

Частное общеобразовательное учреждение
«Школа - интернат № 13 среднего общего
образования открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»
города Екатеринбург

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
протокол № 1
« 31 » августа 2020 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

«Регби»

Уровень освоения программы: базовый

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: -10-17 лет

Автор-составитель:
Горайнов Сергей Александрович
Учитель физической культуры

Екатеринбург
2020

Паспорт дополнительной общеразвивающей программы

ФИО автора, автора-составителя	Горяйнов Сергей Александрович
Учреждение	ЧОУ Школа-интернат № 13 ОАО РЖД
Название объединения	Регби
Название программы	Регби
Направленность	физкультурно-спортивная
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Вид программы	Модифицированная (адаптированная)
Образовательная область	Спорт
Срок реализации	1 год
Объем часов по годам	140
Уровень освоения программы	базовый
Возраст обучающихся	10-17
Цель программы	изучение спортивной игры регби
С какого года реализуется	2020 год

Содержание

Пояснительная записка	4
Содержание программы	5
ТЭГ-РЕГБИ (регби с поясами)	6
ТАЧ-РЕГБИ (регби до касания)	6
Планирование и учет	9
Задачи и содержание работы по периодам годовичных тренировочных циклов	10
Техническая подготовка	11
Пас	13
Прием паса	14
Маневрирование	15
Удары ногой	15
Прием высокого мяча	16
Захват	17
Тактическая подготовка	18
Особенности тактических занятий в регби	19
Знание правил игры	20
Система формы контроля уровня достижений обучающихся	21
Нормативы по физической и технической подготовке игры в регби	21
Ожидаемый результат	23
Календарно – тематический план	24
Литература	26

Пояснительная записка

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

Программа создана на основе курса обучения игре в регби (Типового План-проспекта ДЮСШ и СДЮШОР по регби). Технические приемы, тактические действия и игра в регби таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Программа решает основные задачи физического воспитания:

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

Материал программы дается в четырех разделах:

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

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

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

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

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

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

Содержание программы

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

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

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

Основными формами учебных занятий является урок в виде учебно-тренировочных занятий, индивидуальных занятий, мероприятий восстановительной направленности, участие в спортивных соревнованиях.

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

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

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

- фронтальная форма обучения позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

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

ТЭГ-РЕГБИ (регби с поясами)

1 этап. На данном этапе осуществляется общая физическая подготовка обучающихся с включением элементов ТАГ-РЕГБИ. Методический материал данного раздела рассчитан на занятия ГНП-1-3 года (7-10 лет) обучения, где обучающиеся занимаются 3 раза в неделю

Задачи 1 этапа:

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

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

Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

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

ТАЧ-РЕГБИ (регби до касания)

2 этап. Данный этап рассчитан до пяти лет учебного процесса. В этот период создаются предпосылки для углубленного занятия данным видом спорта. Данный раздел включает 2 периода подготовки:

1. Общеподготовительный период. Он рассчитан на изучение истории возникновения и развития РЕГБИ, воспитания физических качеств, освоение базовых технических и тактических действий. На освоение материала этого периода запланировано до пяти лет занятий (УТГ1-5 11-17 лет).
2. Специально-подготовительный период. Этот временной отрезок предусматривает дальнейшее воспитание физических качеств,

изучение и совершенствование вариантов техники и тактики игры, участие по желанию обучающихся во внутришкольных, районных и окружных соревнованиях.

Задачи 2 этапа:

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

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

Преимущественная направленность образовательного процесса 1 периода (общеподготовительный период):

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

Преимущественная направленность образовательного процесса 2 периода овладение и совершенствование основами техники ТАЧ-РЕГБИ;

- развитие специальных физических качеств.

3 этап. Данный этап подготовки рассчитан на 3 года обучения. Занятия РЕГБИ на этом этапе предусматривают все разделы спортивной подготовки, возможность выступления на соревнованиях как внутри школы, так и всероссийские. Дополнительно обучающиеся осваивают приемы техники и тактики.

Задачи 3 этапа:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Планирование и учет

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

занятия по два учебных часа. Численный состав группы 15-20 человек.

Секция проводится в форме организованного занятия по общепринятой схеме согласно расписанию. Основные задачи группы новичков:

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

Основными документами учета является журнал педагога дополнительного образования.

Задачи и содержание работы по периодам годичных тренировочных циклов

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

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

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

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

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

Соревновательный период начинается с участия команд в официальных календарных соревнованиях.

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

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

Основной задачей **переходного периода** является поддержание достигнутого уровня общей и специальной физической подготовленности, постепенное снижение нагрузки и планомерный переход к занятиям и упражнениям из других видов спорта. Основными средствами данного периода являются упражнения общей и специальной физической подготовленности небольшой интенсивностью, упражнения общей и специальной физической подготовленности с небольшой интенсивностью, упражнения по нормативам, прогулки, походы. Продолжительность каждого периода и этапа подготовки изменяется в зависимости от календаря соревнований, условий занятий и подготовленности обучающихся.

Цель программы – изучение спортивной игры регби.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по регби);
- подготовка обучающихся к соревнованиям по регби

Техническая подготовка

Под спортивной техникой (техникой вида спорта) следует понимать совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективное решение двигательных задач, обусловленных спецификой конкретного вида спорта, его дисциплины, вида соревнований. Специализированные положения и движения спортсменов, отличающиеся характерной двигательной структурой, но взятые вне соревновательной ситуации, называются приемами. Прием или несколько приемов, применяемых для решения определенной тактической задачи, являются действием.

Под технической подготовкой следует понимать степень освоения

спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

Освоение технических приемов является ключевой задачей в тренировочном процессе регбистов любительской команды. Это обусловлено тем, что в состав команды входят игроки с разным уровнем технической подготовленности от практически нулевого до очень высокого. Многие игроки-любители начинают заниматься регби, не имея вообще никакого опыта занятий спортом. Поэтому с учетом высокой кадровой текучести любительских команд техническая подготовка выходит на первый план.

Учитывая эти факторы, зачастую игроки во время тренировок делятся на группы по уровню технического мастерства. Часть игроков при это находятся на начальной стадии освоения навыков, другая часть – на стадии углубленного разучивания, а мастеровитые игроки, к которым относятся, как правило, бывшие регбисты профессиональных, юношеских или студенческих команд, занимают дальнейшим совершенствованием техники.

В отличие от детского спорта в спорте любительском весь набор технических приемов изучается в сжатые сроки. Тем не менее, очень важно не перегружать игроков, выдавая все и сразу, а придерживаться принципа изучения от простого к сложному.

Наглядный метод является наиболее подходящим на начальном этапе обучения техническим действиям. Только увидев, как именно, выполняется действие игроки осознают, что именно им нужно сделать. Закрепление выполняемого действия осуществляется на практике.

При изучении технических действий в регби, как правило, используется целостно-конструктивный метод, так как достаточно сложно разделять их на отдельные составляющие. Однако при освоении целостного движения внимание спортсменов акцентируют последовательно на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта. В каждом техническом приеме в регби выделяется ряд ключевых факторов, на которые игрокам следует обращать внимание. А само действие разделяется на три стадии: подготовка, выполнение и завершение.

Прочное усвоение технических приемов происходит лишь при постепенном разучивании упражнения. Сначала нужно делать упор на основе технического приема и только затем усложнять. Для это важно правильно

понять технический прием. Поэтому несмотря на то, что в любительском регби технические приемы разучиваются в ускоренном темпе, не стоит торопить игроков, так как спешка ведет к небрежности выполнения упражнений.

К базовым техническим действиям в регби относятся: пас, прием мяча, бег с мячом, маневрирование, удар ногой, прием высокого мяча, вход в контакт, захват. Конечно, этим набор технических действий не ограничивается, но при подготовке регбистов-любителей на освоение именно этих навыков уходит максимум времени. А более сложные технические действия, такие как рак или мол, представляют сочетание или вариации базовых действий.

Пас

Главная цель в регби – добиться попытки. А чтобы добиться попытки необходимо ворваться в зачетную зону с мячом в руках и приземлить его. Поэтому в регби преимущественно играют руками. Следовательно, как и во всех играх с мячом, основой успеха в регби является точность передача мяча руками.

Цель паса в регби – послать мяч игроку, который находится в более выгодной позиции. Очевидно, что производить передачу нужно точно и своевременно. При изучении паса игрокам следует обращать внимание на следующие ключевые факторы:

- бежать прямо
- держать мяч в двух руках.
- вытянуть на себя защитника.
- опираться на внутреннюю ногу
- развернуться боком к защитнику, так чтобы быть лицом к игроку, получающему мяч.
- движение рук должно быть направленно в сторону игрока, принимающего мяч.
- локтевыми суставами и суставами кистей рук контролировать скорости и направления полета на выходе мяча из рук.
- вытянуть руки в цель по направлению полета мяча.
- направить мяч в цель на уровне груди и немного перед игроком, получающим мяч.
- после того как пас отдан, перейти в поддержку под игрока, получившему мяч.

Начинающие игроки обычно испытывают некоторые трудности в выполнении паса. Это связано не только с необычной формой мяча, но с тем,

что пас нельзя отдавать вперед, в отличие от других игр с мячом. Поэтому начинать освоение техники паса необходимо из статического положения, затем следует переходить на выполнение пасов при ходьбе и лишь потом переходить на бег.

Одной из типичных ошибок регбистов-любителей является переход к освоению крученого паса до того, как они доведут до совершенства обычный пас. Во многом это связано с тем, что игроки ориентируются на профессионалов, которые используют именно пас с подкруткой. Поэтому тренеру стоит следить за тем, чтобы игроки сначала довели до автоматизма обычную передачу мяча и лишь затем начинали использовать крученный пас.

В дополнении к этому необходимо следить, чтобы игроки выполняли пас двумя руками, а не старались сразу же начинать выполнять сложные маневры, например, передачу мяча одной рукой или за спиной. До освоения техники обычного паса использование подобных приемов, которые могут быть эффективны в других видах спорта, в регби приведут к большому количеству потерь.

Прием паса

Прием паса является таким же важным навыком, как и сам пас. Если игрок может принять только хорошую передачу, которые в любительском регби встречаются не так часто, то его шансы поймать мяч невелики. Поэтому необходимо научить игроков принимать любой мяч. Ключевые факторы приема мяча:

- расположиться так что бы иметь возможность двигаться в мяч, по линии его полета в момент приема мяча.
- уходить в пространство, созданное игроком с мячом, перед тем как отдать пас.
- вытянуть руки вперед, для того что бы чтобы смягчить прием мяча.
- смотреть на мяч через кисти рук (одновременно видеть кисти рук и мяч).
- поймать мяч и удерживать его используя пальцы рук.

Одним из главных моментов, на которых нужно делать акцент — это готовность игрока к приему мяча. Для этого игрок должен держать руки перед собой с раздвинутыми пальцами. Многие игроки-любители пренебрегают этим простым правилом, а в итоге во время матчей не принимают даже простые пасы. Задача тренера донести до игроков важность этого навыка.

Маневрирование

Чистая скорость – вероятно лучшее и простейшее решение в вопросе обыгрывания защитника, но иногда этот защитник находится в такой позиции, что с помощью одной скорости с ним не справиться. Кроме того, скорости может просто не хватать, поэтому игрокам необходимы навыки уклонения. К основным навыкам маневрирования относятся смена темпа, сворот и шаг в сторону. В то время, как вопрос чистой скорости решается с помощью средства общей и специальной физической подготовки, навыки маневрирования должны нарабатываться точно также, как и пас или удар ногой. Во время бега с мячом важно учитывать следующие ключевые факторы: - Ускоряясь вперед, держать мяч в двух руках. - Бежать прямо в ближайшего защитника. - Резко изменить направление бега прямо перед защитником, используя ложный шаг в сторону, уход в сторону и/или смену скорости. - Уходить в свободное пространство от защитников. - Уходить в созданное пространство, используя появившуюся возможность, на максимальной скорости. Тренеру, в первую очередь, нужно обращать внимание игроков на то, что мяч нужно держать именно двумя руками. Это помогает свести к минимуму количество потерь, что безусловно поможет во время матча дольше владеть мячом. Во-вторых, до игроков нужно донести, что в любой ситуации необходимо «спрямлять» траекторию бега, то есть меньше двигаться поперек поля, а стремиться бежать в направлении зачетной линии противника по кратчайшему пути. Эти проблемы являются типичными в любительском регби и желательно решать их на начальном этапе обучения регбистов.

Удары ногой

Одним из наиболее эффективных и экономичных способов отыграть территорию в регби является удар ногой. Если руками пас нельзя отдавать вперед, то ногой можно отправлять мяч в любом направлении. В любительском регби тактические удары ногой могут иметь даже большой эффект, чем в регби профессиональном, так как позволяют не только выиграть пространство, но еще и измотать противника, который вынужден будет отходить назад.

Технику базового удара с рук должен освоить каждый игрок команды, в то время как специфические удары ногой, так как удары с отскока, начальные удары или удары с земли, обычно остаются прерогативой нескольких игроков в команде. Поэтому во время командных тренировок в любительском регби ударам ногой не следует уделять слишком много

времени. Бьющих в команде следует выделять в отдельную группу и отводить им время для индивидуальной тренировки ударов.

Многие игроки, приходя в регби, имеют опыт занятий футболом, но удары ногой в регби имеют отличия. Одним из принципиальных отличий является более высокая траектория полета мяча, как при ударе с рук, так и при ударе с отскока или с земли. Поэтому при тренировке ударов ногой следует обращать внимание на следующие ключевые факторы:

- удерживать тело в равновесии.
- плечо развернуть вперед: правая нога - левое плечо; левая нога - правое плечо.
- держать мяч в двух руках так, чтобы при ударе, нога смогла лечь на мяч по его длинной оси.
- позволить мячу опуститься в ударное положение, как это описанном выше, и в то же время: - сделать шаг на не бьющую ногу, направив стопу в цель.
- вытянуть стопу бьющей ноги в соответствии с линией мяча, так что бы нога в момент удара, легла под мяч, вдоль длинной оси мяча.
- управлять полетом мяча можно, выбрав угол удара по мячу и точкой приложения силы удара на мяче.
- продолжая движение, вытянуть бьющую ногу вслед мячу после удара, стараясь направить её в цель.
- вытянуть руку с противоположной стороны, для удержания равновесия.
- во время удара удерживать голову наклоненной вперед, смотреть на мяч.

Прием высокого мяча

Навыком приема летящего мяча должны обладать без исключения все игроки. Хотя во время матча у регбистов возникает не так много возможностей для применения этого навыка, ошибки при приеме высокого мяча могут стать ключевыми.

Тренировку приема летящего мяча на начальном этапе можно осуществлять самостоятельно, а на этапе глубокого освоения совмещать с тренировкой ударов ногой. В этом случае одна группа игроков пробивает по мячу ногой, а второй ловит мяч. Ключевые факторы ловли высокого мяча:

- расположиться так, чтобы иметь возможность двигаться навстречу мячу по линии его полета.
- заранее принять решение, ловить мяч стоя на земле или выпрыгивая вверх.
- вытянуть руки к мячу, как бы указывая на него.
- развернуться плечом и бедром к сопернику.
- дать сигнал партнерам о готовности поймать мяч.
- смотреть на мяч через ладони рук
- поймать мяч на уровне глаз, встречая мяч пальцами и ладонями и потом, смягчая касание прижать мяч руками к телу, при этом, сводя локти почти вместе и вбирая в себя грудь.

При обучении этому техническому действию следует обращать внимание игроков на использование голоса, для обозначения своего намерения сыграть мячом. «Играть с голосом» - очень важное умение в регби. Многие игроки любители играют молча, и это очень снижает уровень коммуникации между игроками и приводит к ошибкам.

Захват

Захват в регби – это основное защитное техническое действие. Грамотно исполненные захваты позволяют не только остановить атаку противника, но и дают шанс завладеть мячом. Пожалуй, именно захваты представляют наибольшую сложность в обучении регбистов-любителей, так как представляют собой комбинацию сложно-координированных действий. Только правильная техника позволит эффективно и безопасно захватывать противника вне зависимости от его физических данных и качеств.

По общепринятой методике обучения захватов, начинать изучение техники следует из положения, стоя на коленях, затем захваты тренируются из стационарного положения стоя, затем на ходу и лишь потом на бегу. Однако это методика в обучении взрослых регбистов может сталкиваться с определенными трудностями, связанными с психологическими особенностями возрастных, которые не воспринимает всерьез упражнения, предназначенные, в первую очередь, для детей. Поэтому, с одной стороны, нужно минимизировать время тренировки захватов из положения на коленях, с другой стороны не позволять игрокам слишком быстро переходить к тренировке захватов на бегу, так как это может привести к риску получения травмы.

Во время тренировки захватов игроков, необходимо разбивать на группы в

соответствии с их физическими данными. Более тяжелым и сильным игрокам гораздо легче выполнять захват на визави с меньшими габаритами, что вызывает у них ложное чувство освоения техники. В то же время, маленькие игроки на начальных этапах освоения навыка будут испытывать трудности с захватом крупных игроков из-за недостатка силы и техники. При обучении захватам следует обращать внимание игроков на следующие ключевые факторы:

- занять позицию с внутренней стороны игрока с мячом.
- двигаться в захват в низкой стойке.
- смотреть вперед, спина прямая.
- наметить цель - ниже ягодицы игрока с мячом.
- работая ногами, войти в плотный контакт плечом в намеченную область.
- голова позади тела игрока с мячом.
- обхватить руками игрока с мячом, ниже точки контакта.
- плотно сжать руки и удерживать игрока до падения на землю.
- встать на ноги и продолжить борьбу за мяч.

Тактическая подготовка

Под спортивной тактикой следует понимать способы объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению поставленной цели в конкретном старте, серии стартов, соревновании. Уровень тактической подготовленности спортсменов зависит от овладения ими средствами спортивной тактики (техническими приемами и способами их выполнения), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной).

В структуре тактической подготовленности следует выделять такие понятия, как тактические знания, умения, навыки.

Тактические знания представляют собой совокупность представлений о средствах, видах и формах спортивной тактики, и особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности.

Тактические умения — форма проявления сознания спортсмена, отражающая его действия на основе тактических знаний. Могут быть выделены умения разгадывать замыслы соперника, предвидеть ход развития соревновательной борьбы, видоизменять собственную тактику и т. п.

Тактические навыки — это заученные тактические действия, комбинации индивидуальных и коллективных действий. Тактические навыки всегда выступают в виде целостного, законченного тактического действия в

конкретной соревновательной или тренировочной ситуации.

Тактическое мышление — это мышление спортсмена в процессе спортивной деятельности в условиях дефицита времени и психического напряжения, непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач.

Особенности тактических занятий в регби

Тактические занятия являются неотъемлемой частью подготовки регбистов, в том числе любителей. Главным отличием от профессионального регби является тот факт, что занятия любителей не имеют такого широкого разнообразия тактических приемов и комбинаций. Как правило, лишь единицы среди регбистов-любителей могут похвастаться высоким уровнем тактического мышления, обычно эти игроки становятся движущей силой, «моторами» команды.

Тренер любительской команды может столкнуться с проблемами при объяснении тактических приемов из-за того, что у его подопечных нет за спиной подготовки в детско-юношеских регбийных школах. А в условиях ограниченного тренировочного времени и непостоянного состава игроков большинство тактических схем приходится упрощать. В первую очередь регбистов-любителей нужно научить элементарным тактическим действиям.

Однако, не стоит затягивать и с изучением простых комбинаций, даже если игроки еще не уяснили стандартную регбийную тактику. Существует множество несложных и эффективных комбинаций, которые по силам даже начинающим регбистам. Разучиванием комбинаций следует дополнять освоение технических приемов, это делает тренировки менее монотонным, и помогает развить тактическое мышление.

Проведение тактических занятий с разучиванием комбинаций имеет еще и ряд психологических преимуществ. Игроки начинают чувствовать, что они прогрессируют и обучаются чему-то, заслуживающему внимания. Одновременно укрепляется их вера в свои силы и в тренера.

Кроме тактических занятий на поле для регбистов-любителей очень важно смотреть матчи в исполнении профессиональных команд. Это позволяет игроку познакомиться со структурой регбийных матчей в целом, увидеть, как работают тактические схемы, как выполняются комбинации, на примере, лучших представителей этого вида спорта.

Просмотр видеоматериалов благотворно влияет на развитие тактического мышления. Это позволяет спортсменам познакомиться с такими нюансами регби, которые они не могут увидеть на собственных тренировочных

сессиях. Регбисты-любители проводят не так много игровых двусторонних тренировок, поэтому могут испытывать трудности в принятии решения во время матчей. И освоение общей структуры игры, благодаря видеоматериалам, помогает справляться с напряжением и быстрее реагировать на разнообразные игровые ситуации.

Однако у этого способа получения тактических знаний есть и обратная сторона. Игроки могут пытаться применять слишком сложные комбинации и тактические приемы, к которым могут оказаться не готовы и они сами, и их товарищи по команде. Поэтому тренеру необходимо следить за поведением игроков и пресекать излишнее применение рискованных приемов.

Знание правил игры

Необходимость досконального знания правил не нуждается в доказательствах. Регбийные правила очень сложны, постоянно изменяются и требуют разъяснений. Безусловно, хороший игрок должен знать все нюансы правил игры. Это не только позволит совершать меньше нарушений, адекватно реагировать на действия и команды судьи, но еще и получать преимущество во время игры.

Многие регбисты любители изучают правила лишь в процессе тренировочного процесса. Это приводит к тому, что во время игры они попадают в незнакомые ситуации, нарушают правила и подводят свою команду. Когда игрок знает правила, то он понимает, какой тактический маневр нужно применить в тот или иной момент игры.

Если игроки знают, что надо бить по мячу бессмысленно, они будут стараться передавать мяч руками; если они знают, что положение «вне игры» штрафует, оказавшись «вне игры», игроки будут быстро отходить и не принимать участие в игре; если они знают, по какой причине раздался свисток, и что будет означать штрафной, они смогут быстрее занять правильные позиции для атаки или защиты и так далее.

Совершенно необходимо знакомить игроков с правилами игры. Игрокам-любителям следует объяснять не только технику выполнения приема, но и подробно рассказывать о правилах, которые окружают этот тактический прием. Только в этом случае действия игроков будут эффективны во время матчей.

Кроме того, знания правил в любительском регби позволяют использовать некоторые правила для получения тактического преимущества. Это связано с тем, что соперники могут не обладать хорошими знаниями, правил, а потому не реагировать своевременно на некоторые маневры,

например, быстрое вбрасывание из-за боковой или быстрый розыгрыш мяч после штрафного.

Система формы контроля уровня достижений обучающихся

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

Обучающиеся должны знать и иметь представление:

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

Обучающиеся должны уметь:

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

Нормативы по физической и технической подготовке игры в регби

Тесты по физической подготовке:

1. «Сила пресса». Из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы «уверенно» касаются земли, подъем туловища до касания плечами колен.
2. Прыжок в длину с места. Фиксировалось расстояние от контрольной линии до следа ближайшей к ней ноги. Контрольное упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
3. Бег 30 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

4. Бег 30 м с ходу. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксировался лучший результат.
5. Бег 60 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
6. Челночный бег (3*10 м). Упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
7. Подтягивание в висе. Упражнение выполняется одним подходом. Засчитывается максимальное количество подтягиваний.

Тесты по технической подготовке:

1. Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»). Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.
2. Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.
3. Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»). Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.
4. Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченными фишками расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.
5. Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 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.

Ожидаемый результат

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

Знать:

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

Уметь:

- выполнять индивидуальные технические действия;
- выполнять групповые тактические взаимодействия;
- передвигаться с мячом в руках;
- передавать мяч на месте и в движении;
- выполнять индивидуальные действия против оппонента, противника.
- реализовывать численное преимущество посредством паса;
- бить по мячу ногой на точность;
- применять тактические приемы.
- применение самостраховки при неожиданном падении (на улице, катке, дома, в школе);
- применение технико-тактических приёмов для участия в школьных и других соревнованиях по регби;

- применение приёмов регби для устранения угрозы своей жизни и здоровья, а также оказания помощи товарищу;

Календарно – тематический план

№ п/п	Разделы	Кол-во часов	В том числе		Инд. работа
			Практи ческих	Теорети ческих	
1.	Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки	2	1	1	
2.	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1	1	-	
3.	Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений. Подвижные игры	2	1	1	
4.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать виды передвижений: «шаг в сторону», «двойной шаг». Подвижные игры	1	1	-	
5.	Простейшие передвижения в атаке: кресты, забеги, смещения. Развитие скоростных и координационных способностей. Челночный бег. Подвижные игры	1	1	-	
6.	Силовая подготовка. Подвижные игры	1	1	-	
7.	Элементы защиты: иметь представление о формировании линии защиты. Подвижные игры	1	1	-	
8.	ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение	2	1	1	
9.	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	1	1	-	
10.	Подвижная игра с элементами регби. Развитие скоростной выносливости	1	1	-	
11.	Обучить передаче мяча на короткой и средней дистанции на месте и в движении. Игра 4×4	1	1	-	
12.	Закрепление передачи мяча. Учебная игра	1	1	-	
13.	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	1	1	-	
14.	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча.	1	1	-	
15.	Закрепление групповых тактических взаимодействий: • в нападении: кресты, забеги, смещения; • в защите: построение линии защиты.	1	1	-	
16.	Двусторонние подвижные игры с элементами регби. Развитие выносливости	1	1	-	
17.	Закрепление изученных элементов в учебной	2	1	1	

	игре 3×3, 4×41				
18.	Совершенствование навыков передвижения по площадке средствами игры тэг-регби	1	1	-	
19.	Техника владения мячом: подбор неподвижного мяча с земли, катящегося мяча, на игрока по земле, катящегося мяча от игрока по земле.	1	1	-	
20.	Скоростно-силовой подготовка. Подвижная игра с элементами регби	1	1	-	
21.	Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении и защите. Учебная игра	1	1	-	
22.	Подвижные игры с элементами баскетбола, гандбола.	1	1	-	
23.	Силовая подготовка. Учебная игра 5×5, 6×6	1	1	-	
24.	Закрепление технико-тактические взаимодействия. Учебная игра	1	1	-	
25.	Совершенствование техники владения мячом. Подвижная игра с элементами футбола.	1	1	-	
26.	Развитие скоростных способностей средствами легкой атлетики. Учебная игра тег-регби	1	1	-	
27.	Развитие быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями	1	1	-	
28.	Совершенствовать группового тактического взаимодействия в нападении и защите. Эстафеты с регбийными мячами	1	1	-	
29.	Совершенствование передачи мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча, передвижение с мячом по игровой площадке.	2	2	-	
30.	Развитие общей выносливости.	2	2	-	
31.	Отработка изученных элементов в учебной игре 5×5	2	2	-	
32.	Повторный инструктаж на рабочем месте. ПТБ на занятиях регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки.	2	1	1	
33.	Подвижная игры с элементами гандбола, баскетбола.	2	2	-	
34.	Развитие скоростной выносливости.	2	2	-	
35.	Совершенствование изученных технических элементов в подвижных играх	2	2	-	
36.	Совершенствование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите в учебной игре	2	2	-	
37.	Школьные соревнования по тег-регби	10	10	-	
38.	Развитие общей выносливости. Подвижные игры	2	2	-	
39.	Двусторонние игры по упрощенным правилам с использованием мяча для регби.	2	2	-	

40.	Отработка навыков в игре тач-регби. Развитие координации			-	
41.	Учить выполнению индивидуальных технических действий на большой скорости, согласованному сочетанию движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	2	2	-	
42.	Закрепление индивидуальных технических действий на большой скорости, согласованному сочетанию движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	2	2	-	
43.	Подвижная игра с элементами регби. Совершенствование передачи мяча в движении.	2	2	-	
44.	Совершенствование индивидуальных технических действий на большой скорости, согласованному сочетанию движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	2	2	-	
45.	Совершенствование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите в учебной игре	2	2	-	
46.	Матчевые встречи по тег-регби	4	4	-	
47.	Учебная игра с заданием.	2	2	-	
48.	Развитие скоростной выносливости.	2	2	-	
49.	Игра в ручной мяч с элементами регби.	2	2	-	
50.	Силовая подготовка	2	2	-	
51.	Совершенствование элементов владения мячом	4	4	-	
52.	Контрольно-тренировочная игра	12	12	-	
53.	Городские соревнования по тег-регби среди ОУ. ШСЛ	12	12	-	
54.	Подвижная игра с элементами регби. Развитие скоростной выносливости.	2	2	-	
55.	Подвижная игра с элементами регби. Развитие общей выносливости.	2	2	-	
56.	Учебная игра 4×4, 5×5	8	8	-	
57.	Определение уровня скоростно-силовой подготовки	6	6	-	
58.	Матчевые встречи по тег-регби	10	10	-	
ИТОГО		140	135	5	

Литература

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
2. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М., - 2004 г.

3. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М., Спортакадемпред, 2000 г
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Рипкович В.Д. Роль тренера в создании социально-психологического климата и эффективной деятельности спортивной команды // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-4.; URL: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13938>
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов. - М.: Изд. центр «Академия», 2004.- 480 с.
7. Чернышева А.В. Технология «лестница» как эффективное средство развития двигательного-координационных качеств: методические указания / сост. А. В. Чернышева. – Ульяновск: УлГТУ, 2015. – 18 с
8. Biscombe T., Drewett P. Rugby. Steps to success. – Human Kinetics, 1998 – 160 p.
9. Iron Health. Научный подход к развитию тела [Электронный ресурс] Развитие выносливости: основные методы. URL: <http://www.iron-health.ru/articles/razvitie-vynoslivosti-osnovnye-metody.html>
10. Keerun.ru Интернет журнал о беге [Электронный ресурс]: Общефизическая подготовка для бегунов - список упражнений и советы. URL: <http://keeprun.ru/programs/obshhe-fizicheskaya-podgotovka-ofp-dlya-begunov-spisok-uprazhnenij-i-sovety.html>
11. Opase.ru. Все о спорте [Электронный ресурс]: Общая физическая подготовка. URL: http://opase.ru/a/obschaya_fizicheskaya_podgotovka
12. Sport Psychology Today // Спортивная психология сегодня [Электронный ресурс]: The Mindset of a Rugby Player // Образ мышления регбиста. URL: <http://www.sportpsychologytoday.com/sport-psychology-for-coaches/why-sports-psychology-improves-rugby-performance/>
13. World Rugby // Мировое регби [Электронный ресурс]: Strength and conditioning // Функциональная и силовая подготовка. URL: <http://sandc.worldrugby.org>