

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ЮГО-ВОСТОЧНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 572

**ПРОГРАММА ИНТЕГРАТИВНОГО КУРСА
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ НА ОСНОВЕ РЕГБИ**

Москва - 2013

Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби рекомендована экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации. Программа предназначена для совершенствования системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации и рекомендована к применению в образовательном процессе общеобразовательных учреждений по учебному предмету «Физическая культура».

Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби разработана коллективом в следующем составе: учителя физической культуры общеобразовательных учреждений г. Москвы (Кулешов А.В. - ГБОУ СОШ № 572, Бесполов Д.В. – заслуженный учитель РФ, ГБОУ СОШ № 335, Федотова Е.Н. - ГБОУ СОШ № 572), Иванов В.А. – к.п.н., заведующий кафедрой спортивных игр и гимнастики Московского государственного областного университета, Латышев А.И., главный эксперт Национального благотворительного фонда развития детского регби, Радченко Е.С., главный специалист отдела спортивно-массовой работы министерства образования и науки Красноярского края.

Программа была апробирована в 23 субъектах РФ, в 117 общеобразовательных учреждениях РФ, приняло участие 22527 обучающихся.

Программа была представлена на III Международном конгрессе учителей пропагандирующих здоровый образ жизни в г. Петрозаводске 2012г.

Проект программы опубликован для ознакомления и обсуждения в электронном приложении №3 2013 г. научно-методического журнала Физическая культура в школе.

Также программа была размещена на сайте Объединения учителей физической культуры России.

Программа создана при поддержке Национального благотворительного фонда развития детского регби.

Оглавление

Пояснительная записка.....	4
Общая характеристика учебного предмета	5
Место учебного предмета в учебном плане	8
Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета...8	
Содержание учебной программы	10
Планирование прохождения программного материала по годам обучения	13
Тематическое планирование в младшей школе (1-4 классы)	13
Тематическое планирование в средней школе (5-9 классы)	14
Тематическое планирование в старшей школе (10-11 классы)	14
Тематическое планирование по классам	16
Тематическое планирование программы для 1 класса	16
Тематическое планирование программы для 2 класса	19
Тематическое планирование программы для 3 класса	23
Тематическое планирование программы для 4 класса	26
Тематическое планирование программы для 5 класса	30
Тематическое планирование программы для 6 класса	34
Тематическое планирование программы для 7 класса	37
Тематическое планирование программы для 8 класса	42
Тематическое планирование программы для 9 класса	45
Тематическое планирование программы для 10 класса	49
Тематическое планирование программы для 11 класса	52
Планируемый результат	56
Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.....	57
Литература	58
Приложение № 1	59
Приложение № 2	60
Приложение №3.....	62

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, развитие двигательных способностей, профессиональному самоопределению. Но только новое вызывает заинтересованность, поэтому мы рассчитываем, что регби, как сплав многих видов спорта, повысит интерес к занятиям физической культурой в целом.

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, 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 (ФГОС);

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 г.»;

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

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

1. Формирование здорового образа жизни средствами регби.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на 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 учебного процесса (физической, технико-тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем учебном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов учебных 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 обучающегося.

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 фиксируется 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.

Основная форма организации учебной деятельности в общеобразовательных учреждениях является урок.

Уроки могут быть, образовательно-обучающие, образовательно-тренировочной направленности. Цель уроков сводится не только к усвоению нового учебного материала, но и развитию основных физических качеств, исходя из физиологических особенностей конкретного возраста. На учебных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной подготовке. На итоговых уроках принимаются контрольные нормативы по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить 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 этапа 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 состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

ТЭГ-РЕГБИ (регби с поясами)

На данном этапе обучения осуществляется общая физическая подготовка обучающихся с включением элементов регби, учебно-тренировочных игр тэг-регби. Методический материал данного раздела рассчитан на занятия в младшей школе (1-4 классы), где обучающиеся занимаются на уроке по 45 минут. Количество часов за год 1 класс – 33 часа, 2-4 класс – 34 часа.

Задачи 1 степени обучения:

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

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 периода:

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

заболеваемости.

Правила игры ТЭГ-РЕГБИ и действия судьи («Жесты судьи») представлены в приложении № 3.

ТАЧ-РЕГБИ (регби до касания)

Данный этап обучения рассчитан на пять лет учебного процесса. В этот период создаются предпосылки для углубленного занятия данным видом спорта.

Он рассчитан на дальнейшее развитие физических качеств, освоение базовых технических и тактических действий. На освоение материала этого периода запланировано 5 лет занятий (5-9 классы). Количество часов за год – 35 часов, при условии ведения занятий по 45 минут.

Этот временной отрезок предусматривает дальнейшее развитие физических качеств, изучение и совершенствование техники и основ командной тактики игры, а также участие по желанию обучающихся во внутришкольных, районных и окружных соревнованиях.

Задачи 2 этапа обучения:

- соблюдать технику безопасности на уроках, прививать навыки личной гигиены, обучать простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- привитие стойкого интереса в необходимости ведения здорового образа жизни;
- начало формирования силовых качеств, совершенствование координационных навыков, закрепление ранее приобретенных умений и навыков индивидуальной техники игры, развитие тактического мышления в зависимости от игровых ситуаций;
- привитие мотивации к познанию и совершенствованию своего телосложения, формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой;
- обучение базовым приемам, элементам техники и тактики ТАЧ-РЕГБИ.

Основная школа (5-9 классы).

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

Преимущественная направленность образовательного процесса (5-9 классы):

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;
- овладение основам техники ТАЧ-РЕГБИ;
- овладение и совершенствование основам групповой техники и тактики игры в ТАЧ-РЕГБИ;
- развитие специальных физических качеств.

РЕГБИ (РЕГБИ-7)

Данный период подготовки рассчитан на 2 года обучения. Занятия регби на этом этапе предусматривают дальнейшее совершенствование основных разделов подготовки, а также возможность, помимо учебно-тренировочных игр, участия в соревнованиях как внутри школы, так и между общеобразовательными учреждениями. Количество занятий в 10-11 классах за год составляет 35 часов, при условии проведения занятия по 45 минут.

Задачи 3 этапа обучения:

- формирование стойкого интереса к занятиям;
- обучение планированию индивидуальных занятий регби;
- дальнейшее совершенствование силовых качеств, координационных навыков, техники игры в регби;
- организация судейской практики;
- формирование знаний по организации и проведению со сверстниками подвижных игр с элементами регби.

Процесс участия в этой игре пробуждает у обучающихся стремление к жизни, а также потребность использовать и развивать то, чему они научились, изучая технику и тактику игры, ибо сама игра и есть некое отображение нашей жизни с ее борьбой, радостью и огорчениями.

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 спокойно относиться к возможным поражениям команды привьет обучающемуся чувство сотрудничества внутри команды, умение уважительно 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 правилам ведения «честной борьбы» (соблюдению техники безопасности, правил игры, достойному отношению к «слабому»).

Одна из 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 учебных и соревновательных нагрузок, уровня владения умениями и 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 с элементами регби. 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 программы является тот факт, что сама подготовка обучающегося по регби включает в себя все основные разделы, входящие в предмет физической культуры (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), доступность к освоению предложенного учебного материала всем возрастным категориям независимо от физического развития и половой принадлежности. Сама организация занятий по регби не требует больших площадей, сложного спортивного инвентаря. 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, дисциплинированной и способной помочь товарищам.

Место учебного предмета в учебном плане по предмету «Физическая культура»

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 5-9 классах предполагается усложнение техники и тактики игры в регби – по 35 часов в каждом году обучения, всего за пять лет 175 часов. В 10-11 классах предполагается совершенствование изучаемого вида спорта – регби в объеме 35 часов в каждом году обучения, всего 70 часов.

При планировании учебного материала предусмотрена теоретическая подготовка обучающихся по разделу «Знания по физической культуре и спорту на основе регби» 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 использовать 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 перенапряжении 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 подвижных игр с элементами регби, спортивных игр с использованием мяча для регби, 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.

Знания о физической культуре на основе регби

«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. Регби в мире. Регби в России.

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.

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

Способы двигательной деятельности

«Техническая подготовка»

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

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разностороннего владения 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 учебно-тренировочные 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, увлекательный 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.

«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.

«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.

Физическое совершенствование

Физическая подготовка.

Легкая атлетика. Ходьба с изменением скорости длины шага, различные виды ходьбы, чередование ходьбы и бега, бег с изменением скорости и направления движения, бег на короткие, средние и длинные дистанции.

Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, футбол, лапта). Выполнение упражнений для развития быстроты, координации, силы, ориентировки в пространстве, стойки и перемещения, передачи мяча в парах, стоя на месте и в движении, броски мяча на точность, двусторонние игры по упрощенным правилам.

Разновидности игры регби (тэг-регби, тач-регби). Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности. Двусторонние игры в разновидности регби.

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

Тесты по технической подготовке (Приложение 1)

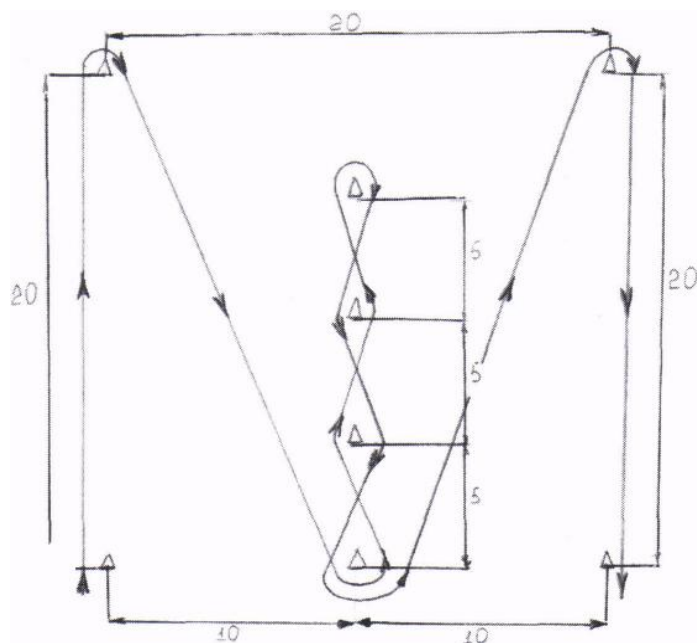
1. Передача мяча на месте. Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

2. Передача мяча в движении. 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.

5. Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20х20 м. Бьющий от ловящего находится на расстоянии 15-30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.

6. Удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый с расстояния 20-35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10х10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

7. «Слалом». Дистанция состоит из двух прямых, расстоянием в 20 м и ряда стоек (их 4), расположенных на прямой, между которыми 5-метровое расстояние. По сигналу испытуемый подбирает мяч, лежащий на линии старта (включается секундомер), и бежит, стараясь преодолеть весь комплекс за минимальный временной интервал и приземлить мяч за линией финиша (выключается секундомер). Дается две попытки. Засчитывается лучший результат.



Планирование прохождения программного материала по годам обучения

№	Раздел подготовки	Этапы подготовки		
		1 этап	2 этап	3 этап
		1-4кл.	5-9кл.	10-11кл.
1	Знания о физической культуре на основе регби			
2	Теоретическая подготовка	3	4	4
3	Способы двигательной деятельности			
4	Общая и специальная физическая подготовка	12	8	8
5	Технико-тактическая подготовка	18	17	17
6	Физическое совершенствование			
7	Учебно-тренировочные игры	На усмотрение преподавателя		
8	Контрольные испытания	1	1	1
9	Спортивные игры	-	4	4
10	Общее количество часов	34	34	34

Тематическое планирование в младшей школе (1-4 классы)

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Знания о регби				
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 человека	0,5	0,5	-
4	Основы техники и тактики РЕГБИ	0,5	0,5	-

Способы двигательной деятельности				
5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	12	-	12
6	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	16	-	16
7	Обучение навыкам самостраховки, безопасного движения по площадке	2	-	2
Физическое совершенствование				
8	Учебно-тренировочные игры в ТЭГ-РЕГБИ	На усмотрение преподавателя		
9	Контрольные испытания	1	-	1
10	Итого:	34	3	31

Тематическое планирование в средней школе (5-9 классы)

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Знания о регби				
1	Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1	1	-
2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	1	1	-
4	Основы техники и тактики РЕГБИ	1	1	-
Способы двигательной деятельности				
5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	8	-	8
6	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	16	-	16
7	Закрепление навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	1	-	1
Физическое совершенствование				
8	Учебно-тренировочные игры в ТАЧ-РЕГБИ	На усмотрение преподавателя		
9	Спортивные игры (гандбол)	4	-	4
10	Контрольные испытания	1	-	1
11	Итого:	34	4	30

Тематическое планирование в старшей школе (10-11 классы)

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
Знания о регби				
1	Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1	1	-
2	Места занятий и инвентарь	1	1	-
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-
4	Основы техники и тактики РЕГБИ	1	1	-
Способы двигательной деятельности				
5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	8	-	8

6	Совершенствование техники РЕГБИ стоя и в движении	16	-	16
7	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	1	-	1
Физическое совершенствование				
8	Учебно-тренировочные игры по РЕГБИ	На усмотрение преподавателя		
9	Спортивные игры	4	-	4
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 физической культуре на основе регби		
Теоретическая подготовка. Знать регби как вид спорта и дисциплины регби.	Основные содержательные линии. Зарождение и развитие регби, основатель регби В. Эллис, разновидность регби: ТЭГ-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, «рак», «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. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий регби.	Соблюдать правила техники безопасности во время выполнения физических упражнений. Выявлять факторы нарушения техники безопасности во время занятий регби и своевременно их устранять.
Выполнять индивидуальные технические действия: движение с мячом по площадке в различных	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения базовых шагов (элементов),	Описывать технику выполнения базовых шагов (элементов). Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при

<p>направлениях; выполнять «шаг в сторону», «двойной шаг», замедлять и ускорять бег, «спрямлять» бег, убегать по дуге.</p>	<p>согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).</p>	<p>выполнении упражнения, уметь анализировать и исправлять их. Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).</p>
<p>Выполнять групповые тактические взаимодействия: - умение выполнять простейшие передвижения в атаке: кресты, забегания, смещения; - элементы защиты: иметь представление формирования линии защиты.</p>	<p>Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения группового тактического взаимодействия в нападении и защите.</p>	<p>Описывать технику выполнения упражнения. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять типовые ошибки при выполнении упражнения, уметь анализировать и исправлять их.</p>
Физическое совершенствование		
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: <u>ТЭГ-РЕГБИ</u> Требования безопасности.</p>	<p>Основные содержательные линии. Соблюдение правил по технике безопасности во время занятий ТЭГ-РЕГБИ.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий ТЭГ-РЕГБИ.</p>
<p>Владеть навыками игры в ТЭГ-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 относиться к своим эмоциям. Использовать игровые действия тэг-регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>
<p>Упражнения общеразвивающей и специальной</p>	<p>Основные содержательные линии. Соблюдение правил техники</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.</p>

направленности: Требования безопасности.	безопасности во время занятий легкой атлетикой.	
Упражнения из легкой атлетики.	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Выполнение упражнений 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.</p> <p>Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки.</p> <p>Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.</p> <p>Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>
Требования безопасности.	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности во время занятий подвижными играми.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий подвижными играми с элементами регби.</p>
Подвижные игры с элементами регби.	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Применение подвижных игр для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; двусторонние подвижные игры с элементами регби.</p>	<p>Выполнять технические упражнения по подвижным играм.</p> <p>Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий.</p> <p>Активно участвовать в подвижных 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 честной игры.</p> <p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе подвижных игр.</p> <p>Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями.</p> <p>Использовать игровые действия подвижных игр для развития</p>

		физических качеств, и как средство активного отдыха.
--	--	--

Тематическое планирование программы для 2 класса

Содержание курса	Тематический план	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о физической культуре на основе 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. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий регби.	Соблюдать правила техники безопасности во время выполнения физических упражнений. Выявлять факторы нарушения техники безопасности во время занятий регби и своевременно их устранять.
Выполнять индивидуальные технические действия. Выполнять передачу мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча.	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения техники паса, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	Описывать технику выполнения паса. 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 защите: иметь представление о построении линии 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.
Физическое совершенствование		
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: ТЭГ--РЕГБИ Требования безопасности.	Основные содержательные линии. Соблюдение правил по технике безопасности во время занятий ТЭГ-РЕГБИ.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий ТЭГ-РЕГБИ.
Владеть навыками игры в ТЭГ-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 тэг-регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.
Упражнения общеразвивающей и специальной направленности: Требования безопасности.	Основные содержательные линии. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.
Упражнения из легкой атлетики.	Основные содержательные линии. Выполнение упражнений из легкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные	Выполнять упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической

	<p>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>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. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий подвижными играми.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий подвижными играми.</p>
Подвижные игры с элементами регби.	<p>Основные содержательные линии. Применение подвижных игр для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; двусторонние подвижные игры с элементами регби.</p>	<p>Выполнять технические упражнения по подвижным играм. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. Активно участвовать в подвижных играх. 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 подвижных игр. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями. Использовать игровые действия подвижных игр для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>

Тематическое планирование программы для 3 класса

Содержание курса	Тематический план	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о физической культуре на основе 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. Знать 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. Соблюдение правил 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: 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, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	Описывать индивидуальной технику игры с мячом. 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	Основные содержательные	Выполнять групповые

<p>тактические взаимодействия:</p> <p>- в нападении: кресты, забегания, смещения;</p> <p>- в защите: умение формировать линию защиты.</p>	<p>линии.</p> <p>Формирование умений и навыков выполнения группового тактического взаимодействия в нападении и защите.</p>	<p>тактические взаимодействия:</p> <p>- в нападении: кресты, забегания, смещения;</p> <p>- в защите: формировать линию защиты.</p>
Физическое совершенствование		
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью: ТЭГ--РЕГБИ</p> <p>Требования безопасности.</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Соблюдение правил по технике безопасности во время занятий ТЭГ-РЕГБИ.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий ТЭГ-РЕГБИ.</p>
<p>Владеть навыками игры в ТЭГ-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 тэг-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 тэг-регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>
<p>Упражнения общеразвивающей и специальной направленности:</p> <p>Требования безопасности.</p>	<p>Основные содержательные линии.</p> <p>Соблюдение правил 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 упражнений из легкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы – на носках, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с</p>	<p>Выполнять упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты.</p> <p>Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки.</p>

	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.	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. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий подвижными играми.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий подвижными играми.
Подвижные игры с элементами регби.	Основные содержательные линии. Применение подвижных игр для развития 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.	Выполнять технические упражнения подвижных игр. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. Активно участвовать в подвижных играх и осуществлять судейство по упрощенным правилам. 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 подвижных игр для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.

Тематическое планирование программы для 4 класса

Содержание курса	Тематический план	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о физической культуре на основе регби		
<i>Теоретическая</i>	<i>Основные содержательные</i>	<i>Рассказывать</i> о ведущих

подготовка. Ведущие команды России по регби.	линии. Регбийные команды в России.	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 амплу 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. Соблюдение правил 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 передачу мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча, передвижение с мячом по игровой площадке.	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий с мячом, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	Описывать индивидуальную технику владения мячом. 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 защите: умение	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.

формировать линию защиты.		
Выполнять командные тактические действия в защите и в нападении: - в нападении: уметь выполнять технико-тактические действия в зависимости от места стандартных положений. - в защите: уметь формировать линию защиты и сохранять при движении вперед-назад.	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: ТЭГ-РЕГБИ Требования безопасности.	Основные содержательные линии. Соблюдение правил по технике безопасности во время занятий ТЭГ-РЕГБИ.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий ТЭГ-РЕГБИ.
Владеть навыками игры в ТЭГ-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. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.
Упражнения из легкой	Основные содержательные	Выполнять упражнения для

атлетики.	<p>линии. Выполнение упражнений 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>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. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий спортивными играми.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.</p>
Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, футбол).	<p>Основные содержательные линии. Применение спортивных игр 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; двусторонние игры по упрощенным правилам с использованием мяча для регби.</p>	<p>Выполнять технические упражнения из спортивной игры с использованием мяча для регби. 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 спортивных игр для развития</p>

		физических качеств, и как средство активного отдыха.
--	--	--

Тематическое планирование программы для 5 класса

Содержание курса	Тематический план	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о физической культуре на основе регби		
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.	Основные содержательные линии. Строение организма человека, влияние физической нагрузки на состояние организма.	Рассказывать и понимать строение организма человека. Определять оптимальный двигательный режим в целях не нарушения в состоянии здоровья.
Оборудование и инвентарь. Тренажерные устройства для обучения технике игры.	Основные содержательные линии. Использование тренажерных устройств для обучения технике игры в регби.	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. История возникновения регби. Развитие регби в России.	Основные содержательные линии. Основоположник развития регби в мире В. Эллис, его роль и вклад в развитие различных видов регби.	Рассказывать об истории развития регби в мире и России. Называть и отличать разновидности регби.
Теория регби. Принципы формирования защиты: формирование линии, расстояние между игроками в линии. Набегание. Сгон. Перегруппировка.	Основные содержательные линии. Ориентироваться на площадке, выполнять функцию игрока в линии защиты при набегании, сгоне, перегруппировке.	Рассказывать и понимать место нахождения игроков в линии защите, функции игроков при движении линии защиты.
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 (тач-регби, 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. Соблюдение правил 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 ранее изученные технические навыки на большой скорости.	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий на большой скорости, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	Описывать индивидуальную технику выполнения 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: Осуществлять поддержку и взаимодействие в атаке и 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: уметь организовывать атакующие и защитные действия в зависимости от места расположения на игровой площадке.	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: ТАЧ-РЕГБИ Требования безопасности.	Основные содержательные линии. Соблюдение правил техники 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. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.
Упражнения из легкой атлетики.	Основные содержательные линии. Выполнение упражнений 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. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий спортивными играми.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.
Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта)	Основные содержательные линии. Применение спортивных игр для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в	Выполнять технические упражнения из спортивных игр с использованием мяча для регби. Передачи мяча стоя на месте и в движении. Взаимодействовать в парах,

	<p>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; двусторонние игры по упрощенным правилам с использованием мяча для регби.</p>	<p>тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. Активно участвовать в спортивных играх с использованием мяча для регби 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 спортивных игр для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>
--	--	---

Тематическое планирование программы для 6 класса

Содержание курса	Тематический план	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о физической культуре на основе регби		
<p>Теоретическая подготовка: <i>Влияние физических упражнений на организм занимающихся.</i> Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.</p>	<p>Основные содержательные линии. Влияние физической нагрузки на состояние организма.</p>	<p>Рассказывать и понимать воздействие физической нагрузки на организм человека. Определять оптимальный двигательный режим в целях не нарушения в состоянии здоровья.</p>
<p>Оборудование и инвентарь. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по регби.</p>	<p>Основные содержательные линии. Использование тренажерных устройств для повышения эффективности обучения.</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. Международные юношеские соревнования по регби. Международные</p>	<p>Основные содержательные линии. Квалификация юношеских соревнований по регби.</p>	<p>Рассказывать о юношеских соревнованиях по регби. Международных соревнованиях по регби. Называть и отличать</p>

соревнования по регби.		соревнования по регби.
Теория регби. Знать взаимодействие игроков задней линии № 11,14,15. Иметь представление расположения 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 различные виды передач по траектории и на расстояние.	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 разновидностей паса. 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: Знать и уметь выполнять не менее двух групповых взаимодействий в атаке и 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: уметь организовывать командные действия в атаке и в защите до финального свистка.	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. Соблюдение правил 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	Выполнять технические упражнения из спортивной игры тач-регби. Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. Активно участвовать в играх.

	взаимодействия в игровой деятельности.	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. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.
Упражнения из легкой атлетики.	Основные содержательные линии. Выполнение упражнений 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. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий спортивными играми.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.
Спортивные игры с использованием мяча для	Основные содержательные линии.	Выполнять упражнения спортивных игр с использованием

регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол).	Применение спортивных игр 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; двусторонние игры по упрощенным правилам с использованием мяча для регби.	мяча для регби. 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 спортивных игр для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.
--	--	--

Тематическое планирование программы для 7 класса

Содержание курса	Тематический план	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о физической культуре на основе 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</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>

самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена. Основы спортивного массажа.		
Оборудование и инвентарь. Технические средства, применяемые при обучении игре.	Основные содержательные линии. Использование технических средств для повышения 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. Знать 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: Ознакомление основ техники ударов по мячу ногой (по земле, по воздуху).	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий ударов по мячу ногой, 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: уметь и применять групповые взаимодействия типа	Основные содержательные линии. Формирование умений и навыков выполнения групповых тактических взаимодействий в нападении	Осваивать технику разучиваемых тактических действий. Демонстрировать технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.

«крест», забегание, двойное забегание, проброс; - в защите: перегруппировываться в защите.	и защите.	
Выполнять командные тактические действия в защите и в нападении: уметь выполнять не менее трех командных взаимодействий как в открытой игре, так и от стандартных положений.	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: ТАЧ-РЕГБИ Требования безопасности.	Основные содержательные линии. Соблюдение правил техники 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. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.
Упражнения из легкой атлетики.	Основные содержательные линии.	Выполнять упражнения для развития выносливости,

	<p>Выполнение упражнений 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.</p>	<p>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. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий спортивными играми.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.</p>
Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, футбол, лапта).	<p>Основные содержательные линии. Применение спортивных игр 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; двусторонние игры по упрощенным правилам с использованием мяча для регби.</p>	<p>Выполнять технические упражнения из спортивных игр с использованием мяча для регби. 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>

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

Тематическое планирование программы для 8 класса

Содержание курса	Тематический план	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о физической культуре на основе регби		
<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 для повышения 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. Ознакомление с расположением 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		
<p>Выполнять индивидуальные технические действия: Ознакомление с ударами ногой по мячу на точность, на дальность и по технике исполнения (дроб-гол, «свеча», «ракета»).</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 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: умение осознанно применять ранее изученные движения в зависимости от игровой ситуации на спортивной площадке.</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: уметь выполнять не менее четырех командных взаимодействий как в открытой игре, так и от стандартных положений.</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>ТАЧ-РЕГБИ</u> Требования безопасности.</p>	<p>Основные содержательные линии. Соблюдение правил 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.</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. Соблюдение правил 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 30 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.</p> <p>Выявлять возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки.</p> <p>Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.</p> <p>Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>
<p>Требования безопасности.</p>	<p>Основные содержательные линии. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий спортивными играми.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.</p>
<p>Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, футбол, лапта)</p>	<p>Основные содержательные линии. Применение спортивных игр для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и</p>	<p>Выполнять технические упражнения из спортивных игр. Передачи мяча стоя на месте и в движении.</p> <p>Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий.</p>

	<p>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; двусторонние игры по упрощенным правилам.</p>	<p>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 спортивных игр 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 на основе регби		
<p>Теоретическая подготовка. <i>Планирование и контроль</i> 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. Знать принципы регби: продвижение вперед, непрерывность, давление на соперника.</p>	<p>Основные содержательные линии. Ориентироваться на площадке, выполнять функцию игроков от стандартных положений в открытой игре и в нападении, и в защите.</p>	<p>Рассказывать и понимать место нахождения игроков от стандартных положений в открытой игре и в нападении, и в защите.</p>
Способы двигательной деятельности		
<p>Выполнять индивидуальные</p>	<p>Основные содержательные линии.</p>	<p>Описывать индивидуальную технику передвижения с мячом, и</p>

<p>технические действия: совершенствование ранее изученных умений и навыков игры: перемещаться с мячом по полю; выполнять «шаг в сторону», «двойной шаг», «тройной шаг», замедлять и ускорять бег, «спрямлять» бег, убегать по дуге.</p>	<p>Совершенствование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий с мячом, без мяча, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).</p>	<p>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 взаимодействия: умение применять варианты группового взаимодействия от поставленных задач (удержание счета, команда проигрывает, команда выигрывает).</p>	<p>Основные содержательные линии. Совершенствование 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: умение выполнять не менее четырех командных взаимодействий как в открытой игре, так и от стандартных положений.</p>	<p>Основные содержательные линии. Совершенствование 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 общеразвивающей направленностью: РЕГБИ Требования безопасности.</p>	<p>Основные содержательные линии. Соблюдение правил 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. 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</p>

		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.
Упражнения общеразвивающей и специальной направленности: Требования безопасности.	Основные содержательные линии. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.
Упражнения из легкой атлетики.	Основные содержательные линии. Выполнение упражнений 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.	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.	Основы содержательной линии. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий спортивными играми.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.
Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, футбол, лапта).	Основные содержательные линии. Применение спортивных игр для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; перемещения правым, левым боком	Выполнять технические упражнения из спортивных игр. 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.

	<p>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; двусторонние игры с использованием мяча для регби.</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>
--	---	--

Тематическое планирование программы для 10 класса

Содержание курса	Тематический план	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о физической культуре на основе регби		
<p>Теоретическая подготовка. Влияние максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок и профилактически-восстановительных мероприятий. Методы и средства воспитания физических качеств.</p>	<p>Основные содержательные линии. Цель учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, восстановительные мероприятия.</p>	<p>Соблюдать нагрузку и отдых. Анализировать показатели. Регулировать физическую нагрузку во время занятий физическими упражнениями.</p>
<p>Правила игры в регби. Характеристика сильнейших команд по регби в мире.</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. Линия преимущества, линия защиты, линия столкновения.</p>	<p>Основные содержательные линии. Ориентироваться на площадке, выполнять функцию игроков от стандартных положений и в открытой игре в защите.</p>	<p>Рассказывать и понимать место нахождения игроков от стандартных положений и в открытой игре в защите.</p>
Способы двигательной деятельности		
<p>Выполнять индивидуальные технические действия: совершенствование умений и навыков ранее</p>	<p>Основные содержательные линии. Совершенствование умений и навыков выполнения индивидуальных</p>	<p>Описывать индивидуальную технику выполнения ловли и передачи мяча, различных ударов по мячу ногой, действий без мяча. Осваивать технику разучиваемых</p>

изученных индивидуальных способностей владения мячом и без мяча.	технических действий с мячом, без мяча, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	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: совершенствовать ранее изученные варианты группового взаимодействия в зависимости от условий на спортивной площадке.	Основные содержательные линии. Совершенствование 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: совершенствовать ранее изученных командных взаимодействий как в открытой игре, так и от стандартных положений.	Основные содержательные линии. Совершенствование 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: РЕГБИ Требования безопасности.	Основные содержательные линии. Соблюдение правил по технике безопасности во время занятий РЕГБИ.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий РЕГБИ.
Владеть навыками игры в 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 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.
Упражнения общеразвивающей и специальной направленности: Требования безопасности.	Основные содержательные линии. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.
Упражнения из легкой атлетики.	Основные содержательные линии. Выполнение упражнений 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.	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.	Основы содержательной линии. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий спортивными играми.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.
Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол).	Основные содержательные линии. Применять спортивные игры для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; перемещения правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед; с изменением направления по	Выполнять технические упражнения из спортивных игр. 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

	<p>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; двусторонние игры с использованием мяча для регби.</p>	<p>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 спортивных игр для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>
--	--	--

Тематическое планирование программы для 11 класса

Содержание курса	Тематический план	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о физической культуре на основе регби		
<p>Теоретическая подготовка. Индивидуальный план учебно-тренировочных занятий. Изучение опыта команд высших разрядов.</p>	<p>Основные содержательные линии. Составление индивидуального плана занятия с учетом особенностей занимающихся.</p>	<p>Соблюдать нагрузку и отдых. Анализировать показатели. Регулировать физическую нагрузку во время занятий физическими упражнениями.</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. Стратегия игры.</p>	<p>Основные содержательные линии. Ориентироваться на площадке, выполнять функцию игроков от стандартных положений и в открытой игре в защите. Строить тактику игры от условий игры.</p>	<p>Рассказывать и понимать место нахождения игроков от стандартных положений и в открытой игре в защите.</p>
Способы двигательной деятельности		
<p>Выполнять индивидуальные технические действия: совершенствование умений и навыков ранее изученных индивидуальных способностей владения мячом и без мяча.</p>	<p>Основные содержательные линии. Совершенствование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий с мячом, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).</p>	<p>Описывать индивидуальной технику выполнения различных ударов ногой по мячу, ловли и передачи мяча, движения без мяча. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении упражнения, уметь анализировать и исправлять их. Выполнять согласованные</p>

		сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).
Выполнять групповые тактические взаимодействия: совершенствовать ранее изученные варианты группового взаимодействия в зависимости от условий на спортивной площадке.	Основные содержательные линии. Совершенствование 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: совершенствовать выполнение ранее изученных командных взаимодействий как в открытой игре, так и от стандартных положений.	Основные содержательные линии. Совершенствование 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: РЕГБИ Требования безопасности.	Основные содержательные линии. Соблюдение правил по технике безопасности во время занятий РЕГБИ.	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий РЕГБИ.
Владеть навыками игры в 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 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>Упражнения общеразвивающей и специальной направленности: Требования безопасности.</p>	<p>Основные содержательные линии. Соблюдение правил 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 упражнений 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. Соблюдение правил техники безопасности во время занятий спортивными играми.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.</p>
<p>Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол).</p>	<p>Основные содержательные линии. Применение спортивных игр 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 спортивных игр. 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.</p>

	<p>перемещениями; двусторонние игры с использованием мяча для регби.</p>	<p><i>Проявлять</i> доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, <i>управлять</i> своими эмоциями. <i>Использовать</i> игровые действия спортивных игр для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>
--	--	--

Планируемый результат

В процессе изучения программы обучающиеся научатся:

ОБУЧАЮЩИЕСЯ ПОЛУЧАТ ЗНАНИЯ:

1-4 класс

- соблюдение правил техники безопасности на уроках по ТЭГ-РЕГБИ;
- краткую историю возникновения РЕГБИ
- форму одежды на занятиях по РЕГБИ;
- правила личной гигиены.

5-9 класс

- соблюдение правил техники безопасности на уроках по ТАЧ-РЕГБИ и способы предупреждения травматизма;
- правила личной гигиены;
- регби как вид спорта;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

10-11 класс

- соблюдение правил техники безопасности на уроках по РЕГБИ и способы предупреждения травматизма;
- планирование и контроль в учебном процессе;
- методы и средства воспитания физических качеств;
- стратегия игры, правила соревнований.

ОБУЧАЮЩИЕСЯ НАУЧАТСЯ:

1-4 класс

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

5-9 класс

- выполнять индивидуальные технические действия;
- выполнять групповые тактические взаимодействия;
- реализовывать численное преимущество посредством паса;
- владеть ударом по мячу ногой на точность, на дальность;
- применять тактические приемы.

10-11 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.

СМОГУТ ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

1-4 класс

- элементарную технику выполнения упражнений;
- взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий;
- активно участвовать в учебно-тренировочных играх и соблюдать правила игры в тэг-регби.

5-9 класс

- демонстрировать технику выполнения изученных технических и тактических действий;
- технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности;
- активно участвовать в учебно-тренировочных играх в тач-регби и осуществлять судейство.

10-11 класс

- демонстрировать технику выполнения ранее изученных технико-тактических действий в защите и нападении;
- доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями;
- владение элементарными, безопасными навыками игры в регби, соблюдать правило «честной игры».

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1	Мячи регбийные №3	20-30	Наполняемость класса 20-30 человек
2	Мячи регбийные №4	20-30	Наполняемость класса 20-30 человек
3	Мячи регбийные №5	20-30	Наполняемость класса 20-30 человек
5	Жилетки игровые (разные цвета)	20-30	Наполняемость класса 20-30 человек
6	Подставка для мяча	15	
7	Пояс для ТЭГ-РЕГБИ	30	Наполняемость класса 20-30 человек
8	Регбийный мяч на амортизаторах	15	
9	Утяжеленный регбийный мяч	30	Наполняемость класса 20-30 человек
10	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., Спортакадемпредс, 2000 г.
9. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. – М., 1986 г.
10. Кулешов А.В. Правила регби за 5 минут. – М. Спорт в школе №5 (455), 2009 г.

Приложение № 1

Примерные требования программы.

Контрольные упражнения по технике для обучающихся, возраст 9-10 лет

Обучающиеся	Передача мяча на месте	Передача мяча в движении	«Слалом» секунды
Девочки	7-8	6-7	26-30
Мальчики	4-5	5-6	21-23

Контрольные упражнения по технике для обучающихся, возраст 11-12 лет

Обучающиеся	Передача мяча на месте	Передача мяча в движении	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Слалом» Секунды
Девочки	5-6	3-5	5-6	4-5	24-27
Мальчики	7-8	5-6	6-7	5-6	21-22

Контрольные упражнения по технике для обучающихся, возраст 13-14 лет

Обучающиеся	Передача мяча на месте	Передача мяча в движении	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Слалом» Секунды
Девушки	7	5-6	5-6	4-5	23-24
Юноши	7-8	7-8	7-8	7-8	19-21

Контрольные упражнения по технике для обучающихся, возраст 15-16 лет

Обучающиеся	Передача мяча на месте	Передача мяча в движении	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Слалом» Секунды
Девушки	7-8	6-7	7-8	6-7	19-22
Юноши	8-9	8-10	8-10	8-9	18-20

Контрольные упражнения по технике для обучающихся, возраст 17-18 лет

Обучающиеся	Передача мяча на месте	Передача мяча в движении	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Слалом» Секунды
Девушки	7-9	7-8	7-8	6-7	18-21
Юноши	9-10	8-10	9-10	8-9	17-19

Приложение № 2**Средства развития ловкости:**

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

2. Приём и передача мяча различными способами. Двигаясь вдоль спортивной площадке с малой, умеренной, большой интенсивностью в группах по три обучающихся «веером», у «крайних» обучающихся мячи. Пас от правого «крайнего» «центральному», приём «центральным» и передача мяча левому «крайнему» и обратно.

3. Перемещаясь вдоль поля, в группах по три обучающихся «веером», расстояние между спортсменами от 2 до 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», «Воробьи и вороны», «Перебежка с выручкой» «Два лагеря», « Попади в мяч», «Бег командами», «Салки по линиям с мячом и без мяча» и другие.

8. Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол).

Средства развития выносливости.

1. Фартлек. Чередование пробегания отрезков с максимальной, 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).

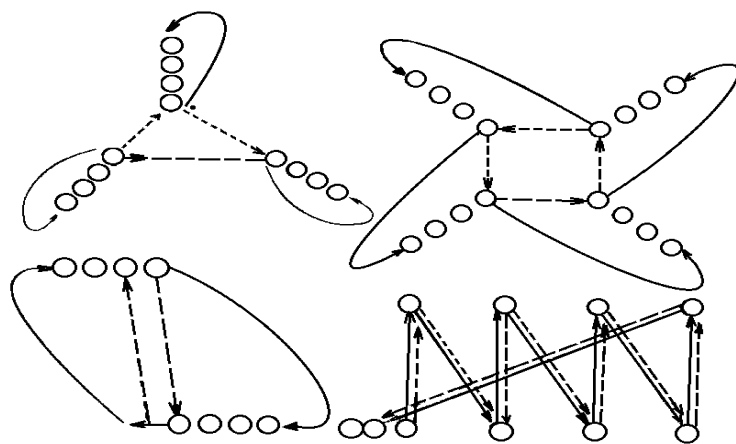


Рис.2. Схемы расположений занимающихся и траектории их движений в упражнениях с мячом.

3. Шести минутный бег.

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

6. Учебно-тренировочные игры с большей продолжительностью.

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

8. Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол).

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.

8. Спортивные игры с использованием утяжеленного мяча для регби (гандбол, баскетбол).

Средства развития быстроты.

1. Бег 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. Учебно-тренировочные игры в уменьшенном составе и укороченном времени.

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

7. Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол).

Приложение № 3

ПРАВИЛА ТЭГ-РЕГБИ



ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

Правила тэг – регби

1. Экипировка игрока и спортивный инвентарь для игры
2. Продолжительность игры
3. Команда: количество игроков и состав
4. Площадка. Разметка
5. Определения и термины
6. Правила игры

Заключение

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее пособие предназначено для учителей физической культуры, которые преподают в общеобразовательных школах, и хотят разнообразить свои занятия и ввести элементы регби при обучении учащихся.

Несколько слов об удивительном виде спорта, – РЕГБИ.

Регби (от английского *rugbyunion*, чаще просто *rugby*)- спортивная командная игра с мячом овальной формы, который игроки каждой команды, должны приземлить за линией ворот соперника или забить его в H-образные ворота (выше перекладины). Особенностью регби является то, что мяч можно передавать ногой как вперед, так и назад, а руками – только назад.

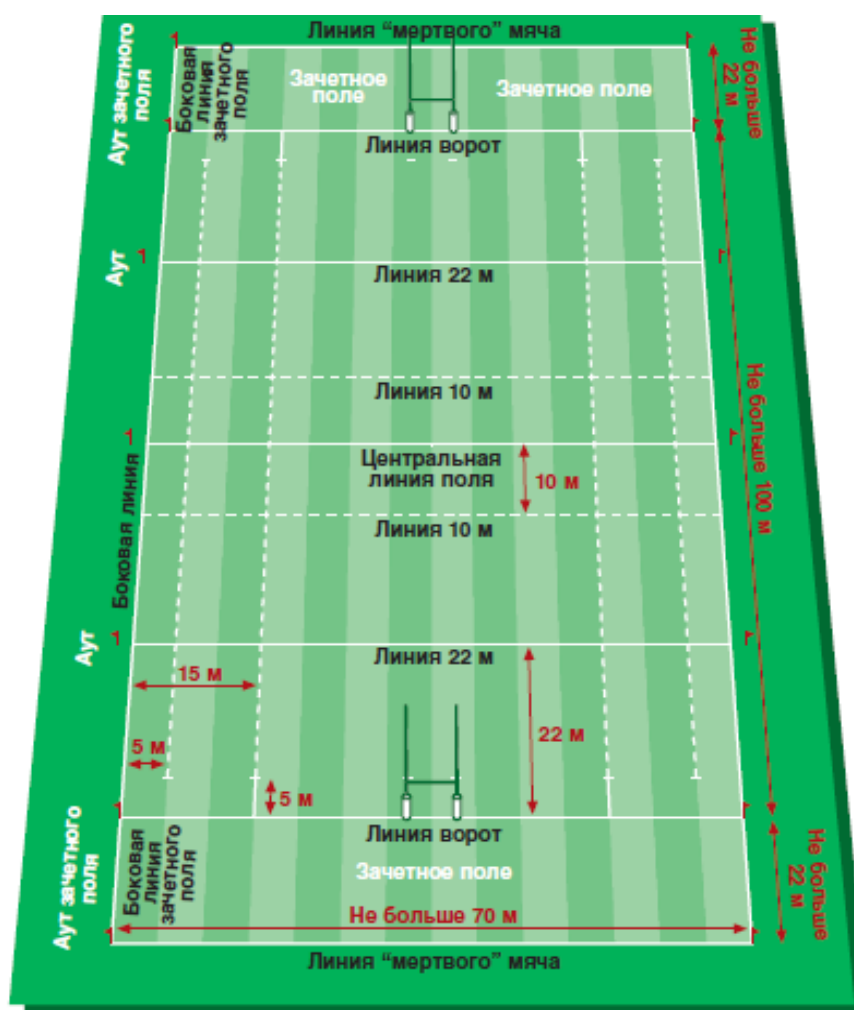


Рисунок № 1 «Регбийное поле»

Существуют разные виды регби: классическое регби – 15, регби – 7, тэг – регби, «тач» – регби, мини – регби (детское), пляжное регби и др.

История регби насчитывает не один десяток лет.

Еще в средние века в Англии огромной популярностью пользовалась игра в мяч, который толпы людей гоняли по городским улицам и сельским дорогам: мяч ловили, пинали, делали все, чтобы загнать его на сторону противника.

7 апреля 1823 года в истории регби состоялось памятное событие, которое до сих пор считается днем рождения этого удивительного вида спорта. Именно в этот день шестнадцатилетний учащийся колледжа Уильям Вэбб Эллис схватил в руки мяч и устремился к воротам соперника, что явилось нарушением правил игры футбола.

60-е годы XIX века можно смело назвать временем, когда произошло окончательное разделение футбола и регби

Регби является популярным видом спорта более чем в 100 странах мира, таких как в Новой Зеландии, Великобритании, Австралии, ЮАР, Франции и ряда других.

ПРАВИЛА ТЭГ – РЕГБИ

Предлагаем и вам включить в свои занятия элементы регби, чтобы разнообразить каждый урок или занятие физической культуры и познакомить школьников с интересным видом спорта, который поможет детям стать сильнее, ловчее и смелее.

Дети дошкольного и школьного возраста активны и подвижны, предпочитают спортивные активные игры и эстафеты, направленные на выявление сильнейших команд и игроков, при этом выполнение сложных элементов представляется для них проблемой. В работе с детьми необходимо учитывать, что они не могут концентрировать внимание долгое время на одном упражнении, поэтому упражнения комбинируются с учетом возможности ребят.

Для того чтобы привить любовь к регби и заинтересовать ребят заниматься регби можно использовать элементы Тэг – регби.

Тэг - регби. Разновидность бесконтактного регби с использованием дополнительного спортивного инвентаря – 2 ленточек на липучках (тэгов). Данный вид регби чаще всего используется в качестве обучения новичков, а также для популяризации регби среди детей и подростков. Эта игра основана на самых простых и базовых правилах классического регби.

ВАЖНО:

Особые правила

Преподаватель обязательно присутствует на спортивной площадке во время занятий с детьми; все упражнения проводятся только в присутствии преподавателя и под его присмотром; к каждому участнику необходимо применять индивидуальный подход. Объяснять каждое упражнение необходимо просто, понятно и интересно.

СОВЕТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ:

Во время занятий устраивайте небольшие перерывы и позволяйте ребятам посостязаться друг с другом (например, «догонялки с мячом»), детям рекомендуется как можно больше играть (в игре лучше усваиваются элементы и упражнения проходят в более дружелюбной атмосфере).

Не бойтесь хвалить детей! Это является дополнительным стимулом стремиться к цели, к успеху.

1 ЭКИПИРОВКА ИГРОКА И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ИГРЫ

Экипировка. Спортивная одежда, подходящая для занятий регби и соответствующая погодным условиям.

«Тэг» пояс надевается на талию игрока, две «тэг» ленты крепятся по бокам к «тэг» поясу при помощи «липучки». «Тэг» пояс должен надеваться поверх формы, футболки должны быть заправлены, а «тэг» ленты должны располагаться так, чтобы их можно было беспрепятственно сорвать.



Фотография № 1, 2. Как правильно крепить «тэг» пояс и «тэг» ленты

Каждую команду можно отличить по цвету «тэг» лент на игроках.

Спортивный инвентарь. Для игры понадобится регбийный мяч (размер 3 и 4). Для разметки игровой площадки, можно использовать «маркеры» или так называемые фишки. Маркеры необходимы для разметки границы спортивной площадки. Использование разноцветных маркеров применяется для быстрой ориентации и различения разметки на спортивной площадке в ходе игры.



Фотография № 3. Спортивный инвентарь («тэг» пояс, «тэг» ленты, фишки, мяч)

2 ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИГРЫ

Продолжительность игры обговаривается предварительно перед началом матча. Игра делится на два тайма. Каждый тайм длится не более 20 минут с двухминутным интервалом (перерывом) между ними. На школьном уроке время каждого тайма и всего матча определяет преподаватель. Также продолжительность игры зависит от количества участников в командах.

3 КОМАНДА: КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ И СОСТАВ КОМАНДЫ

В тэг – регби играют команды с равным количеством игроков. В идеале игроков должно быть не больше 7 и не меньше 5, но это количество может варьироваться в зависимости от размеров поля, команды и количества запасных игроков.

Возможные составы команд в игре тэг – регби:

- ✓ Только мальчики
- ✓ Только девочки
- ✓ Смешанный состав (в составе команды и мальчики, и девочки)
- ✓ Разновозрастной состав (состав команды, в котором наравне с детьми участвуют и взрослые).

В составе команд допустимо участие взрослых игроков - преподавателей, родителей, более старших учащихся.

ВНИМАНИЕ! Для взрослых игроков, если они играют с детьми младших возрастов, вводятся следующие ограничения в правилах:

- ✓ Взрослые участники не могут заносить попытки.
- ✓ Взрослые участники не могут срывать «тэг» ленты с детей.

- ✓ Взрослые участники не имеют права пробегать с мячом дистанцию, превышающую 5 метров.

Замена:

Каждая сторона должна договориться о количестве замен. Замены могут производиться в любое время, когда мяч находится вне игры или в перерыве. О совершении замен необходимо сообщить судье. Возможны обратные замены.

Преподаватели / Судьи:

В течение игры преподаватели обеих команд могут судить и вести игру, находясь на поле. Каждый преподаватель может судить по одному тайму.

4 ПЛОЩАДКА. РАЗМЕТКА

Для игры в тэг – регби подходит стандартная спортивная площадка, отвечающая требованиям безопасности работы с обучающимися. Размеры площадки зависят от количества участников. Игровое покрытие должно быть безопасным. Игры можно проводить на траве, искусственной траве, песке, снегу, в спортивном зале.

Для проведения игры составом 5 участников одной команды против 5 участников противостоящей команды (5х5) рекомендуется игровое поля следующих размеров: 20х30 метров, для проведения игры свыше 6х6 рекомендуется площадка большего размера – 30х40 метров.

Разметку поля производят в соответствии с рисунком 2.



Рисунок № 2. Пример разметки площадки для игры тэг – регби

5 ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ТЕРМИНЫ

Тэг. Срывание «тэг» ленты с «тэг» пояса соперника. Только у игрока с мячом можно срывать «тэг» ленту.



Фотография № 4. «Тэг»

Аут. Это положение, когда мяч или игрок с мячом касается боковой линии, или земли за боковой линией.

Линия аута. Боковая линия. Сплошная линия, которая не является частью игрового поля и проходит по всей длине игровой площадки, (рис. 2).

Зачетное поле. Это часть игрового пространства, в котором мяч может быть приземлен игроком любой команды (рис. 2).

Линия зачетного поля. Линия, за которую нужно приземлить мяч или забежать с мячом (если это предусмотрено правилами) (рис. 2).

6 ПРАВИЛА ИГРЫ

Начало игры. Игру начинают со свободного удара из центра поля в начале каждого тайма матча, а также после того, как одна из команд приземлила мяч в зачетном поле. Право той или иной команды начать игру свободным ударом определяют капитаны команд в жеребьевке непосредственно перед стартом игры. В момент розыгрыша свободного удара игроки соперника находятся на расстоянии не менее 5 метров от разыгрывающего игрока и начинают движение вперед только тогда, как он разыграл мяч.

Пас. Передача мяча. Нацеленная передача мяча от одного игрока другому игроку той же команды. Разрешены боковые передачи (параллельные линии зачетного поля) и передачи назад. Все передачи осуществляются в виде броска. В тэг – регби запрещено передавать мяч из рук в

руки. Передачи мяча вперед запрещены. В случае нарушений этих правил судья назначает свободный удар.

Свободный удар. Назначается в следующих случаях:

- ✓ выхода мяча в аут,
- ✓ игры вперед,
- ✓ нарушения правил обращения с «тэг» лентой.

Команда соперников должна оставаться в 5 метрах от того места где разыгрывается свободный или штрафной удар. Игроки команды соперников не могут бежать вперед, пока мяч не будет разыгран.

Разыгрывание аута. Мяч следует отнести перпендикулярно от линии аута в игровое поле на 3 метра, в том месте, где мяч или игрок с мячом коснулся боковой линии, или земли за боковой линией. Для ввода мяча в игру после аута, в тэг – регби назначается свободный удар.

Штрафной удар. Назначается в случае грубого нарушения правил: повторное нарушение правил игры в регби, удар соперника, неспортивное поведение во время игры.

Игра вперед. Игра вперед происходит, когда игрок теряет мяч в результате неудачной попытки принять пас, роняет мяч вперед вовремя движения или передает пас вперед.

Розыгрыш штрафного, свободный удар. Это касание ногой по лежащему на земле мячу с целью разыграть (сдвинуть его). В случае нарушения правил право штрафного или свободного удара дается команде, не нарушившей правила. Штрафной или свободный удар назначают в точке нарушения. Если нарушение имело место в зачетном поле, то розыгрыш штрафного или свободного удара переносится в сторону центра поля на расстояние 5 метров от линии зачетного поля напротив места нарушения.

Попытка. Попытка засчитывается при первом приземлении мяча игроком нападения в зачетном поле соперника. Игрок приземляет мяч с давлением вниз руками или забегает в зачетное поле соперника (при игре на жестком покрытии). В этом случае команде начисляется 5 очков.

Действия игрока без ленты. Игрок, утративший ленту, должен, по возможности, сразу остановиться (допускается совершить по инерции не более 3 шагов), вернуться к игроку совершившему «тэг» (срыв ленты) и в течение 3 секунд отдать пас товарищу по команде. Игрок без ленты, прежде чем вновь присоединиться к игре, должен получить свою ленту из рук соперника, прикрепить ее на пояс и только после этих действий присоединиться к своей команде. Если «тэг» происходит в непосредственной близости от зачетного поля, то игрок без ленты имеет право на один шаг для совершения попытки.

Действия игрока, сорвавшего ленту. Если игроку удалось сорвать ленту, то он должен немедленно поднять руку с лентой и громко крикнуть: «Тэг!», — после чего отступить на 1 метр в сторону зачетного поля соперника, чтобы предоставить регбисту без ленты возможность для паса. После совершения паса игрок, сорвавший ленту, возвращает её сопернику (передает в руки, а не бросает на спортивную площадку), после чего получает право вернуться в игру.

Вне игры.

Положение вне игры возникает в момент «Тэга». Линия вне игры проходит через центр мяча. Команда, игрок которой совершил «Тэг», должна отступить в сторону своего зачетного поля, чтобы оказаться позади мяча. Если игрок, находящийся вне игры, перехватывает мяч, препятствует или мешает игроку без ленты дать пас своим товарищам по команде, то право на свободный пас получает команда, не допустившая нарушений.

Нарушение правил в нападении. Судья назначает штрафной удар, если нарушение правил происходит в следующих обстоятельствах:

- ✓ игрок с мячом не должен для продвижения вперед входить в контакт с защитником;



Фотография № 5. Нарушение правил в нападении

- ✓ игрок с мячом не должен пытаться отталкивать защитника в его попытках сорвать ленту.



Фотография № 6. Нарушение правил в нападении

- ✓ игрок с мячом не должен защищать свою ленту руками, локтями, мячом и т.д.;
- ✓ игрок с мячом не должен вращаться вокруг себя, чтобы избежать срыва ленты
- ✓ игрок с мячом не должен намеренно срывать собственную ленту.



Фотография № 7. Нарушение правил в защите

Нарушение правил в защите. Судья назначает штрафной удар, если нарушение правил происходит в следующих обстоятельствах:

- ✓ защитник удерживал игрока нападения (хватал его за форму в любой момент игры, захватывал игрока, владеющего мячом);
- ✓ защитник кричит «Тэг!», не сорвав ленту на самом деле;
- ✓ защитник бросил сорванную с противника ленту на землю;
- ✓ защитник мешает разыграть свободный или штрафной удар и не отошел на расстояние 5 метров от точки розыгрыша.

Особые нарушения. Игрок будет наказан удалением на 2 минуты, если он:

- ✓ Не соблюдает правила игры (повторное и систематическое нарушение правил)
- ✓ Ведет грубую игру, проявляя некорректное поведение.
- ✓ По решению судьи игрок может быть удален до конца матча, без права замены.

СОВЕТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЮ: Для успешного обучения игроков продвигаться вперед, двигаться в атаке с мячом прямо, преподаватель при проведении учебно-тренировочной игры может внести в правила изменения – команда в атаке может владеть мячом до пяти «атак» подряд и, если после пятой «атаки» команда не добивается результата, то мяч переходит к сопернику. Теперь соперник будет атаковать пять «атак подряд».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В последние годы тэг – регби завоевывает в России все большую популярность из – за простоты и доступности.

В 2011 году был проведен I Всероссийский турнир «Регби – детям России» в рамках III Международного спортивного форума «Россия – спортивная держава» (город Саранск), в котором приняли участие 8 команд из разных городов России. Уже в 2012 году для того, чтобы команды смогли участвовать во II Всероссийском турнире «Регби – детям России» в рамках Московского этапа Европейской серии Гран – При по регби – 7 в Москве, они проводили отборочные турниры в своих городах.

Каждый турнир по тэг – регби для детей – это праздник! Это море положительных эмоций! Это желание побеждать!

Попробуйте с ребятами играть в бесконтактный вид регби и ваши занятия станут более динамичными и захватывающими!



Фотография № 8. I Всероссийский турнир «Регби – детям России» (III Международный спортивный форум «Россия – спортивная держава», г. Саранск, 2011 год)