

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ДОЛГОПРУДНЫЙ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
г. ДОЛГОПРУДНОГО

Рассмотрено
на заседании Педагогического совета
от № «31» мая 2019г.
Протокол № 2



УВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДОЮСШ г. Долгопрудного

А.Н. Цепляев

Приказ № 228 от «31» мая 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«РЕГБИ»**

(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 6 -18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор программы:

Еремин Вячеслав Александрович,
тренер-преподаватель

г. Долгопрудный, 2019 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Регби» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ.
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказа Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15 ноября 2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам».
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3234.
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года № 41 установлены требования к организации образовательного процесса.

Актуальность, педагогическая целесообразность.

Регби – это один из наиболее популярных видов спорта в мире, который в современной России малоизвестен и переживает второе рождение. Регби - это коллективная командная игра, игроки которой должны, соблюдая принципы честной игры и спортивного духа, передвигаясь с мячом в руках, передавая его, нанося по мячу удары ногой и приземляя мяч, набрать как можно больше очков. Но регби — это не только спорт. Это философия, образ и стиль жизни. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — важнейшие задачи современного образования.

Новизна программы заключается в новом содержании и правилах обучения тактическим действиям в регби, а также в том, что занятия проводятся в игровой форме с большим количеством упражнений на координацию движений.

Цель программы: Физическое развитие учащихся и приобщение их к здоровому образу жизни через обучение игре в регби.

Для достижения цели необходимо выполнить следующие **задачи**:

Обучающие:

1. Обучение основам игры в регби;
2. Ознакомление с правилами и принципами игры и применение этих знаний на практике;
3. Обучение технико-тактическим действиям при игре в регби;
4. Формирование теоретических знаний в области изучаемого вида спорта (история, правила, техника безопасности, первая доврачебная помощь, судейство).
5. Обучение приемам коллективного взаимодействия и индивидуального мастерства;

Развивающие:

1. Укрепление здоровья и повышение уровня функциональных возможностей организма учащихся;
2. Развитие всесторонних физических качеств учащихся (сила, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т.д.);
3. Развитие коммуникативных качеств учащихся (умение говорить и слушать, культура проявления эмоций).

Воспитательные:

1. Воспитание коллективизма, чувства товарищества и взаимопомощи;
2. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика распространения вредных привычек.

Организационно-педагогические основы обучения:

На стартовый уровень зачисляются ребята возраста от 6 до 18 лет на основании заявления от родителя (законного представителя) учащегося, при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Срок реализации программы – 1 год.

Количество часов в неделю - 4 академических часа.

Длительность одного занятия - 2 академических часа.

Режим занятий – 2 раза в неделю.

Программа рассчитана на 36 недель в год.

Количество часов в год - 144 часа.

Количество обучающихся в группе - от 15 до 30 чел.

Особые условия проведения

С учётом специфики регби (большая часть учебно-тренировочных занятий проводится в условиях природной среды) и особенностей подготовки регбистов установлено следующее:

1. Комплектование групп занимающихся, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в строгом соответствии с гендерными особенностями возрастного развития;

2. С учётом специфичности организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, особое значение уделяется вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма.

Материально-техническая база

Занятия проводятся на стадионе. При особо неблагоприятных погодных условиях, занятия проводятся в спортивных залах общеобразовательных школ города на основании договора безвозмездного пользования.

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- инвентарь и оборудование: мячи регбийные, гимнастические маты.
- желание детей тренироваться.

Форма обучения: очная, групповая

Ожидаемый результат: Положительная динамика физического развития ребят, совершенствование физических и психических качеств через обучение игре в регби, совершенствование технических и тактических действий при игре в регби.

Текущий контроль проводится в форме:

- контрольные испытания;
- соревнования между группами.

Тестирование общей, специальной физической и технической готовности учащихся по критериям оценки.

2. Учебный план

Таблица № 1

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	устный опрос
2	Техническая подготовка	4	2	2	устный опрос, тестирование, текущий
3	Физическая подготовка	14	-	14	тестирование
4	Тактическая подготовка	24	-	24	тестирование
5	Игровая подготовка	96	-	96	тестирование
6	Тестирование	2	-	2	зачет
7	Итоговое занятие	2	-	2	зачет
	Всего:	144	4	140	

3. Содержание программы

1) *Вводное занятие.* Теория: Знакомство с учащимися. Организационные вопросы. Знакомство с условиями и местом проведения занятий. Родительское собрание. Общая техника безопасности при проведении занятий. Оценка функционального и физического уровня готовности учащихся. Вводное тестирование.

2) *Техническая подготовка.* Теория: Терминология и классификация технических приемов регби. Основные технические приемы: стойка (нападающего, защитника) перемещения, блокирование, персональная опека. Техника владения мячом: передачи и ловля мяча, вбрасывание мяча, ловля высоколетящего мяча, удары ногой по мячу. Практика: Техника нападения. Стойка нападающего, перемещения без мяча, бег с изменением направления и скорости, передвижения приставными шагами (боком, вперед-назад), остановка шагом, прыжком, повороты на месте и в движении, сочетание

передвижений, остановок, поворотов, выходы на передачи. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Обратный пас. Длинный спиральный (крученный) пас. Ловля мяча на скорости. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением противника. Ловля высоколетящего мяча, ловля мяча с отскока от земли, удары ногой по мячу: по земле, высокий, дальний, спиральный удар. Вход с мячом в противника, падения на землю, сохранение мяча, освобождение от мяча. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, смещения вправо и влево, низкий и высокий захват. Индивидуальная защита. Захваты противника: спереди, сбоку, сзади. Высокий и низкий захват. Коллективная защита. Захват вдвоем, втроем. "Передавливание" противника в открытой игре. Игровое мышление при игре в защите. Перестроение игроков в защите. Овладение мячом при атаке противника и контратака.

3) *Физическая подготовка.* Практика: Задачи общей и специальной физической подготовки. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Практикум: На каждом занятии выполняется ряд упражнений, выбираемых педагогом в зависимости от нагрузки на различные группы мышц. *Общefизические упражнения:* Развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость), совершенствование двигательных навыков, подготовка занимающихся к успешной сдаче нормативов. Строевые упражнения. Изменение темпа движения. Бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагами, в переменном темпе. Гимнастические упражнения: Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, спины, шеи, ног, живота. Упражнения в различных исходных положениях на месте и в движении: круговые движения рук, отведение рук назад с пружинящими движениями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг) стоя, лежа, сидя, на коленях: поднимание и опускание мяча в разных плоскостях, круговые

движения, сгибания и разгибания рук, наклоны и т. д. Броски и ловля набивных мячей. Упражнения на гимнастической стенке: лазанье, подтягивание, держание угла, упражнения на растягивание связок.

4) *Тактическая подготовка.* Практика: Содержанке тактической подготовки. Групповая и командная тактика в зависимости от сильных и слабых качеств команды противника. Средства, способы, формы ведения игры. Игровая дисциплина. Тактика защиты. Тактика нападения. Практикум: Тактика защиты: Основные принципы защиты. Расстановка, функции защитников. Надежный захват, подстраховка партнерами, игра в линию. Сгон атаки к ауту. Рассыпание от назначаемой и произвольной схваток. Перестроение при игре в "коридоре". Подстраховка задней линии. Коммуникабельность защиты. Занятие позиции, перемещения. Поворот схватки в левую сторону. Групповые действия: "разбор" игроков, смена подопечных, переключение защитников, подстраховка, групповое блокирование, действия в меньшинстве. Командные действия: персональная защита, перестроение линии защиты. Защита против различных систем нападения. Тактика нападения: Основные принципы нападения. Расстановки. Функции нападающих, индивидуальная тактика нападающего: общие требования, выбор места, освобождение от защитника, взаимодействие с партнером, подбор мяча. Групповые тактические действия: втягивание большего количества защитников противника в борьбу, взаимодействия двух игроков, взаимодействия трех игроков, простейшие тактические комбинации. Построение "молв", "раков". Командные действия: игра в назначаемой схватке, игра в коридоре. Свободная игра. Контратака после удара ногой противника. Задавливание от назначаемой схватки. Поворот схватки в правую сторону. Атака третьей линией схватки. Второй и третий удар игроков схватки. Скол в коридоре в открытую и закрытую стороны. Отыгрыш мяча в коридоре. Комбинационная игра в коридоре. Игра линии

трех четвертных. Комбинации на создание преимущества: игра в "крест", забегание, проброс, ложный крест, уширение.

5) *Игровая подготовка.* Практика: Правила игр. Правильность выполнения действий во время спортивных игр. Особенность игр с регбийным мячом. Практикум: Спортивные игры с регбийным мячом: гандбол, футбол, баскетбол, пионербол. Подвижные игры с мячом для регби или без мяча: вышибалы, салки, австралийские салки и т.д. Тэг-регби, и Тач-регби. Эстафеты с регбийным мячом, с ведением и передачами мячей, преодоление препятствий, бросками и т. д. Отработка элементов игры в регби при помощи вышеперечисленных игр и упражнений. Игра в гандбол с элементами регби. Совершенствование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите в учебной игре.

6) Практика: Зачет.

7) *Итоговое занятие.* Практика: Итоговая спортивная игра с регбийным мячом. Подведения итогов года.

4. Методическое обеспечение программы

Тренер-преподаватель в своей работе опирается на педагогические принципы: - принцип научности; - принцип сознательности и творческой активности; - принцип наглядности обучения и развития теоретического мышления; - принцип систематичности; - принцип связи обучения с жизнью и практикой; - принцип положительного эмоционального фона обучения; - принцип оптимального соотношения коллективного и индивидуального обучения.

Цель обучающих занятий 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 занятия применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы. Эффективность занятия зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей учащихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм: - групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений; - индивидуальная форма обучения: учащиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого учащегося; - фронтальная форма обучения позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми учащимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно. Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Формы обучения: *индивидуальные, групповые, командные.*
Индивидуальные: При отработке индивидуального мастерства педагог должен максимально вовлечь в тренировочный процесс каждого учащегося. Учащийся должен четко понимать цель используемого упражнения и технику его выполнения.

Групповые: В практической части занятия учащиеся разделяются на две группы: нападение и защита, для усовершенствования элементов мастерства, которые свойственны специфическим аспектам игры. Эти элементы подробно рассмотрены в содержательной части настоящей программы.

Будучи в той или иной группе, каждый учащийся должен полностью не только осознавать свои индивидуальные функции в отработываемых специфических элементах игры, но и персонально быть вовлечен в определение технических приемов и методов, которые применяются в тренировочном процессе.

Командные: Тренировка командного мастерства моделирует игру с командой-соперником. Поэтому педагог должен уделить особое внимание отработке следующих элементов, используемых в игре:

- звуковые связи между группами и игроками;
- формы противодействия команде-сопернику;
- отработка атакующих и оборонительных ситуаций;
- умение капитана принимать тактические решения, которые ему понадобятся вовремя игры;
- возможность выявления и использования сильных и слабых сторон противника.

Педагог в своей работе должен создать позитивные, доброжелательные отношения с детским коллективом на каждом занятии.

Организационно-методические указания:

1. Занятия не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью учащихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных регбистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Планирование и учет

Учебно-тренировочные занятия проводятся в течение учебного года согласно календарно-тематическому плану работы, в форме организованного занятия по общепринятой схеме согласно расписанию. Промежуточная аттестация по программе Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года в форме зачета. Зачет предполагает сдачу учащимися тестов по общей, специальной физической и технической подготовке.

Тесты по технической подготовке

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

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

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

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

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

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

Таблица № 3

Тест	возраст	1 балл	2 балл	3 балла	4 балла	5 баллов
Передача мяча на месте способом swing	7-9	2-1	4-3	6-5	8-7	10-9
Передача мяча в движении способом swing	7-9	2-1	4-3	6-5	8-7	10-9
Передача мяча на месте способом spin	7-9	2-1	4-3	6-5	8-7	10-9
Передача мяча в движении способом spin	7-9	2-1	4-3	6-5	8-7	10-9
Ловля мяча после удара ногой	3-1	5	4	6	7	10-8
Удары ногой по мячу с рук на точность	3-1	5	4	6	7	10-8
Максимальный балл по техническому тесту: 30 баллов						

Список литературы для преподавателя:

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1987
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС, 1991.
3. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Под редакцией Тихвинского С.Б., Хрущёва С.В. –М.: Медицина, 1991.
4. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. ... канд. пед. наук. - М., - 1983.
5. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. ...д-ра. пед. наук. - М., 1981.
6. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
7. Кириак Р. Мини-регби. - М.: ФиС, 1976. - 110 с.
8. Колев Н. Особенности структуры и содержания силовой подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле тренировочного процесса: дис. ...канд. пед. наук. - М., 1996.
9. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-спорт, 2000.
10. Кучин В.А. Особенности методики физической подготовки юных регбистов на этапе углубленно спортивной тренировки: дис. ...канд. пед. наук. - М., 1981.
11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999 г.
12. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спортакадемпредс, 2000 г.
13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М., ИКА, 1998 г.
14. Основы подготовки регбистов /Холодов Ж.К., Варакин В.А., Петренчук В.К. - М.: ФИС, 1984. - 188 с.

15. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. Набатниковой М.Я. – М., 1982.
16. Пулен Р. Регби игра и тренировка. - М.: ФиС, 1978.

Список литературы для детей и родителей:

1. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. Набатниковой М.Я. – М., 1982.
2. Пулен Р. Регби игра и тренировка. - М.: ФиС, 1978.
3. Кирияк Р. Мини-регби. - М.: ФиС, 1976. - 110 с.

Приложение 1

Утверждаю:
 Директор МБУ ДЮСШ г. Долгопрудного
 _____/_____/

Календарный учебный график
 Дополнительная общеразвивающая программа
 физкультурно-спортивной направленности «Регби»
 (стартовый уровень)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1				очная	2	Вводное занятие. Теория: техника безопасности при проведении занятий.	стадион, спортивный зал	Устный опрос
2				очная	2	Оценка функционального и физического уровня готовности учащихся. Вводное тестирование.	стадион, спортивный зал	Тестирование
3				очная	2	Техническая подготовка. Терминология и классификация технических приемов	стадион, спортивный зал	Устный опрос
4				очная	2	ОФП. Бег, с изменением темпа движения, правым и левым боком, зигзагами . Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
5				очная	2	Тактическая подготовка. Надежный захват Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
6				очная	2	Тактическая подготовка Групповая и командная тактика Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
7				очная	2	ОФП. Упражнения в различных положениях на месте и в движении. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
8				очная	2	Тактическая подготовка. Основные принципы нападения. Расстановки. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
9				очная	2	Техническая подготовка Техника нападения Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
10				очная	2	Техническая подготовка Техника владения мячом.	стадион, спортивный	Тестирование

						Практика	зал	
11				очная	2	Тактическая подготовка Групповые тактические действия. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
12				очная	2	Техническая подготовка. Стойка нападающего. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
13				очная	2	Техническая подготовка. Стойка защитника. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
14				очная	2	Тактическая подготовка. Командные действия. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
15				очная	2	ОФП. Специальные упражнения. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
16				очная	2	Техническая подготовка. Обучение технике защиты. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
17				очная	2	Техническая подготовка. Захваты противника: спереди, сбоку, сзади. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
18				очная	2	Тактическая подготовка Индивидуальная защита. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
19				очная	2	Игровая подготовка. Подвижные игры. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
20				очная	2	Техническая подготовка Коллективная защита. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
21				очная	2	ОФП. Развитие физических качеств: ловкость. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
22				очная	2	Тактическая подготовка Групповые тактические действия. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
23				очная	2	Тестирование по ОФП. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
24				очная	2	ОФП. Развитие физических качеств: быстрота. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
25				очная	2	Игровая подготовка. Спортивные игры с регбийным мячом: гандбол. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
26				очная	2	Тактическая подготовка Расстановки. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
27				очная	2	Техника защиты Захват вдвоем, втроем. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
28				очная	2	Тактическая подготовка. Подстраховка задней	стадион, спортивный зал	Тестирование

						линии .Практика	зал	
29				очная	2	Игровая подготовка. Спортивные игры с регбийным мячом: футбол. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
30				очная	2	Групповые тактические действия: втягивание большего количества защитников противника в борьбу. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
31				очная	2	Игровая подготовка. Подвижные игры с мячом для регби или без мяча: вышибалы. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
32				очная	2	Техническая подготовка Техника владения мячом. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
33				очная	2	ОФП. Развитие физических качеств: выносливости. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
34				очная	2	Тактическая подготовка «Свободная игра» Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
35				очная	2	Тактическая подготовка Подстраховка задней линии Практика	стадион, спортивный зал	обучающий
36				очная	2	Индивидуальная тактика нападающего. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
37				очная	2	Обучение технике регби, стоя на месте и в движении. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
38				очная	2	ОФП. специальные упражнения. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
39				очная	2	Техническая подготовка. Перестроение игроков в защите. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
40				очная	2	Техническая подготовка. Захваты противника. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
41				очная	2	ОФП. Развитие физических качеств: гибкости. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
42				очная	2	Техническая подготовка. Высокий и низкий захват. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
43				очная	2	Тактическая подготовка. Групповые действия: «разбор» игроков. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
44				очная	2	Тактическая подготовка. Групповое блокирование. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
45				очная	2	Игровая подготовка. Эстафеты с мячом,	стадион, спортивный	Тестирование

						ведением и т.д. Практика	зал	
46				очная	2	Техническая подготовка. Контратака. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
47				очная	2	ОФП. Развитие физических качеств: силы. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
48				очная	2	Техническая подготовка. Стойка нападающего. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
49				очная	2	ОФП. Совершенствование двигательных качеств. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
50				очная	2	Тактическая подготовка. Взаимодействия 2-х, 3-х игроков. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
51				очная	2	Техническая подготовка. Владение мячом при атаке противника. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
52				очная	2	Индивидуальная тактика нападающего. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
53				очная	2	Игровая подготовка. Спортивные игры с регбийным мячом: футбол. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
54				очная	2	Тактическая подготовка. Групповые действия: «разбор» игроков. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
55				очная	2	Игровая подготовка. Подвижные игры. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
56				очная	2	Тактическая подготовка. Тактика нападения. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
57				очная	2	Игровая подготовка. Подвижные игры. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
58				очная	2	Контрольные испытания	стадион, спортивный зал	Тестирование
59				очная	2	Техника нападения. Перемещения без мяча, с изменением направления. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
60				очная	2	Тактическая подготовка. Командные действия: в назначаемой схватке, игра в коридоре. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
61				очная	2	ОФП. Упражнения с набивными мячами. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование

62				очная	2	Тактическая подготовка. Подстраховка задней линии. Занятие позиции. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
63				очная	2	Игровая подготовка. Подвижные игры Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
64				очная	2	Техническая подготовка. Ловля высоколетающего мяча. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
65				очная	2	Техническая подготовка. Ловля и передача мяча с сопротивлением. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
66				очная	2	Тактическая подготовка. Комбинационная игра в коридоре. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
67				очная	2	Игровая подготовка. Эстафеты с регбийным мячом, с ведением и передачами мячей, преодоление препятствий, бросками .Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
68				очная	2	ОФП. Упражнения на гимнастической стенке. Практика	стадион, спортивный зал	обучающий
69				очная	2	Тактическая подготовка. Практика	стадион, спортивный зал	совершенствование
70				очная	2	Игровая подготовка. Практика	стадион, спортивный зал	совершенствование
71				очная	2	Контрольные испытания. Практика	стадион, спортивный зал	Оценка выполнения упражнений. Контрольный Зачет.
72				очная	2	Итоговое занятие. Практика	стадион, спортивный зал	Итоговая спортивная игра с регбийным мячом. Подведения итогов года.
ИТОГО					144			