**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ «ТЭГ-РЕГБИ»**

**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО И ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Цель модуля** - формирование физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации с использованием средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья, профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

**Задачи модуля:**

1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами тег-регби.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков для игры в тэг-регби.
3. Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности средствами тэг-регби.
5. Популяризация вида спорта тег-регби среди детей и молодежи.
6. Вовлечение большого количества занимающихся тэг-регби.
7. **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) образовательный Модуль «Тэг-регби», направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения Модуля. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты:

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий по тэг-регби, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и физической подготовленности;

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по тэг-регби;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия по тэг-регби, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

•умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий тэг-регби, а также в учебной и игровой деятельности.

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий в тэг-регби, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания Модуля, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательной деятельности (умение учиться), так и в повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты:

• восприятие вида спорта «тэг-регби» как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и ассоциального поведения.

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

•уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

•ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий по тэг-регби;

•рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий тэг-регби для профилактики психического и физического утомления.

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

•владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

•владение двигательными действиями и физическими упражнениями тег-регби и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Предметные** **результаты освоения модуля**

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения Модуля и проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по тэг-регби.

Предметные результаты

• знания истории и развития регби, олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

•знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте занятий тэг-регби в организации здорового образа жизни.

•  способность организовывать самостоятельные занятия по тег-регби, направленные на формирование телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

~~•~~способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

•способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их;

•способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре и тег-регби, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность осуществлять судейство соревнований по тэг-регби, владеть информационными жестами судьи.

•способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для физической подготовки регбиста;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

1. **СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ТЕГ -РЕГБИ» (БЕСКОНТАКТНОЕ)**

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ТЕГ-РЕГБИ» (БЕСКОНТАКТНОЕ) ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ НАЛЬНОГО ОБЩЕГО И ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ТЭГ-РЕГБИ**

История регби. Техника безопасности на занятиях тэг-регби. Правила игры в тэг-регби. Развитие регби в России. Судейская терминология тэг-регби.

Требования безопасности при организации занятий тэг-регби, в том числе самостоятельных. Форма и экипировка занимающегося тег-регби. Гигиена и самоконтроль при занятиях тэг-регби.

Правила подбора физических упражнений регбиста. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств регбиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Знание игровых амплуа

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тэг-регби: сознательность, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

**РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэг-регби. Организация и проведение занятий по тэг-регби. Организация и проведение подвижных игр с элементами тэг-регби во время активного отдыха и каникул.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по тэг-регби. Тестирование уровня физической подготовленности в тег-регби.

**РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки во время занятий тег-регби. для и совершенствования технических действий игрока.

Подвижные игры (без мяча и с мячом): Перестрелка», «Веселые старты», «Регбийные салки», «Салки с передачей мяча между водящими», «Салки вдвоем», «Салки втроем», «Салки в четверках», «Салки-пятнашки», «Пятнашки с городом», «Колдунчики», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2» «Осалить конкретного игрока», «Осаль в цепи последнего», «Штандр регбийным мячом», «Закрой игрока и перехвати передачу», «Пионербол двумя регбийными мячами», «Выполни заданное количество передач», «Ботва», «Регбийные рыбаки и рыбки», «Тэг-регби 3х3 по упрощенным правилам», «Атака города», «Атака города по выбору».

Индивидуальные технические действия:

Техника владения регбийным мячом: стойки и перемещения; держание мяча, бег с мячом, розыгрыш мяча; прием мяча, подбор и приземление мяча; финты; передвижения с мячом по площадке; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; передача и ловля высоко летящего мяча; подбор неподвижного мяча, катящегося мяча.

Тактические взаимодействия: в парах, в тройках, кресты, забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

Учебные игры в тэг-регби.

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ТЭГ-РЕГБИ» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО И ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

| **Тематическое планирование** | **Характеристика и деятельность обучающихся** |
| --- | --- |
| **Раздел 1. Знания о тэг-регби** | |
| История регби. Техника безопасности на занятиях тэг-регби. Правила игры в тэг-регби. Развитие регби в России. Судейская терминология тег-регби. | *Знать* историю развития регби в мире и России.  *Выявлять* успехи российских регбистов на мировой арене.  *Знать* параметры полей, площадок и их оборудование для занятий и соревнований по регби  *Уметь* демонстрировать жесты судей по тэг-регби.  *Применять* правила соревнования и судейскую терминологию в самостоятельных занятиях тэг-регби. |
| Требования безопасности при организации занятий тэг-регби, в том числе самостоятельных. Гигиена, и самоконтроль при занятиях тэг-регби. | *Знать и соблюдать технику* безопасности во время занятий тэг-регби.  *Применять* самоконтроль при занятиях тэг-регби. |
| Правила подбора физических упражнений в тег-регби. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств тег-регбиста. | *Отбирать и составлять* комплекс упражнений для развития основных физических качеств тег-регбиста. |
| Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. | *Проявлять* толерантность к сверстникам |
| Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тэг-регби: сознательность, смелость, выдержка, решительность, настойчивость. | *Проявлять* морально-волевые качества во время занятий тэг-регби. |
| **Раздел 2. Способыдвигательной (физкультурной) деятельности** | |
| Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэг-регби. Организация и проведение занятий по тэг-регби. Организация и проведение подвижных игр с элементами тэг-регби во время активного отдыха и каникул. | *Уметь* подбирать одежду, обувь для занятий тэг-регби  *Организовывать и проводить* подвижные игры с элементами тэг-регби и самостоятельные занятия во время прогулок и каникул. |
| Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по тэг-регби. | *Понимать* выполнения упражнений тэг-регби.  *Описывать* технику осваиваемых упражнений.  *Составлять* план самостоятельных занятий по тэг-регби. |
| Тестирование уровня физической подготовленности в тег-регби. | *Знать* контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности регбиста.  *Сравнивать* своими результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся. |
| **Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | |
| Комплексы специальных упражнений для совершенствования технических действий игрока. | *Составлять* комплексы специальных упражнений технических действий игрока. |
| ***Спортивно-оздоровительная деятельность*** | |
| **1-4 класс базовая подготовка «Тег-регби»** | |
| Основные термины тег-регби.  Приобретение двигательных навыков, элементов, технических приёмов тэг-регби. | *Знать и применять* основные термины регби в организации и проведении занятий по тэг-регби.  *Знать и уметь* выполнять различные базовые технические элементы тэг-регби.  *Применять* технические приемы тэг-регби в подвижных играх и игровых заданиях. |
| Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Перестрелка», «Веселые старты», «Регбийные салки», «Салки с передачей мяча между водящими», «Салки вдвоем», «Салки втроем», «Салки в четверках», «Салки-пятнашки», «Пятнашки с городом», «Колдунчики», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2» «Осалить конкретного игрока», «Осаль в цепи последнего», «Штандр регбийным мячом», «Закрой игрока и перехвати передачу», «Пионербол двумя регбийными мячами», «Выполни заданное количество передач», «Ботва», «Регбийные рыбаки и рыбки», «Тэг-регби 3х3 по упрощенным правилам», «Атака города», «Атака города по выбору»,  эстафеты с регбийным мячом. | *Организовывать и проводить* подвижные игры и эстафета с элементами тэг-регби.  *Выполнять* игровые задания с регбийным мячом.  *Моделировать* игровые ситуации в атаке и защите.  *Проявлять* самостоятельность в организации подвижных игр.  *Соблюдать* правила подвижных игр. |
| Базовые двигательные навыки, элементы и технические приёмы тэг-регби.  Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой тэг-регби (сила и быстрота мышц рук и ног, сила и гибкость мышц туловища, быстрота реакции и ориентировки в пространстве).  Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления. | *Осваивать* простейшие базовые двигательные навыки и элементы тэг-регби.  *Описывать* технику разучиваемых упражнений.  *Следить* за правильностью выполнения всех упражнений.  *Взаимодействовать* с партнером во время занятий тэг-регби. |
| Передача мяча стоя на месте и в движении (короткая и средняя передачи).  Стойки и перемещения (правым, левым боком; приставным шагом, спиной вперед, с изменением направления по сигналу, с прыжками и поворотами по сигналу, передача передача мяча в парах стоя на месте и в движении, передачи в колоннах с перемещениями). Перемещение с мячом: стэп- шаг в сторону и двойной шаг. Бег с изменением скорости и смены направления движения. | *Осваивать* технику и *уметь* выполнять различные основные виды бега, прыжков, иных элементов регби.  *Осваивать* знания об основных способах передвижения регбистов  *Знать* и *уметь выполнять* простейшие упражнения элементов техники регби  *Уметь рассказать* о простых элементах техники тэг-регби.  *Уметь* общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).  *Следить* за правильностью выполнения всех упражнений.  *Демонстрировать* приобретённые знания и умения. |
| Учебные игры в тэг-регби по упрощенным правилам. | *Знать* правила регби.  *Применять* правила игры тэг-регби в соревновательной деятельности.  *Демонстрировать* технические приемы тэг-регби в учебных играх. |
| **5-7 класс «Тег-Регби»** | |
| Основные термины регби.  Приобретение двигательных навыков, элементов, технических и тактических приёмов тэг-регби. | *Знать и применять* основные термины регби в организации и проведении занятий по тэг-регби.  *Применять* технические приемы тэг-регби в подвижных играх и игровых заданиях.  *Осваивать* двигательные навыки, элементы, технико-тактические приёмы тэг-регби. |
| Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой тэг-регби: для развития быстроты движений; силы; гибкости; ловкости; выносливости; пр. | *Знать* техникуи *уметь выполнять* специальные подготовительные упражнения.  *Следить* за правильностью выполнения всех упражнений.  *Уметь* выявлять ошибки при выполнении упражнений.  *Уметь* взаимодействовать в коллективе сверстников при выполнении эстафет, иных групповых специальных упражнений. |
| Техническая подготовка:  Вспомогательные устройства для обучения технике игры.  **Принципы формирования защиты.** Формирование линии, расстояния между игроками в линии. (Набегание. Сгон. Перегруппировка).  ***В нападении*** - кресты, забегания, смещения (в исполнении трех и более игроков).  ***В защите*** - формирование линии защиты и умение сохранять линию обороны. Упражнения на сохранение линии при изменении направления атаки в открытой игре.  Имитация защиты уходом (вправо, влево, назад). Упражнения для защитников. Выполнение по пять-шесть комбинаций от места розыгрыша мяча (слева от центра, справа от центра, в центре) с акцентом развития атаки в центре (краю веера).  Взаимодействие игроков Длинная передача мяча, передача «торпедой», передача с земли, передача в падении, передача торпедой одной рукой. Игры в нападении первым темпом.  Комбинации защиты (слева от центра, справа от центра, в центре). | *Знать* местонахождения игроков в линии защите, функции игроков при движении линии защиты. Согласованные движения руками с выполнением базовых шагов(элементов).  *Следить* за правильностью выполнения технических и тактических элементов тэг-регби. |
| Правила Тач-регби.  Правила судейства регби  Правила безопасности в соревновательной деятельности по регби. | *Уметь использовать приобретенные* навыки в соревновательной деятельности.  *Осваивать* правила тэг регби правила судейства.  *Знать* правила предупреждения травматизма в соревновательной деятельности. |

**Материально-технического обеспечение модуля**

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование спортивного оборудования и инвентаря** | **Количество** |
|  | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект) | Д |
|  | Ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект) | Д |
|  | Табло игровое (электронное) | Д |
|  | Насос для накачивания мячей с иглой | Д |
|  | Жилетки игровые | К |
|  | Сетка для хранения мячей | Д |
|  | Конус игровой | П |
|  | Мячи регбийные № 3 ,4, 5 | К |
|  | Ленты для срывания и пояса с липучкой для тэг регби | К |
|  | Регбийный мяч на амортизаторах | Ф |
|  | Утяжеленный регбийный мяч | Ф |

**СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ РЕГБИСТА**

**Средства развития ловкости**:

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

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

3. Перемещаясь вдоль поля, в группах по три обучающихся «веером», расстояние между спортсменами от 2 до 7 м, передача мяча и «забегание» за партнёра получившего мяч.

4. В парах, выполнение передач мяча различными способами, из различных положений меняясь местами. Первый обучающийся выполняет передачу на месте и перемещается на место принимающего, второй обучающийся выполняет приём мяча, приземляет его и перемещается на место пасующего и т. д. Обучающиеся выполняют по десять приёмов и передач мяча. Упражнение выполняется сериями.

5. Многократное выполнение технического элемента.

6. Выполнение нескольких технических элементов подряд.

7. Подвижные игры: «Третий лишний», «Воробьи и вороны», «Перебежка с выручкой» «Два лагеря», «Попади в мяч», «Бег командами», «Салки по линиям с мячом и без мяча» и другие.

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

**Средства развития выносливости**.

1. Фартлек. Чередование пробегания отрезков с максимальной, большой, умеренной и малой интенсивностью.

2.Выполнение приема и передач мяча в группах, в движении многократно. Используются различные построения: в шеренгах, встречных колоннах, фигурные построения (треугольник, квадрат, звезда, круг).

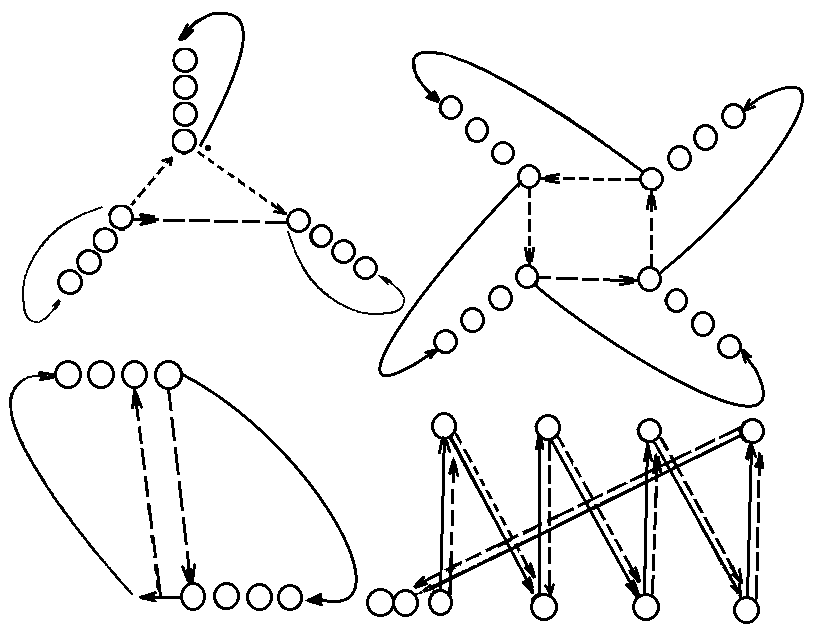


Рисунок 2 - Схемы расположений занимающихся и траектории их движений в упражнениях с мячом.

3. Шести минутный бег.

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

6. Учебно-тренировочные игры с большей продолжительностью.

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

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

**Средства развития силы**.

1. Выполнение силовых упражнений методом круговой тренировки.

2. Выполнение передач набивного мяча различными способами.

3.Выполнение силовых упражнений с партнером.

В парах.

3.1. И.п.: Стоя спиной друг к другу. Руки в зацепе за локтевой изгиб. Упираясь спиной в партнёра, выполнить 10-15 приседаний.

3.2. Занимающийся А - и.п.: лежа на спине, ноги согнуты. В руках у груди набивной мяч. Занимающийся В - и.п.: стоит напротив занимающегося А. Занимающийся А принимает положение седа и выталкивает мяч занимающемуся В, занимающийся В ловит мяч и толкает его занимающемуся А. Упражнение выполняется многократно.

4. И.п.: Стоя лицом к скамейке. Шаг правой, ставя правую ногу на скамейку с последующим отталкиванием-прыжком вверх. То же левой ногой. Выполнить 10-15 раз.

5. Прыжковые упражнения: «Лягушка» - вперед, «лягушка» - вверх, прыжки, подтягивая колени к груди и другие.

6. И.п.: партнеры, стоя на коленях обхватывают друг друга. По первому сигналу начинают бороться, по второму сигналу прекращают борьбу, быстро принимают положение упора лежа и вновь начинают бороться.

7. Подвижные игры: «Регби на коленях», «Один за другим», «Гладиаторы» и другие.

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

**Средства развития быстроты**.

1. Бег 10-30 м.

2. Бег максимальной интенсивности с обеганием ориентиров.

3. Бег малой интенсивности, с последующим стартом 10 м (влево, вправо) по сигналу.

4. Повторное пробегание дистанций от 10 до 60 м с выполнением финтов.

5. Учебно-тренировочные игры в уменьшенном составе и укороченном временем.

Приложение 3

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ УРОВНЯ**

**ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**1 – 9 КЛАССОВ**

(основная медицинская группа)

Контрольные упражнения по технике тег-регби для обучающихся, возраст 7-9 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Обучающиеся | Передача мяча на месте,  кол-во раз | Передача мяча в движении, кол-во раз | «Слалом», сек |
| Девочки | 3-4 | 2-3 | 26-30 |
| Мальчики | 2-3 | 2-3 | 21-23 |

Контрольные упражнения по технике для обучающихся, возраст 10-12 лет

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обучающиеся | Передача мяча на месте, кол-во раз | Передача мяча в движении, кол-во раз | Ловля мяча после удара ногой, кол-во раз | Удары ногой по мячу с рук на точность, кол-во раз | «Слалом», сек |
| Девочки | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 24-27 |
| Мальчики | 3-4 | 2-3 | 3-4 | 2-3 | 21-22 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обучающиеся | Передача мяча на месте, кол-во раз | Передача мяча в движении, кол-во раз | Ловля мяча после удара ногой, кол-во раз | Удары ногой по мячу с рук на точность, кол-во раз | «Слалом», сек |
| Девушки | 4 | 2-3 | 2-3 | 2-3 | 23-24 |
| Юноши | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 19-21 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Обучающиеся | Передача мяча на месте, кол-во раз | Передача мяча в движении, кол-во раз | Ловля мяча после удара ногой, кол-во раз | Удары ногой по мячу с рук на точность, кол-во раз | «Слалом, сек |
| Девушки | 7-8 | 6-7 | 7-8 | 6-7 | 19-22 |
| Юноши | 8-9 | 8-10 | 8-10 | 8-9 | 18-20 |

1. **Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»).**

*Инвентарь:* регбийный мяч, ворота

*Описание*: Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Испытуемый выполняет четыре попытки на точность, по две вправо и влево.

*Результат:* засчитывается количество попаданий.

1. **Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»)**

*Инвентарь:* регбийный мяч, ворота

*Описание*: Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет четыре попытки на точность, по две вправо и влево.

*Результат:* засчитывается количество попаданий.

1. **Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»).**

*Инвентарь:* регбийный мяч, фишки, ворота

*Описание:* Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет четыре попытки на точность, по две вправо и влево.

*Результат:* засчитывается количество попаданий.

1. **Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»).**

*Инвентарь:* регбийный мяч, ворота

Описание: Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченными фишками расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет четыре попытки на точность, по две вправо и влево.

*Результат:* засчитывается количество попаданий.

1. **Ловля мяча после удара ногой**

Инвентарь: регбийный мяч

Описание: 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 четыре попытки.

*Результат:* Засчитывается количество пойманных мячей.

1. **Удары ногой по мячу с рук на точность**

*Инвентарь*: регбийный мяч

*Описание*: 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 четыре попытки.

*Результат:* засчитывается количество попаданий.

1. **«Слалом»**

*Инвентарь:* регбийный мяч, стойка, секундомер

*Описание:* Дистанция состоит из двух прямых, расстоянием в 20 м и ряда стоек (их 4), расположенных на прямой, между которыми 5-метровое расстояние. По сигналу испытуемый подбирает мяч, лежащий на линии старта (включается секундомер), и бежит, стараясь преодолеть весь комплекс за минимальный временной интервал и приземлить мяч за линией финиша (выключается секундомер).

*Результат:* из двух попыток засчитывается наилучший результат.

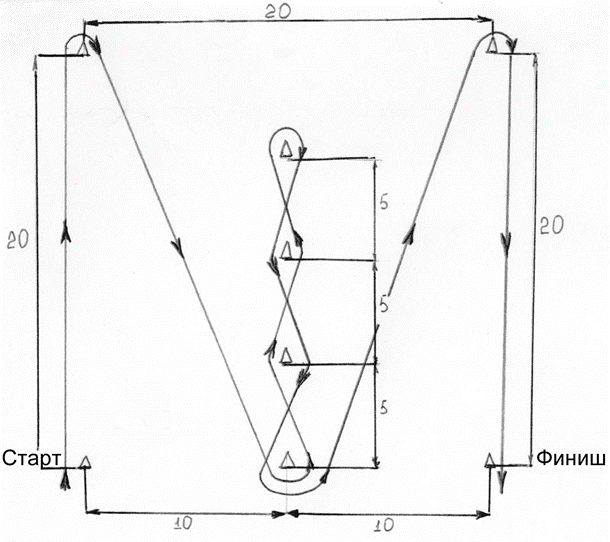
**

Рисунок 3 - Схема дистанции контрольного упражнения «Слалом»