



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 114»

ПРИНЯТА:

на заседании педагогического совета
протокол от 28.08.2025 №1

УТВЕРЖДЕНА:

приказом директора
от 28.08.2025 №207

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Регби»
на 2025-2026 учебный год
Физкультурно-спортивной направленности

для учащихся 5-6-7 классов
срок реализации программы: 1года

Составитель: Воронин Игорь Александрович
Учитель физической культуры.

Нижний Новгород
2025 год

Аннотация

1	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Регби»
2	Название объединения	«Олимпиец»
3	Название проводящей организации	МБОУ «Школа № 114», г. Н.Новгород, ул. Земляничная, 1А
4	Место реализации программы	МБОУ «Школа № 114»
5	Составитель программы	Воронин Игорь Александрович
6	Руководитель программы	Сергеева Ирина Валерьевна, директор МБОУ «Школа № 114»
7	Направленность	Физкультурно-спортивная
8	Уровень реализации программы	Базовый
9	Сроки реализации программы	1 год

10	Возраст	11 -12 лет
11	Официальный язык	Русский
12	Цель программы	Оздоровление детей и привитие потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
13	Краткое содержание программы	За время обучения ученики получают необходимые знания и представления о спортивной игре –регби, о элементах техники и тактике игры. Учатся применять эти умения и навыки в спортивной игре –регби.
14	Виды деятельности по программе	Теоретические и практические занятия, сдача нормативов, соревнования.
15	Контроль (формы, периодичность)	Текущий контроль успеваемости учащихся.Формами текущего контроля являются устный опрос -опросы, собеседования, наблюдение, творческие работы, самостоятельные работы или практическое задание –сдача нормативов, соревнования. Текущий контроль осуществляется педагогом по итогам освоения тем, разделов программы.
16	Форма проведения занятий	Групповая
17	Условия участия в программе	Добровольное, по заявлению родителей/законных представителей

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпиец» (далее – Программа) разработана с учетом требований следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа №114» от 31.08.2020 г.

Программа создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, дети очень любят играть, а в программе большое количество подвижных и спортивных игр и через заинтересованность учащихся в играх есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Общей **целью** программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью,
- освоение знаний о различных видах спорта, их истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой игры в регби;
-

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Программа рассчитана на обучение детей 11-12 лет.

Сроки реализации - 1 год

Формы занятий (групповые, индивидуальные)	Год обучения	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятий	Кол-во учебных недель
Групповые занятия	1 год	3	120 мин.	37

Промежуточная аттестация: 1 раз в год, в последний месяц обучения.

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;

овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

формирование умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;

владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

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

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;

продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

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;

умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Воспитанник, закончивший обучение по данной образовательной программе будет обладать следующими знаниями, умениями и навыками:

- знать традиции игры;
- знать правила игры;
- знать технику и тактику игры тег- регби;
- обладать базовыми навыками выполнения действий;
- знать технику безопасности при тег-регби, правила личной гигиены;
- уметь правильно выполнять командные действия, установку тренера на игру;
- выполнять нормативы по общефизической и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом воспитанников и годом их обучения;

По окончании обучения

- знать терминологию, правила игры в «тег-регби» и «мини-регби»;
- знать технику безопасности при занятиях «тег-регби» и «мини-регби»;
- обладать базовыми навыками выполнения действий;
- выполнять нормативы по общефизической и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом воспитанников и годом их обучения;

2. Учебный план

№п/п	Наименование учебных модулей	Количество часов			
		теория	практика	всего	
1	Теоретическая подготовка игры в мини- регби. Техника безопасности. Врачебный контроль	5	5	10	Тест
2	Общая и специальная физическая подготовка	1	41	42	Контрольное занятие (сдача теста)
3	Тактико-техническая подготовка регби	2	56	58	Тест
4	Промежуточная аттестация		1	1	Тест
	Итого	8	103	111	

3. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ

3.1. Рабочая программа учебного модуля «Теоретическая подготовка» ».

Содержание учебного модуля

Физическая культура и спорт в России.

Развитие и значение физической культуры и спорта в России.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля.

Правила игры.

Мини-регби, Регби.

Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля..

Техника безопасности во время занятий

Спортивная форма. Правила поведения до занятий, во время занятий, по окончании занятия.

Учебно-тематическое планирование учебного модуля

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Физическая культура и спорт в России	1
2	Врачебный контроль	1
3	Правила игры в регби	3
4	Техника безопасности во время занятий	3
Итого		8

3.2 Рабочая программа учебного модуля «Общая и специальная физическая подготовка».

Содержание учебного модуля

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом. Контрольное занятие (сдача нормативов) в рамках проведения промежуточной аттестации.

Учебно-тематическое планирование учебного модуля

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Общеразвивающие упражнения без предметов	8
2	Упражнения с набивным мячом (1 кг)	8
3	Акробатические упражнения.	8
4	Легкоатлетические упражнения.	8
5	Специальные упражнения для развития быстроты.	9
Итого		41

Контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дополнительному образованию

Объединение «Регби»

		Челночный бег 4x10м	Тест на гибкость	Многоскок (8 прыжков)	Бег 60м	Бег.-800 м, д.-600 м.
5 класс	м	11.5	+4	12.0	10.8	4.15
	д	12.4	+5	10.5	11.8	4.40
6 класс	м	11.0	+5	12.5	10.4	4.05
	д	12.0	+6	11.0	11.5	4.30

3.3. Рабочая программа учебного модуля «Техническая подготовка игры в регби».

«Регби»

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Стойка игрока, перемещение в стойке игрока	8
2	Держание мяча, перемещение с мячом	8
3	Ловля и передача мяча на месте, в движении без сопротивления	8
4	Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением 1x1, 2x1,2x2, 2x3.	8
5	Обманные движения (финты)	12
6	Индивидуальные и командные действия в защите и нападении	12
	Итого	56

Содержание учебного модуля и учебно-тематическое планирование

Стойка игрока, перемещение в стойке игрока. Высокая, средняя, низкая стойка игрока. Перемещение в стойке игрока: лицом, боком, спиной.

Держание мяча. Перемещение с мячом. Держание мяча одной рукой и двумя руками. Перемещение с мячом в различных направлениях и с различными способами держания мяча.

Ловля и передача мяча на месте, в движении без сопротивления. Передача и ловля мяча на месте лицом и боком к партнёру. Пас на различные расстояния. Передача и ловля мяча в движении в парах, тройках, четвёрках.

Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением 1x1, 2x1,2x2, 2x3. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Ловля и передача мяча с активным сопротивлением.

Обманные движения (финты). Уход в сторону на ложном шаге, на ложном пасе, ложное движение корпусом.

«Регби»

№	Наименование темы	Кол-во часов
1	Передача и приём мяча	4
2	Контакт с землёй и соперником	6
3	Захват игрока	6
4	Построение «Рак»	6
5	Построение «Мол»	6
6	Игра ногой	3
7	Игра в мини-регби	6
8	Тактика игры в тег-регби.	10

9	Тактика игры в тег-регби.	10
	Итого	57

Содержание учебного модуля и учебно-тематическое планирование

Передача и приём мяча. Выполнять «длинную» передачу мяча, пас «торпедой», пас с земли, пас в «падении», пас «торпедой» одной рукой.

Контакт с землёй и соперником. Научится выполнять безопасное падение на землю, Правильно входить в контакт с соперником.

Построение «Рак», построение «Мол» Индивидуальной техника выполнения контакта и игры в произвольной схватке, «рак», «мол».

Игра ногой. Удар с места. Удар в движении. Начальный удар. Штрафной удар.

Тактика игры в регби. В нападении: кресты, забегания, смещения.
В защите: формировать линию защиты.

Тактика игры в мини-регби. В нападении уметь выполнять три-четыре тактические схемы игры «первым темпом» и две-три схемы игры «вторым темпом». В защите, уметь формировать линию защиты, держать сформированные порядки защиты при перестроении.

Тест «Регби».

Вопрос 1 Какую форму имеет мяч для игры регби?

1. Круглую
2. Овальную
3. Квадратную

Вопрос 2 Чем отличается регби от футбола?

1. В регби на поле нет ворот в отличии от футбола
2. В регби принимают участие две команды
3. В регби допускается касание рукой мяча

Вопрос 3 Какую букву напоминают по форме ворота в регби?

1. Н
2. Г
3. П
4. Ш

Вопрос 4 Куда забивают мяч в регби?

1. В ворота
2. В кольцо
3. В лунку

Вопрос 5 Какую форму имеет поле для игры в регби? 1. Квадрат 2. Трапеция 3. Прямоугольник 4. Кру

Вопрос 6 Что выстраивают игроки в регби при вбрасывании мяча из аута?

1. Кухню
2. Коридор
3. Ванную

Вопрос 7 Чего нет у ворот в регби?

1. Сетки
2. Штанги
3. Перекладыны
4. Всего перечисленного

Вопрос 8 Родина регби – это ?

1. США
2. Уэльс
3. Англия
4. Шотландия

Вопрос 10 Как называется фаза игры регби, когда игроки от каждой команды, находясь в физическом контакте, группируются вокруг мяча, находящегося на земле между ними? 1.Кальмар 2. Краб 3. Рак

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год.

№п/п	Тема занятия	Часы	План. дата	Факт. дата
------	--------------	------	------------	------------

1	.Вводное занятие . Беседа по технике безопасности .Физическая культура и спорт в России	1.5		
2	Развитие регби в России . ОРУ без предмета .Индивидуальная техника. Перемещение. Ложные движения (финты).ОФП	1.5		
3	Гигиенические знания и навыки Закаливание . ОРУ с предметами .Подвижные игры .Обучение финтам .Техника игры руками ОФП.	1.5		
4	Правила игры в регби . ОРУ с гантелями . Эстафеты .Бег 30 метров .Ловля мяча . Захват ОФП. Контрольные испытания .	1.5		
5	ОРУ с мешками с песком . Элементами акробатики . Подвижные игры . Бег 60 метров Финт передачи мяча . Подбор мяча .ОФП	1.5		
6	ОРУ.СБУ. Эстафеты . Ловля мяча. Подбор мяча с земли.Техника игры ногами . ОФП .	1.5		
7	ОРУ.СБУ. Бег 300 метров Упражнения для развития ловкости . Захваты .	1.5		
8	Розыгрыш стандартных положений .ОФП.	1.5		
9	ОРУ с предметами .СБУ Незначимая схватка Отвлекающие действия . Игры ОФП	1.5		
10	ОРУ.СБУ. Бег 600 метров Упражнения для гибкости . Техника игры руками. Отбор мяча , тактика защиты. Игра ОФП.	1.5		
11	ОРУ.СБУ. Бег 500 метров . Передача мяча .Захваты . Коридор. Игра. ОФП	1.5		
12	ОРУ.СБУ. Бег 300 метров .Техника игры руками . Розыгрыш стандартных положений .Коридор . Игра . ОФП.	1.5		
13	ОРУ.СБУ. Бег 1км. Упражнение для гибкости .Назначаемая схватка . Эстафеты .	1.5		
14	Правила игры в регби . ОРУ.СБУ. Бег 60 метров . Функции игроков .Отвлекающие действия .Игра. ОФП.	1.5		
15	ОРУ.СБУ. Бег 30 метров . Техника игры ногами . Коридор . Удар с линии свободного удара. Игра . ОФП	1.5		
16	Техника игры в регби ОРУ.СБУ. Бег 60 метров . Назначаемая схватка .Тактика защиты .Захват. Игра . ОФП.	1.5		
17	Тренировочная игра	1.5		
18	ОРУ.СБУ. Бег. Индивидуальная техника .Техника игры ногами. Штрафной удар. Игра . ОФП.	1.5		
19	ОРУ.СБУ. Бег . Ловля мяча. Отвлекающие действия. Коридор Захваты .Игра . ОФП.	1.5		
20	Тактика игры в регби. ОРУ.СБУ. Бег . Назначаемая схватка . Удар с линии свободного удара . Эстафеты . ОФП.	1.5		
21	ОРУ.СБУ. Бег. Розыгрыш стандартных положений .Тактика защиты . Коридор .Игра . ОФП.	1.5		
22	ОРУ с Предметами .СБУ. Бег 800 метров .Элементы акробатики Техника игры руками . Отвлекающие действия .Захваты упражнения на гибкость .	1.5		
23	ОРУ.СБУ. Бег 30 метров . Приседания с отягощением . Индивидуальная техника . Ловля и подбор мяча . Игра . ОФП.	1.5		
24	ОРУ.СБУ. Бег 60 метров . Индивидуальная техника . Техника игры ногами .коридор. Захват . Игра.	1.5		
25	ОРУ.СБУ. Бег 1500 метров . Упражнение на гибкость. Коридор . Эстафеты.	1.5		
26	Тренировочная игра	1.5		

27	ОРУ С гантелями .СБУ .Бег 30 метров .Назначаемая схватка . Штрафной удар .Игра . ОФП	1.5		
28	ОРУ.СБУ. Бег . Техника игры руками . Захваты .Отвлекающие действия .Игра . ОФП.	1.5		
29	ОРУ.СБУ. Бег 300 метров. Техника игры руками. Розыгрыш стандартных положений . Коридор. Игра .ОФП.	1.5		
30	ОРУ.СБУ. Бег 30 метров . Техника игры ногами . Коридор. Удар с линии свободного удара . Игра . ОФП.	1.5		
31	ОРУ.СБУ. Бег 30 метров. Приседание с отягощением . Индивидуальная техника . Ловля и подбор мяча. Игра. ОФП.	1.5		
32	ОРУ с гантелями . СБУ .Бег 30 метров . Назначаемая схватка . Штрафной удар. Игра ОФП.	1.5		
33	Тренировочная игра	1.5		
34	ОРУ.СБУ. Бег .Ловля мяча . Отвлекающие действия. Коридор. Захваты. Игра. ОФП.	1.5		
35	Тактика игры в регби . ОРУ.СБУ. Бег. Назначаемая схватка . Удар с линии свободного удара. Эстафеты . ОФП.	1.5		
36	ОРУ.СБУ. Бег 600 метров Упражнения для гибкости Техника игры руками . Отбор Мяча тактика защиты. Игра ОФП.	1.5		
37	ОРУ.СБУ. Бег. Розыгрыш стандартных положений . Тактика защиты . Коридор. Игра. ОФП.	1.5		
38	ОРУ.СБУ. Бег 1км. Упражнения для гибкости . Назначаемая схватка .Эстафеты .	1.5		
39	ОРУ с предметами .СБУ Незначимая схватка Отвлекающие действия . Игры ОФП	1.5		
40	ОРУ.СБУ. Бег 600 метров .Упражнения для гибкости . Техника игры руками. Отбор мяча , тактика защиты. Игра .ОФП.	1.5		
41	ОРУ.СБУ. Бег 500 метров . Передача мяча .Захваты . Коридор. Игра. ОФП	1.5		
42	ОРУ.СБУ. Бег 300 метров Техника игры руками . Розыгрыш стандартных положений .Коридор . Игра . ОФП.	1.5		
43	ОРУ.СБУ. Бег 1км. Упражнение для гибкости .Назначаемая схватка . Эстафеты .	1.5		
44	Правила игры в регби . ОРУ.СБУ. Бег 60 метров . Функции игроков .Отвлекающие действия .Игра. ОФП.	1.5		
45	ОРУ.СБУ. Бег 30 метров . Техника игры ногами . Коридор . Удар с линии свободного удара. Игра . ОФП	1.5		
46	Техника игры в регби ОРУ.СБУ. Бег 60 метров . Назначаемая схватка .Тактика защиты .Захват. Игра . ОФП.	1.5		
47	Тренировочная игра	1.5		
48	ОРУ.СБУ. Бег. Индивидуальная техника .Техника игры ногами. Штрафной удар. Игра . ОФП.	1.5		
49	ОРУ.СБУ. Бег . Ловля мяча .Отвлекающие действия .Коридор . Захваты .Игра . ОФП.	1.5		
50	Тактика игры в регби. ОРУ.СБУ. Бег . Назначаемая схватка . Удар с линии свободного удара . Эстафеты . ОФП.	1.5		
51	ОРУ.СБУ. Бег. Розыгрыш стандартных положений .Тактика защиты . Коридор .Игра . ОФП.	1.5		
52	ОРУ с Предметами .СБУ. Бег 800 метров .Элементы акробатики Техника игры руками . Отвлекающие действия .Захваты упражнения на гибкость .	1.5		
53	ОРУ.СБУ. Бег 30 метров . Приседания с отягощением . Индивидуальная техника . Ловля и подбор мяча . Игра . ОФП.	1.5		

54	ОРУ.СБУ. Бег 60 метров . Индивидуальная техника . Техника игры ногами .коридор. Захват . Игра.	1.5		
55	ОРУ.СБУ. Бег 1500 метров . Упражнение на гибкость. Коридор . Эстафеты.	1.5		
56	ОРУ С гантелями .СБУ .Бег 30 метров .Назначаемая схватка . Штрафной удар .Игра . ОФП	1.5		
57	ОРУ.СБУ. Бег . Техника игры руками . Захваты .Отвлекающие действия .Игра . ОФП.	1.5		
58	ОРУ.СБУ. Бег 300 метров. Техника игры руками. Розыгрыш стандартных положений . Коридор. Игра .ОФП.	1.5		
59	ОРУ.СБУ. Бег 30 метров . Техника игры ногами . Коридор. Удар с линии свободного удара . Игра . ОФП.	1.5		
60	ОРУ.СБУ. Бег 30 метров. Приседание с отягощением . Индивидуальная техника . Ловля и подбор мяча. Игра. ОФП.	1.5		
61	ОРУ с гантелями . СБУ .Бег 30 метров . Назначаемая схватка . Штрафной удар. Игра ОФП.	1.5		
62	ОРУ.СБУ. Бег 30 метров . Техника игры ногами . Коридор. Удар с линии свободного удара . Игра . ОФП.	1.5		
63	ОРУ.СБУ. Бег 30 метров. Приседание с отягощением . Индивидуальная техника . Ловля и подбор мяча. Игра. ОФП.	1.5		
64	ОРУ с гантелями . СБУ .Бег 30 метров . Назначаемая схватка . Штрафной удар. Игра ОФП.	1.5		
65	Тренировочная игра	1.5		
66	ОРУ.СБУ. Бег .Ловля мяча . Отвлекающие действия .Коридор . Захваты. Игра. ОФП.	1.5		
67	Тактика игры в регби . ОРУ.СБУ. Бег. Назначаемая схватка . Удар с линии свободного удара. Эстафеты . ОФП.	1.5		
68	ОРУ.СБУ. Бег 600 метров .Упражнения для гибкости .Техника игры руками . Отбор Мяча тактика защиты. Игра	1.5		
69	ОРУ.СБУ. Бег. Розыгрыш стандартных положений . Тактика защиты . Коридор. Игра. ОФП.	1.5		
70	Тренировочная игра	1.5		
71	ОРУ.СБУ. Бег .Ловля мяча . Отвлекающие действия .Коридор . Захваты. Игра. ОФП.	1.5		
72	Тактика игры в регби . ОРУ.СБУ. Бег. Назначаемая схватка . Удар с линии свободного удара. Эстафеты . ОФП.	1.5		
73	ОРУ.СБУ. Бег. Розыгрыш стандартных положений . Тактика защиты . Коридор. Игра. ОФП.	1.5		
74	Тренировочная игра	1.5		
75	ОРУ.СБУ. Бег . Ловля мяча .Отвлекающие действия .Коридор . Захваты .Игра . ОФП.	1.5		
76	Тактика игры в регби. ОРУ.СБУ. Бег . Назначаемая схватка . Удар с линии свободного удара . Эстафеты . ОФП.	1.5		
77	ОРУ.СБУ. Бег. Розыгрыш стандартных положений .Тактика защиты . Коридор .Игра . ОФП.	1.5		
78	ОРУ с Предметами .СБУ. Бег 800 метров .Элементы акробатики Техника игры руками . Отвлекающие действия .Захваты упражнения на гибкость .	1.5		
79	ОРУ.СБУ. Бег 30 метров . Приседания с отягощением . Индивидуальная техника . Ловля и подбор мяча . Игра . ОФП.	1.5		
80	ОРУ.СБУ. Бег 60 метров . Индивидуальная техника . Техника игры ногами .коридор. Захват . Игра.	1.5		

81	ОРУ.СБУ. Бег 1500 метров . Упражнение на гибкость. Коридор . Эстафеты.	1.5		
82	ОРУ С гантелями .СБУ .Бег 30 метров .Назначаемая схватка . Штрафной удар .Игра . ОФП	1.5		
83	ОРУ.СБУ. Бег . Техника игры руками . Захваты .Отвлекающие действия .Игра . ОФП.	1.5		
84	ОРУ.СБУ. Бег 300 метров. Техника игры руками. Розыгрыш стандартных положений . Коридор. Игра .ОФП.	1.5		
85	ОРУ.СБУ. Бег 30 метров . Техника игры ногами . Коридор. Удар с линии свободного удара . Игра . ОФП.	1.5		
86	ОРУ.СБУ. Бег 30 метров. Приседание с отягощением . Индивидуальная техника . Ловля и подбор мяча. Игра. ОФП.	1.5		
87	ОРУ с гантелями . СБУ .Бег 30 метров . Назначаемая схватка . Штрафной удар. Игра ОФП.	1.5		
88	ОРУ.СБУ. Бег 30 метров . Техника игры ногами . Коридор. Удар с линии свободного удара . Игра . ОФП.	1.5		
89	ОРУ.СБУ. Бег 30 метров. Приседание с отягощением . Индивидуальная техника . Ловля и подбор мяча. Игра. ОФП.	1.5		
90	ОРУ с гантелями . СБУ .Бег 30 метров . Назначаемая схватка . Штрафной удар. Игра ОФП.	1.5		
91	Тренировочная игра	1.5		
	Тактика игры в регби. ОРУ.СБУ. Бег . Назначаемая схватка . Удар с линии свободного удара . Эстафеты . ОФП.	1.5		
92	ОРУ.СБУ. Бег. Розыгрыш стандартных положений .Тактика защиты . Коридор .Игра . ОФП.	1.5		
93	ОРУ с Предметами .СБУ. Бег 800 метров .Элементы акробатики Техника игры руками . Отвлекающие действия .Захваты упражнения на гибкость .	1.5		
94	ОРУ.СБУ. Бег 30 метров . Приседания с отягощением . Индивидуальная техника . Ловля и подбор мяча . Игра . ОФП.	1.5		
95	ОРУ.СБУ. Бег 60 метров . Индивидуальная техника . Техника игры ногами .коридор. Захват . Игра.	1.5		
96	ОРУ.СБУ. Бег 1500 метров . Упражнение на гибкость. Коридор . Эстафеты.	1.5		
97	ОРУ.СБУ. Бег .Ловля мяча . Отвлекающие действия .Коридор . Захваты. Игра. ОФП.	1.5		
98	Тактика игры в регби . ОРУ.СБУ. Бег. Назначаемая схватка . Удар с линии свободного удара. Эстафеты . ОФП.	1.5		
99	ОРУ.СБУ. Бег 600 метров .Упражнения для гибкости .Техника игры руками . Отбор Мяча тактика защиты. Игра	1.5		
100	ОРУ.СБУ. Бег. Розыгрыш стандартных положений . Тактика защиты . Коридор. Игра. ОФП.	1.5		
101	ОРУ.СБУ. Бег .Ловля мяча . Отвлекающие действия .Коридор . Захваты. Игра. ОФП.	1.5		
102	Тактика игры в регби . ОРУ.СБУ. Бег. Назначаемая схватка . Удар с линии свободного удара. Эстафеты . ОФП.	1.5		
103	ОРУ.СБУ. Бег 600 метров .Упражнения для гибкости .Техника игры руками . Отбор Мяча тактика защиты. Игра	1.5		
104	ОРУ.СБУ. Бег. Розыгрыш стандартных положений . Тактика защиты . Коридор. Игра. ОФП.	1.5		
105	Тренировочная игра	1.5		
106	ОРУ.СБУ. Бег .Ловля мяча . Отвлекающие действия .Коридор . Захваты. Игра. ОФП.	1.5		

107	Тактика игры в регби . ОРУ.СБУ. Бег. Назначаемая схватка . Удар с линии свободного удара. Эстафеты . ОФП.	1.5		
108	ОРУ.СБУ. Бег. Розыгрыш стандартных положений . Тактика защиты . Коридор. Игра. ОФП.	1.5		
109	Тренировочная игра			
110	Промежуточная аттестация			
111	ОРУ.СБУ. Бег 600 метров .Упражнения для гибкости .Техника игры руками . Отбор Мяча тактика защиты. Игра	1.5		

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонов Е. Методическое пособие для тренеров по Регби, М.: Союз регбистов России, 2012 г.
2. Ватошкин Н. Принципы успешной подготовки регбиста, М.: фонд "Становление Регби", 2004 г.
3. Исаев А.А. Олимпийцы среди нас, М.: ФИС, 2006 г.
4. Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 1991. - №12. - С. 11-21.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга. - М.: 4-й филиал Воениздата. - 1997. - 304 с.
6. Основы силовой подготовки регбистов. Методические рекомендации. Ж.К. Холодов, В.К. Петренчук, В.П. Хроменков. Спорткомитет СССР. - М., 1981.
7. Основы методики силовой подготовки регбистов. Госкомспорт СССР. - М., 1985.
8. Правила Регби. М.: Союз регбистов России, 2005 г.
9. Сахарова М.В. Основы подготовки в детско-юношеском регби, М.: СПОРТНА, 2012 г.
10. Тупицына Л.П. Путь к здоровью и успеху. Дневник подростка, М.: Прометей, 2002 г.
11. Хил Р.Р. Пособие для учителей, тренеров и игроков по регби,. 2007 г
12. Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. Основы подготовки юных регбистов. - М.: Физкультура и спорт, 200

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968054

Владелец Сергеева Ирина Валерьевна

Действителен с 03.10.2025 по 03.10.2026