изученных технических элементов в подвижных играх
37. Совершенствование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите в учебной игре
38. Совершенствование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите в учебной игре
39. **Школьные соревнования по тег-регби**
40. Развитие общей выносливости. Подвижные игры
41. Двусторонние игры по упрощенным правилам с использованием мяча для регби.
42. Отработка навыков в игре тач-регби. Развитие координации
43. Учить выполнению индивидуальных технических действий на большой скорости, согласованному сочетанию движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).
44. Закрепление индивидуальных технических действий на большой скорости, согласованному сочетанию движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).
45. Подвижная игра с элементами регби. Совершенствование передачи мяча в движении.
46. Совершенствование индивидуальных технических действий на большой скорости, согласованному сочетанию движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).
47. Совершенствование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите в учебной игре
48. Совершенствование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите в учебной игре
49. **Матчевые встречи по тег-регби**
50. Учебная игра с заданием.
51. Развитие скоростной выносливости.
52. Игра в ручной мяч с элементами регби.
53. Силовая подготовка
54. Совершенствование элементов владения мячом
55. Совершенствование элементов владения мячом
56. Совершенствование элементов владения мячом
57. Контрольно-тренировочная игра
58. Контрольно-тренировочная игра
59. Контрольно-тренировочная игра
60. Подвижная игра с элементами регби. Развитие общей выносливости
61. Подвижная игра с элементами регби. Развитие скоростной выносливости.
62. **Учебная игра 4×4, 5×5**
63. **Учебная игра 4×4, 5×5**

- 64. Определение уровня скоростно-силовой подготовки
- 65. Определение уровня скоростно-силовой подготовки
- 66. Определение уровня скоростно-силовой подготовки
- 67. **Матчевые встречи по тег-регби**
- 68. **Матчевые встречи по тег-регби**

Материально-техническое обеспечение

- спортивная площадка (спортивный зал)
- мячи
- ноутбук
- цветные фишки
- конусы
- пояса и ленты (тэги)
- босу
- степы
- скакалки
- манишки
- набивные мячи

ЛИТЕРАТУРА

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
3. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
4. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
5. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 1987.
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС,1991.
7. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. ... канд. пед. наук. - М., - 1983.
8. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. ... д-ра. пед. наук. - М.,1981
9. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М., - 2004 г.
10. Кирияк Р. Мини-регби. - М.: ФиС, 1976. - 110с.
11. Пулен Р. Регби игра и тренировка. - М.: ФиС, 1978.
12. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М., Спортакадемпредс, 2000 г
13. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. - М., 1986 г.