



**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**  
**«Тег-регби»**  
**на 2025-2026 учебный год**  
**Физкультурно-спортивной направленности**

*для учащихся 2- 3-- 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	8-9-10 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 –тег-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 , тег-регби, 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 9-10-11 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	2	60 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 тег-регби, 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 тег-регби и 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.**

Тег-регби. Мини-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**

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

### **Список вопросов теста «Техника безопасности и правила тег-регби».**

Вопрос 1

Что такое тэг-регби?

Варианты ответов

Мини-регби с захватами

Разновидность игры в регби до касания (от английского глагола to tag – трогать, касаться)

Форма бесконтактного регби

Регби до обозначения контакта

Вопрос 2

Кто может играть в тэг-регби?

Варианты ответов

Только спортсмены-регбисты

Мальчики и девочки, юноши и девушки, мужчины и женщины любых возрастов и возможностей, не имеющие противопоказаний

Все, кто младше 16 лет

Все, кто старше 16 лет

Каждый, кто достиг возраста уголовной ответственности и получил паспорт гражданина РФ

Вопрос 3

**Каковы главные преимущества тэг-регби?**

Варианты ответов

Безопасность и доступность для всех участников

Возможность играть на любых безопасных покрытиях

Комплексное развитие физических и моральных качеств в игровой форме

Все вышеперечисленные варианты

Простые правила и понятная цель игры

Вопрос 4

**Выберете вариант покрытия, на котором нельзя проводить занятия по тэг-регби**

Варианты ответов

Только варианты Д и Е

Резиновый пол в спортзале

Только варианты А, Б, В

Деревянный пол в спортзале

Лед

Натуральный газон или искусственный газон

Песок

Снег

Вопрос 5

**Разрешается ли в тэг-регби ставить т.н. заслон, то есть блокировать защитника игроку атаки, защищая своего игрока с мячом?**

Варианты ответов

Разрешается, если судья видит, но не наказывает

Разрешается, если не будет грубой игры

Запрещается

Разрешается, если судья не видит

Разрешается, если не будет допущен контакт с игроком противоположной команды

Вопрос 6

**Кто из команды имеет право обращаться к судье во время матча по регби?**

Варианты ответов

Варианты А, Б, В

Тренер

Любой игрок

Родители игроков

Капитан

Родители тренеров

Родители судьи

Вопрос 7

**Сколько тэгов достаточно сорвать у игрока с мячом, чтобы игрок считался захваченным, остановился и отдал пас?**

Варианты ответов

Два тэга

Один тэг

сколько. Защитнику достаточно просто крикнуть «ТЭГ!»

Вопрос 8

**Можно ли срывать тэг у игрока, не владеющего мячом?**

Варианты ответов

Можно у любого игрока

Нельзя.

Варианты А и Б

Можно, если это игрок атакующей команды

Вопрос 9

**Сколько времени есть у захваченного игрока, чтобы передать мяч партнеру?**

Варианты ответов

Не более 1 секунды

Не более 2 секунд

Не более 3 секунд

Не более 5 секунд

Время для принятия решения и передачи паса неограниченно

Вопрос 10

**Что будет, если у игрока с мячом сорваны два тэга одновременно?**

Варианты ответов

Это грубая игра, судья обязан удалить защитника минимум на минуту

Судья вправе назначить штрафную попытку

То же, что если сорван и один тэг

Переход мяча противнику

Штрафной против команды игрока защиты

Вопрос 11

**Может ли судья засчитать попытку, если не было приземления мяча в зачетном поле?**

Варианты ответов

Может при назначении штрафной попытки

Не может

Может, если очень надо

Вопрос 12

**Имеет ли право игрок, разыгрывающий мяч, бежать вперед после касания мяча ногой при розыгрыше мяча?**

Варианты ответов

Имеет в любом случае

Не имеет в любом случае

Имеет, только если он при этом кладет попытку

Имеет, так как это помогает его партнеру набрать скорость для прорыва

Вопрос 13

**Может ли команда защиты набегать вперед, если игрок с мячом разыграл мяч ногой, но еще не отдал пас?**

Варианты ответов

Не может.

Может только один игрок

Может вся линия защиты  
Может, если судья не видит.  
Варианты А, Б и В.

Вопрос 14

**В момент приземления мяча на линию зачетного поля у игрока срывают тэг. В каком случае судья засчитает попытку?**

Варианты ответов

Если тэг сорван после касания мячом земли  
Если тэг сорван в момент касания мячом земли  
Ни в каком, так как мяч приземлен на линию зачетного поля  
Ни в каком, нет тэга – нет попытки!

Варианты А и Б

Варианты В и Г

Вопрос 15

**Во время игры мяч из рук выпал вперед у игрока синих. Игрок оранжевых подобрал мяч, пробежал и сделал попытку. Как должен поступить арбитр?**

Варианты ответов

Сразу остановить игру и вернуть мяч «оранжевым». Они начнут с того места, где игрок «синих» выронил мяч  
Сразу остановить игру и вернуть мяч «синим». Они начнут с того места, где их игрок выронил мяч  
Засчитать попытку «оранжевых». «Синие» возобновят игру с центра поля

Вопрос 16

**Что такое (пас вперед)?**

Варианты ответов

Момент в игре, когда мяч отскакивает вперед от рук/руки игрока, ловящего мяч  
Момент в игре, когда мяч передается вперед по направлению к линии попытки соперника  
Момент в игре, когда мяч летит назад или в сторону от рук пасующего, падает на землю, но отскок от земли происходит вперед по направлению к линии попытки противника

Вопрос 17

**Можно ли, играя в тэг-регби, передавать мяч непосредственно из рук в руки?**

Варианты ответов

Можно  
Нельзя, должна быть фаза полета мяча

Вопрос 18

**Разрешено ли в тэг-регби играть ногой?**

Варианты ответов

Можно только при розыгрыше мяча, слегка касаясь стопой мяча.

Нельзя

Можно

Вопрос 19

**Что такое (зачетное поле)?**

Варианты ответов

Зона между линией попытки и линией мертвого мяча.  
Зона между линией попытки и линией мертвого мяча, не включающая линию попытки, но включающая линию мертвого мяча и линии разметки аута.  
Зона между линией попытки и линией мертвого мяча, включающая линию попытки, но не включающая линию мертвого мяча и линии разметки аута.  
Зона, где располагаются «зачетные» девушки из группы поддержки

Вопрос 20

**Можно ли умышленно падать, играя в тэг-регби?**

Варианты ответов

Можно

Можно только для совершения попытки

Можно только для того, чтобы сорвать тэг

Можно только, чтобы завладеть свободным мячом, находящимся на земле

Нельзя. В любой момент игры все игроки должны оставаться на ногах.

Вопрос 21

**Как может быть наказан игрок, систематически нарушающий правило положения вне игры?**

Варианты ответов

Штрафной против своей команды

Штрафной против своей команды и предупреждение

Штрафной против своей команды и удаление желтой карточкой на 1 минуту.  
Штрафной против своей команды и удаление красной карточкой до конца игры.

Варианты Б, В, Г.

Вопрос 22

**ТЭГ это:**

Варианты ответов

Аббревиатура девиза игры: Темп, Эмоциональность, Гордость

Название каждой из двух лент, которые крепятся должным образом по бокам каждого играющего

Возглас, который обязан издать защитник после срыва ленты у атакующего игрока и поднятия руки

Аналог слову ЗАХВАТ

Срыв одной или двух лент с игрока, владеющего мячом

Все варианты, кроме А

Вопрос 23

**Что должен сделать судья, чтобы игроки начали розыгрыш мяча во время матча?**

Варианты ответов

Свистнуть в свисток

Сказать «Начинай»

Посмотреть на игрока с мячом, убедиться, что игрок смотрит на судью и кивнуть ему головой

Произнести «Давай»

Дать команду «Играй»

Вопрос 24

**Кто ведет официальный счет во время соревнований по тэг-регби?**

Варианты ответов

Родители

Игроки

Представители команд (учители, тренеры)

Судья

Директор школы

Капитаны команд

Все перечисленные лица

Официальный счет не ведется

Вопрос 25

**Кто несет ответственность за обстановку/атмосферу на мероприятиях по тэг-регби?**

Варианты ответов

Родители

Игроки

Представители команд (учители, тренеры)

Судья

Организатор мероприятия

Капитаны команд

Работники правоохранительных органов

Все перечисленные лица

Вопрос 26

**В тэг-регби попытка - это:**

Варианты ответов

Попытка прорыва игрока с мячом линии защиты

Неудачная попытка перехвата паса противника

Результативный удар по воротам соперника с земли.

Возможность доказать судье ошибочность его решения

Приземление мяча на или за линию своего зачетного поля, но перед линией мертвого мяча

Приземление мяча на или за линию зачетного поля противника, но перед линией мертвого мяча

Попытка пройти этот тест по правилам тэг-регби

### **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 туловища, 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 «Тег-регби»

		Челночный бег 4x10м	Тест на гибкость	Многоскок ( 8 прыжков)	Бег 60м	Бег.-800 м, д.-600 м.
2 класс	м	13.0	+1	11.5м	12.5сек	5.30
	д	13.5	+2	9.0м	13.5сек	6.00
3 класс	м	12.7	+2	11.м	12.0сек	5.00
	д	13.3	+3	9.5м	13.0сек	5.20
4класс	м	12.0	+3	11.5	11.5	4.30
	д	12.9	+4	10.0	12.5	5.00

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

##### «Тег-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 1х1, 2х1,2х2, 2х3.	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 1х1, 2х1,2х2, 2х3.** 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 пасае, ложное движение корпусом.

### Календарный учебный график на 2023-2024 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 .	1.5		

	Штрафной удар. Игра ОФП.			
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