

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

_____ О.Я. Зевакина

Модульная программа третьего урока физической
культуры для 1-11 классов.

Оглавление

Пояснительная записка.....	
Общая характеристика модульной программы	
Место программы в учебном плане по предмету «Физическая культура».....	
Планируемые результаты освоения модульной программы	
Содержание модульной программы.....	
Тематическое планирование модуля «Гандбол».....	
Тематическое планирование модуля «Рэгби»	
Тематическое планирование модуля «Русская лапта»	
Тематическое планирование модуля «Подготовка к сдаче ВФСК (ГТО)».....	
Учебно-методическое обеспечение программы	
Материально-техническое обеспечение программы.....	
Приложение 1. Критерии оценивания деятельности обучающихся Модуль «Гандбол».....	
Приложение 2. Критерии оценивания деятельности обучающихся Модуль «Рэгби».....	
Приложение 3. Критерии оценивания деятельности обучающихся Модуль «Русская лапта».....	
Приложение 4. Правила игры в «Гандбол».....	
Учебно-тренировочные занятия по мини-лапте.....	
Приложение 5. Правила игры в «Тач-рэгби», «Тэг-рэгбти», «Регби-7».....	
Приложение 6. Правила игры в «Лапту».....	

Пояснительная записка

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных организаций разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373);

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897);

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования. (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» мая 2012 г. № 413);

- Комплексная программа физического воспитания общеобразовательных учреждений 1 - 11 классов (автор В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва, «Просвещение», 2016г.).

- Письмо Минобрнауки РФ от 08.10.2010 N ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры» (вместе с «Методическими рекомендациями о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации»);

- Указ Президента Российской Федерации № 172 от 24 марта 2014 года «О Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО). (Утверждено постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540;

- Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). (Утверждены приказом Минспорта России от «8» июля 2014 г. № 575);

Содержание образования по физической культуре с учётом введения третьего часа определяется общеобразовательными программами, разрабатываемыми образовательными организациями самостоятельно на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и примерных основных образовательных программ.

Модульная программа третьего урока физической культуры для 1-11 классов общеобразовательных организаций разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы по предмету. При её составлении учитывалось формирование личности школьника, готовой к

активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и отвечающей потребностям современного общества.

Содержание Программы строится с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Основная цель программы – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Реализации основной цели программы способствует решение следующих задач:

1. Сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры.

2. Освоение знаний о физической культуре и спорте и их роли в формировании здорового образа жизни.

3. Развитие у обучающихся способностей коллективного взаимодействия с другими обучающимися, а также общения с природой в процессе занятий физической культурой.

4. Содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе современных национальных ценностей.

5. Развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Актуальность программы обусловлена введением третьего часа физической культуры и необходимостью для педагогов, особенно молодых специалистов, в определении его содержания. Программа призвана помочь педагогам выбрать свой вариант уроков.

Новизна программы состоит в том, что каждый учитель может выбрать из нее подходящий модуль, т.е. тот модуль, которым он на данный момент владеет лучше и может применить его на третьем уроке физической культуры.

Использование программы будет способствовать профессиональному общению учителей физической культуры г. Губкинского, обмену опытом, нахождению новых интересных идей для уроков, и, тем самым, повышать не только педагогический уровень учителей, но и создавать условия, чтобы сделать занятия физической культуры более плодотворными, интересными, повысить интерес к занятиям, формирующим творческую активность и самостоятельность.

Общая характеристика программы

Содержание Программы представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

- приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»);
- подготовка к участию во Всероссийских спортивных играх школьников «Президентские спортивные игры»;
- подготовка к предметной Олимпиаде.

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести диалог и работать в команде.

Модульная Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

- знания о физической культуре;
- способы физкультурной деятельности;
- физическое совершенствование, которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Место программы в учебном плане по предмету «Физическая культура»

Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных организаций продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объёма двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Третий урок физической культуры включается в сетку расписания учебных занятий и рассматривается как обязательная форма организации учебного

процесса, ориентированного на образование обучающихся в области физической культуры.

Программа рекомендуется для использования в рамках преподавания предмета «Физическая культура» из расчета 1 час в неделю. Общее количество часов в течение учебного года на реализацию программы составляет в 1 классе – 33 часа, в 2-4 классах – 34 часа, в 5-9 классах – 35 часов, в 10 классах – 35 часов и в 11 классах – 34 часа.

Планируемые результаты освоения модульной программы

Федеральные государственные образовательные стандарты общего образования устанавливают требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура». Результаты освоения содержания модульной программы определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по её завершению: **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ**

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают приобретенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- ✓ самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- ✓ самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- ✓ соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- ✓ оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- ✓ осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ✓ определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, делать выводы;

- ✓ создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

- ✓ владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- ✓ организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- ✓ осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачами коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания модульной программы по физической культуре являются следующие умения:

- ✓ планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- ✓ представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- ✓ организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- ✓ бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- ✓ организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью;

- ✓ выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- ✓ выполнять технические действия изученных видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- ✓ расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Таким образом, **интегрированными результатами модульной программы является** воспитание такого ученика, который:

- ✓ понимает моральные ценности российской культуры;
- ✓ сможет отойти от собственных эгоистических взглядов через занятия в командах, знание правил и ведение «честной игры», навыки работы в коллективе, осознавать, что рядом могут находиться более слабые люди;
- ✓ будет способен, используя полученные знания, самостоятельно организовывать свои занятия физической активностью;
- ✓ будет знать и заботиться о национальном наследии, местных школьных традициях, сохраняя их, в тоже время открывать содружества с другими культурами и испытывать радость от многообразия форм человеческого самовыражения в физической активности;
- ✓ получит удовольствие от занятий на открытом воздухе, понимая принципы взаимодействия человека и природы;
- ✓ получит основы научных данных в области физической культуры, на собственном примере будет понимать, что происходит с организмом под воздействием правильно организованной нагрузки;
- ✓ будет вести здоровый образ жизни, принося пользу себе, близким людям и Отечеству.

Содержание модульной программы

Согласно методическим рекомендациям о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных организаций Российской Федерации (письмо Минобрнауки России от 8 октября 2010 г. № ИК-1494/19), предлагается программа для Зурока физической культуры, которая состоит из набора модулей, освоение которых направлено на повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников, укрепление их здоровья.

Модуль I «Гандбол»

Гандбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта

особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Занятия гандболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Преимущество модуля «Гандбол» заключается в том, что технологии вида спорта «Гандбол» позволяют успешно решать весь комплекс нижеперечисленных задач, являясь действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в школе, подготовки обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО, к Всероссийским спортивным играм «Президентские спортивные игры», Всероссийским соревнованиям школьных спортивных клубов.

Задачи модуля:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности на занятиях по Программе;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития гандбола в частности;
- формирование общих представлений о гандболе, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- формирование образовательного базиса, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «гандбол»;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области физической культуры и спорта.

Программа модуля «Гандбол» предназначена для реализации на уроках физической культуры в 1-4, 5-9 и 10-11 классах общеобразовательной организации, как 3-его часа урока физической культуры.

При планировании программы модуля предусмотрена подготовка обучающихся по разделам:

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Раздел 3. Физическое совершенствование, которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В части **тактико-технических навыков в гандболе**, приобретаемых по годам обучения:

в конце I-го этапа обучения обучающиеся 1-4 классов должны:

1. Научиться первоначальным навыкам технической подготовки по гандболу и игре в гандбол по упрощенным правилам игры;
2. Знать общие основы мини-гандбола и гандбола;
3. Знать правила техники безопасности во время занятий гандболом;
2. Иметь начальное представление о технических приемах в гандболе;
3. Научиться самостоятельно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть основными понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить первоначальные навыки технической подготовки гандболиста;
7. Освоить простые техники перемещений, стоек игрока в нападении и в защите;
8. Освоить технику верхних передач;
9. Освоить технику передач снизу;
10. Освоить технику верхнего опорного броска мяча;
11. Освоить технику нижнего опорного броска мяча;
12. Освоить базовую технику броска мяча в прыжке;
13. Освоить базовые тактико-технические приёмы защиты и нападения;
14. Иметь представление и освоить простые технические приёмы вратаря;
15. Знать правила и уметь участвовать в спортивных играх с элементами гандбола.

В конце II этапа обучения обучающиеся 5-9 классов должны закрепить знания I-го этапа обучения, а также:

1. Научится простым практическим навыкам судейства игры в гандбол и выполнять основные технические приёмы в гандболе;
2. Выполнять основные технические действия и приемы игры в гандбол, футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности.
3. Научится методике индивидуальных тактических действий в защите и нападении при игре в гандбол
4. Уметь играть по правилам мини-гандбола и гандбола;
5. Освоить технику скрытых верхних передач мяча;
6. Освоить технику скрытых нижних передач мяча;

7. Получить теоретические и простые практические навыки судейства;
8. Уметь управлять своими эмоциями в игровой деятельности;
9. Знать методы тестирования при занятиях гандбола;
10. Знать основные понятия и термины в теории и методике гандбола;
11. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
12. Овладеть техникой блокировки в защите;
13. Овладеть методикой индивидуальных тактических действий в защите и нападении;
14. Знать основные тактико-технические действия вратаря;
15. Уметь участвовать (и знать правила) в различных спортивных мероприятиях (играх, эстафетах, пр.) с элементами гандбола и иных видов спорта;
16. Уметь участвовать в соревнованиях по гандболу различного школьного уровня (в соответствии со своим возрастным уровнем).

В конце III-го этапа обучения обучающиеся 10-11 классов должны закрепить знания I-го и II-го этапов обучения, а также:

1. Овладеть техникой прямой передачи в прыжке;
2. Уметь блокировать мяч в защите;
3. Овладеть контр – атакующими действиями в гандболе;
4. Овладеть основами технических знаний при выполнении элементов гандбола;
5. Научиться делать отвлекающие действия (финты) при атаках;
6. Получить навыки лидирующих (командных) действий в защите и нападении;
7. Овладеть тактикой нападения;
8. Овладеть тактикой защиты;
9. Овладеть тактико-техническими действиями вратаря;
10. Уметь преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, решать стратегические задачи в ходе соревновательной деятельности и добиваться поставленной цели;
11. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание с членами своей команды и команды противника по игре;
12. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
13. Осуществлять судейство в соревнованиях по гандболу и осуществлять лидирующие (командные) действия в защите и нападении;
14. Уметь проводить судейство школьных соревнований по гандболу.

Модуль II «Регби»

В рамках модуля предусмотрено знакомство с игрой по упрощённым правилам «ТЕГ-регби» для 1-4 классов, «Тач-рэгби» для 5-9 классов, «Рэгби-7» для 10-11 классов на стадионах, спортивных площадках, спортивных залах.

Цель игры – набрать наибольшее количество очков путём приземления мяча в зачетное поле соперника и не допустить приземления мяча в своё зачетное поле.

Модуль «Регби» является действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в школе, подготовки обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО, Всероссийским спортивным играм «Президентские спортивные игры», Всероссийским соревнованиям школьных спортивных клубов.

Реализация цели программы осуществляется через решение следующих **задач**:

- Обучение базовым физическим упражнениям из регби.
- Оптимальное развитие физических качеств, формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование спортивных двигательных умений и навыков.
- Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций, многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
- Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Новизной и актуальностью данного модуля является одна из основных задач в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил обучающихся, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

При планировании программы модуля предусмотрена подготовка обучающихся по разделам:

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Раздел 3. Физическое совершенствование, которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Играть в регби можно практически целый год на свежем воздухе и летом, и зимой, поэтому обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности и величия природы, от осознания того, что человек живет в красивой стране, от очертаний ландшафта и смены времен года. А участие обучающихся в разных соревнованиях по регби как внутри образовательного учреждения, так и между другими командами в своем родном городе и в других городах своей страны пробудит стремление у обучающегося к путешествиям, изучению других мест культурного наследия, радости от общения со сверстниками, как следствие решение главных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных.

ТЭГ-РЕГБИ (регби с поясами) для обучающихся 1-4 классов.

1 этап. На данном этапе осуществляется общая физическая подготовка обучающихся с включением элементов ТЭГ-РЕГБИ. Программа модуля данного

раздела рассчитан на занятия в младшей школе (1-4 классы), где обучающиеся занимаются 1 раз в неделю. Количество часов за год 1 класс – 33 часа, 2-4 класс – 34 часа.

Задачи 1 этапа:

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

Младшая школа (1-4 классы).

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

Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

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

ТАЧ-РЕГБИ (регби до касания) для обучающихся 5-9 классов.

2 этап. Данный этап модуля рассчитан на занятия в 5-9 классах. Количество часов за год – 34 часа. В этот период создаются предпосылки для углубленного занятия данным видом спорта.

Данный раздел включает 2 периода подготовки:

1. Общеподготовительный период. Он рассчитан на изучение истории возникновения и развития РЕГБИ, воспитания физических качеств, освоение базовых технических и тактических действий.

2. Специально-подготовительный период. Этот временной отрезок предусматривает дальнейшее воспитание физических качеств, изучение и совершенствование вариантов техники и тактики игры, участие по желанию обучающихся во внутришкольных, районных и окружных соревнованиях.

Задачи 2 этапа:

- научить соблюдать технику безопасности на уроках, привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- убедить в необходимости здорового образа жизни и привлечь как можно большее количество детей к занятиям спортом;
- воспитать силовые качества, координационные навыки, закрепить навыки техники паса и ловли мяча, научить тактическому мышлению;
- развивать мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, сформировать потребность в регулярных занятиях спортом;

– обучить базовым приемам, элементам техники и тактики ТАЧ-РЕГБИ, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях.

Основная школа (5-9 классы).

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

Направленность образовательного процесса 1 периода (5-8 классы – общеподготовительный период):

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

Направленность образовательного процесса 2 периода (5-9 классы – специально-подготовительный период):

- овладение и совершенствование основами техники ТАЧ-РЕГБИ;
- развитие специальных физических качеств.

РЕГБИ (РЕГБИ-7) для обучающихся 10-11 классов.

3 этап. Занятия РЕГБИ на этом этапе предусматривают все разделы спортивной подготовки, возможность выступления на соревнованиях как внутри школы, так и между общеобразовательными учреждениями. Дополнительно обучающиеся осваивают приемы техники и тактики. Количество занятий в 10-11 классах за год составляет 34 часа.

Задачи 3 этапа:

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

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

Из многолетнего опыта ведущих учителей, передовых тренеров, методистов бытует мнение, что регби – жесткая, силовая, травмоопасная игра,

хотя она на самом деле является многофункциональной по своей сути. В подготовку игрока входят практически все базовые виды спорта, такие как легкая атлетика, гимнастика, элементы борьбы и другие, что значительно повышает интерес к занятиям у обучающегося и снижает сам риск получения травмы.

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

Планируемый результат

В процессе изучения программы модуля обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

1-4 класс

- правила техники безопасности на уроках по ТЭГ-РЕГБИ;
- регби как вид спорта;

5-6 класс

- правила техники безопасности на уроках по ТАЧ-РЕГБИ;
- форму одежды на занятиях по РЕГБИ;
- правила личной гигиены.

7-9 класс

- правила техники безопасности на уроках по ТАЧ-РЕГБИ и способы предупреждения травм;
- правила личной гигиены;
- краткую историю возникновения РЕГБИ;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

10-11 класс

- правила техники безопасности на уроках по РЕГБИ и способы предупреждения травм;
- правила личной гигиены;
- краткую историю возникновения и развития РЕГБИ;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм;
- правила соревнования.

УМЕТЬ:

1-4 класс

- выполнять индивидуальные технические действия;
- выполнять групповые тактические взаимодействия;

5-6 класс

- передвигаться с мячом в руках;
- передавать мяч на месте и в движении;
- выполнять индивидуальные действия против оппонента, противника.

7-9 класс

- реализовывать численное преимущество посредством паса;
- бить по мячу ногой на точность;
- применять тактические приемы.

10-11 класс

- применение самостраховки при неожиданном падении (на улице, дома, в школе);
- применение технико-тактических приёмов для участия в школьных и других соревнованиях по регби;
- применение приёмов регби для устранения угрозы своей жизни и здоровья, а также оказания помощи товарищу;
- использование полученных умений и навыков для успешной службы в ВС РФ, а также для поступления и учёбы в специализированных (МВД, спортивной направленности) учебных заведениях.

Модуль III «Русская Лапта»

Русская лапта – русская народная двусторонняя командная игра с мячом и битой, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями. Занятия проводятся на открытой спортивной площадке и в спортивном зале. Модуль предполагает знакомство с площадкой и инвентарём, освоение правил и основных технических действий с соблюдением традиций и терминов в народном варианте игры «Русская лапта», обучение технике владения малым мячом, индивидуальному прорыву, в парах, в группах, игру в русскую лапту.

«Русская лапта» носит как чисто оздоровительный, так и спортивный характер. Использование данной игры, как средства физической культуры в оздоровительных целях, несомненно, способствует формированию и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков школьников, формированию потребности в общении со своими сверстниками и ориентации играющих на здоровый образ жизни, формированию личностных качеств и позитивных черт характера.

«Русская лапта» — такой вид спорта, в котором в равной степени проявляются все физические качества и их разновидности: скоростные качества, быстрая реакция, умение быстро стартовать и поддерживать высокую скорость, ловкость, гибкость, сила.

Работа по включению гандбола в школы началась еще в апреле 2015 года. Тогда Федерация гандбола России разработала проект под названием «Массовый детский гандбол России», который был поддержан межведомственной комиссией Минобрнауки и Министерства спорта России.

Для нас это существенное продвижение в решении задачи по распространению гандбола в школы. Что касается ее реализации, мы понимаем, что программа носит рекомендательный характер, многое будет зависеть от регионального компонента образовательных учреждений, которые, по моему мнению, должны занимать активную позицию, чтобы гандбол становился распространённым видом на школьных уроках физкультуры наравне, например, с легкой атлетикой.

Немаловажно и то, что гандбол уже несколько лет включен в программу Президентских спортивных игр. Это самое массовое соревнование школьников на территории Российской Федерации, и включение гандбола, несомненно, поспособствует продвижению и популяризации ручного мяча.

Модуль «Русская лапта» позволяет успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в школе, подготовки обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО и подготовки к Всероссийским спортивным играм «Президентские спортивные игры».

Модуль IV «Подготовка к сдаче норм ВФСК (ГТО)»

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – это программная и нормативная основа физического воспитания населения нашей страны, направленная на пропаганду ценностей здорового образа жизни, патриотического воспитания и укрепления общего здоровья нации.

Комплекс ГТО — это возможность для каждого школьника, проверить свою физическую готовность и выработать траекторию своего развития.

Цель модуля «Подготовка к сдаче норм ВФСК (ГТО)» — формирование физической культуры личности школьника, совершенствование физической подготовки, сохранение и укрепление здоровья. Подготовка обучающихся к сдаче норм комплекса ГТО.

Программа модуля рассчитана на детей от 6 до 17 лет. Возрастные группы: 6-8, 9-10, 11-12, 13-15, 16-17 лет, т.е. в соответствии со ступенями норм комплекса ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Модуль I «Гандбол» для 1-4 классов

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Формирование двигательных умений и навыков.</p> <p>Возникновение физической культуры у древних людей.</p> <p>Олимпийские игры древности.</p> <p>Развитие олимпизма в России.</p> <p>История возникновения и развития гандбола и мини-гандбола</p>	<p><i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> физическую культуру (как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми).</p> <p><i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека.</p> <p><i>Знать</i> ключевые моменты истории гандбола в мире.</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
<p>Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</p> <p>Режим дня обучающегося и его значение. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом</p>	<p><i>Понимать</i> роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</p> <p><i>Знать</i> основные правила планирования режима дня.</p> <p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация движений, ловкость, быстрота, гибкость, пр.).</p> <p><i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>
<i>Физическая культура человека</i>	
<p>Гандбол, как действенное средство укрепления здоровья, подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО и к «Президентским спортивным играм».</p>	<p><i>Знать</i> и <i>понимать</i> значение гандбола, как элемента развития здорового образа жизни и укрепления безопасной жизнедеятельности человека.</p>
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
<p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</p> <p>Обучение умению вести наблюдения за своим здоровьем.</p> <p>Формирование правильной осанки и ее коррекция, - комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.</p> <p>Организация досуга со сверстниками средствами физической культуры и спорта (в том числе – гандбола).</p>	<p><i>Уметь составлять</i> индивидуальный режим дня.</p> <p><i>Знать, отбирать и составлять</i> элементарные комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.</p> <p><i>Знать</i> комплексы упражнений для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки.</p> <p><i>Уметь измерять</i> индивидуальные показатели длины и массы тела, определять частоту сердечных сокращений (пальпаторно).</p>

	Уметь использовать различные действия двигательной активности в игровой деятельности со сверстниками.
Оценка эффективности занятий физической культурой	
Навыки определения степени освоения знаний по технике владения двигательными умениями в области физкультурно-оздоровительной деятельности. Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.	Понимать сущность каждого движения, его назначение. Уметь выполнять учебный норматив и контролировать ход выполнения различных заданий и упражнений. Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья.
Раздел 3. Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
Организующие команды и приемы, строевые упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».	Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»). Освоить и уметь выполнять универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать двигательные действия из различных видов спорта. Излагать правила и условия проведения подвижных игр.
Спортивно-оздоровительная деятельность.	
Раздел «Общезащитная подготовка»	
Организующие команды и приемы, строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Ровняйся!», «Шагом марш!», «На месте!» и «Стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде «Налево!» («Направо!»); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге, пр. упражнения, в том числе и с простейшими элементами гандбола (упражнения с мячом). Физические упражнения и двигательные действия общеразвивающего характера, в том числе из базовых видов спорта.	Освоить и уметь выполнять универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Осваивать двигательные действия из различных видов спорта. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять различные упражнения.
Подвижные игры: «Подвижные игры : «Горелки», «Карлики и великаны», «Нитка-иголка», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание каната», «Вызов номеров», «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой», «День и ночь», «Эстафета по кругу», «Удочка» (простая и командная), «Пятнашки», «Снайперы», «Перестрелка», «Метко в цель», Попади	Осваивать двигательные действия из различных видов спорта. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, участвовать в

в мяч» и др.	организации и проведении подвижных игр с элементами соревновательного формата.
<p>Упражнения для повышения общего уровня физической подготовленности (примерные предложения):</p> <ul style="list-style-type: none"> - смена различных положений рук отдельно каждой и обеими с одновременным поворотом головы; движения рук в разных направлениях без предметов; перекрестное движение рук (правая рука вверх, левая вниз); круговые движения руками, в том числе в разные стороны; наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения; - сгибание и разгибание ноги в подъеме; отведение стопы наружу и приведение ее внутрь; круговые движения стопой; резкое поднимание согнутых в колене ног (как при маршировке); - одновременная работа руками и ногами: выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.; - наклоны и повороты туловища вправо, влево; наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени; наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс; повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи); - опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен; - приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). 	<p><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества.</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых упражнений.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><i>Помнить</i> о технике безопасности при выполнении различных физических упражнений.</p>
<p><i>Упражнения на координацию движений:</i> - движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук);</p> <p>- разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу; высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки), пр.</p>	<p><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества.</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых упражнений.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p>
<p><i>Упражнения на расслабление мышц:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; - быстрым, непрерывным движением предплечья свободное потряхивание кистями (имитация стряхивания воды с пальцев); - подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в исходное положение; - свободное круговое движение рук; - перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник), пр. 	<p><i>Помнить</i> о технике безопасности при выполнении различных физических упражнений.</p>
Формирование осанки в положении стоя и при ходьбе; упражнения в ходьбе и беге; шаги в приседе;	<i>Выполнять</i> упражнения и <i>понимать</i> их назначение в соответствии с развитием тех

<p>приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговыми движениями головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, с наклонами в стороны; шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра; прыжки в полном приседе; бег с круговыми движениями руками; упражнения для укрепления голеностопного сустава, пр.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц стоп, мышц брюшного пресса и спины; упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника; упражнения для укрепления мышц бедра, мышц рук.</p> <p>Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы; наклоны и упражнения на равновесие.</p>	<p>или иных физических качеств.</p> <p><i>Выполнять</i> упражнения для подвижности суставов и позвоночника, для формирования правильной осанки.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью осанки во время присутствия на уроках, при ходьбе.</p> <p><i>Самостоятельно делать</i> упражнения на сохранение осанки в комплексе упражнений утренней зарядки.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении различных упражнений.</p>
<p>Подводящие упражнения и элементарные акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - группировка в положении сидя, приседе; - перекаты вперед, назад в группировке; - корзинка, рыбка, змейка; - угол – ноги врозь; - упражнения на равновесие, пр. 	<p><i>Осваивать</i> технику простых акробатических упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p>
<p>Различные упражнения из лёгкой атлетики, развивающие выносливость, ловкость, координацию движений, укрепляющие общее физическое состояние и здоровье обучающихся.</p> <p>Соревновательные игры с использованием упражнений из основных видов детской лёгкой атлетики</p>	<p><i>Знать</i> роль лёгкой атлетики в развитии основных физических качеств человека.</p> <p><i>Уметь</i> выполнять упражнения из основных видов детской лёгкой атлетики.</p> <p><i>Осваивать</i> навыки соревновательной деятельности.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности.</p>
<p>Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся.</p>	<p><i>Уметь</i> выполнять не менее 50% тестовых упражнений по общей физической и специальной подготовке.</p>
<p><u>Раздел «Гандбол» (простейшие элементы)</u></p>	
<p>Правила безопасности во время занятий гандболом (мини-гандболом): правила поведения учащихся во время занятий; при передвижении к месту соревнований и обратно; причины, приводящие к травматизму.</p> <p><i>Личная гигиена:</i> требования по уходу за телом, руками, ногами; периодичность смены и стирки белья и спортивной формы; выбор обуви для игры на площадке; необходимость водных процедур после занятий и спортивных игр.</p>	<p><i>Осваивать</i> правила безопасности во время занятий гандболом (мини-гандболом).</p> <p><i>Знать</i> элементарные требования к профилактике безопасности вовремя занятий физической культурой и спортом.</p> <p><i>Следовать</i> правилам личной гигиены.</p>
<p>Первое знакомство с базовыми двигательными навыками, элементами и техническими приёмами гандбола.</p> <p>Специально-подготовительные упражнения на начальном этапе обучения.</p> <p>Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в гандбол (мини-гандбол): силу мышц кистей рук, силу и быстроту</p>	<p><i>Осваивать</i> простейшие базовые двигательные навыки и элементы гандбола.</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых упражнений.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Уметь</i> взаимодействовать с партнером, в команде.</p>

<p>мышц ног, быстроту реакции и ориентировки. Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления.</p>	
<p>Элементы гандбола. Техника выполнения элементов из базовой подготовки гандбола (мини-гандбола):</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с различной частотой шагов; - подбрасывание и ловля мяча в ходьбе; - броски мяча в стену (наклонный батут) с последующей ловлей; - прыжки вперед и вверх с мячом в руках; - метание теннисного и гандбольного мяча в статичную цель. <p>Основные способы передвижения гандболиста:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег; - ходьба; - прыжки; - повороты; - остановки 	<p><i>Осваивать</i> технику и <i>уметь</i> выполнять различные основные виды бега, ловли мяча, прыжков, иных элементов мини-гандбола. <i>Осваивать</i> знания об основных способах передвижения игроков в гандбол по игровому полю. <i>Знать</i> и <i>уметь</i> выполнять простейшие упражнения владения мячом. <i>Уметь</i> <i>рассказать</i> о простых элементах техники защиты. <i>Знать</i> основные элементы техники вратаря. <i>Уметь</i> общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).</p>
<p>Виды бега и упражнения для коррекции техники его выполнения. Прыжки и способы их выполнения. Техника обучения остановкам во время игры. Основы техники держания мяча при игре в мини-гандбол (гандбол) и простейшие приёмы владения им. Упражнения, направленные на обучение технике владения мячом во время игры в мини-гандбол, - передача, ловля, броски мяча, пр. Разучивание простейших технических приёмов с мячом из гандбола в условиях игровой деятельности. Основы техники игры в защите, - подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите. Понятия: «стойка» и «передвижение», «противодействие нападающему, владеющему мячом», пр. Основы техники игры вратаря, - стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами, падения и броски за мячом, обманные движения. Характеристики этих элементов, простейшие упражнения на перемещения, ловлю и гашение.</p>	<p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Демонстрировать</i> приобретённые знания и умения.</p> <p><i>Знать</i> основные правила предупреждения травматизма при выполнении простейших элементов базовой подготовки.</p>
<p>Игровые упражнения с элементами гандбола. Подводящие игры с элементами гандбола (мини-гандбола). Основные правила игры в мини-гандбол. Игра в мини-гандбол малыми составами (игра 2х2, 3х3, 4х4 игрока на малых площадках (30х18м) с использованием ворот меньшего размера). Организация школьных соревнований по мини-гандболу. Правила безопасности в игровой деятельности и при занятиях гандболом.</p>	<p><i>Осваивать</i> игровые упражнения и простые подводящие игры с элементами мини-гандбола и <i>знать</i> их правила. <i>Уметь</i> применять в играх освоенные простые технические элементы. <i>Уметь</i> взаимодействовать в командах. <i>Уметь</i> самостоятельно организовывать игры со сверстниками с элементами гандбола в досуговой деятельности. <i>Осваивать</i> навыки соревновательной деятельности. <i>Знать</i> правила игры в мини-гандбол. <i>Знать</i> правила предупреждения травматизма в игровой деятельности.</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 5-9 классов

Модуль 1. Гандбол

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>История Олимпийских игр и олимпийского движения. История олимпийского движения в России (СССР). Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе.</p> <p>История развития гандбола в мире и России. Успехи российских гандболистов на мировой арене.</p>	<p><i>Уметь</i> характеризовать олимпийские игры древности как явление культуры;</p> <p><i>Понимать</i> и <i>объяснять</i> смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p><i>Знать</i> историю возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать роль А.Д. Бутовского в этом процессе.</p> <p><i>Понимать</i> чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p><i>Определять</i> основные направления развития физической культуры в обществе, <i>понимать</i> целевое предназначение каждого из них.</p> <p><i>Знать</i> историю развития гандбола в мире и в России.</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Основные принципы культуры здорового образа жизни.</p> <p>Оптимальная двигательная активность, как профилактика заболеваний, укрепление здоровья и профилактика вредных привычек.</p> <p>Понятие о технико-тактических особенностях вида спорта «гандбол».</p>	<p><i>Рассказывать</i> и <i>понимать</i> роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</p> <p><i>Знать</i> основные правила планирования режима дня.</p> <p><i>Иметь</i> представление об особенностях вида спорта «гандбол», его доступности и популярности среди различных категорий граждан.</p>
<i>Физическая культура человека</i>	
<p>Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок</p> <p>Комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</p> <p>Правила организации мест для занятий физической культурой в целом и для занятий гандболом в частности (параметры профессиональных площадок, необходимое оборудование и инвентарь, иные возможности для занятий гандболом).</p> <p>Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом (в том числе, гандболом), гигиенические требования к организации этих занятий.</p> <p>Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми.</p> <p>Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим,</p>	<p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация движений, сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, пр.).</p> <p><i>Знать и понимать</i> взаимные связи между развитием двигательных качеств и психических процессов.</p> <p><i>Знать и соблюдать</i> этические нормы как в спорте, так и при повседневном общении.</p> <p><i>Знать</i> и <i>развивать</i> в процессе повседневной жизни морально-волевые качества</p> <p><i>Знать</i> параметры площадок и их оборудование для игры в гандбол.</p> <p><i>Знать</i> правила техники безопасности на</p>

смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	занятиях физической культурой и спортом (гандболом в том числе).
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
<p>Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Самостоятельное составление индивидуальных комплексов для проведения утренней гимнастики, Обучение умению вести наблюдения за своим здоровьем и индивидуальными показателями физической подготовленности.</p> <p>Правила самостоятельного подбора упражнений, определение последовательности их выполнения, дозировка.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием.</p> <p>Организация самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Самостоятельная организация досуга со сверстниками средствами физической культуры и спорта.</p>	<p><i>Уметь составлять</i> индивидуальный режим дня.</p> <p><i>Знать, отбирать и составлять</i> элементарные комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.</p> <p><i>Самостоятельно осваивать</i> упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p><i>Уметь</i> измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями и определять частоту сердечных сокращений (пальпаторно).</p> <p><i>Уметь</i> самостоятельно составить и выполнять упражнения по коррекции осанки и телосложения.</p> <p><i>Уметь</i> использовать различные действия двигательной активности в организации досуга спортивной направленности со сверстниками.</p>
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
<p>Навыки определения степени освоения знаний по технике владения двигательными умениями в области физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Тестирование уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, физической подготовленностью обучающихся.</p>	<p><i>Понимать</i> сущность каждого движения, его назначение.</p> <p><i>Уметь контролировать</i> ход выполнения физкультурно-спортивной деятельности и оценивать итоги.</p> <p><i>Знать</i> основные виды тестов для определения уровня собственной двигательной подготовленности и уметь их анализировать.</p> <p><i>Уметь</i> выполнять учебные нормативы.</p>
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
Раздел «Общезащитная подготовка»	
<p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Гимнастические упражнения.</p> <p>Упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости, пр.).</p> <p>Организация подвижных спортивных игр с применением спортивного инвентаря и без него (напр.: «Борьба за мяч»; «Гонка мячей по кругу»; «Смена скорости и направления движения в беге»; «Финты корпусом»; «Чехарда»; «Пятнашки», пр.).</p> <p>Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом и в игровой деятельности.</p>	<p><i>Осваивать и уметь выполнять</i> двигательные действия из различных видов спорта.</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр и эстафет.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> в парах и группах в игровой деятельности.</p> <p><i>Уметь</i> общаться и взаимодействовать в организации и проведении подвижных игр с элементами соревновательного формата.</p> <p><i>Знать</i> правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом и</p>

	в игровой деятельности.
<p>Упражнения для повышения физической подготовленности (силы мышц нижних и верхних конечностей; группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления веса собственного тела (в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа), пр. качеств).</p> <p><i>Подвижные игры:</i> с элементами гандбола, общеразвивающей направленности; с бегом на скорость; с прыжками в высоту и длину с разбега; с метанием мяча на дальность и в цель; с бегом, метаниями, преодолением препятствий.</p>	<p><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Знать основные положения</i> техники безопасности при выполнении различных физических упражнений, проведении спортивных игр и эстафет.</p>
<p>Упражнения и комплексы для формирования правильной осанки.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц.</p> <p>Элементы гимнастики (в том числе упражнения на развитие гибкости, грации, легкости, равновесия).</p> <p>Отработка элементов повышенной сложности, - «мостик», «шпагат», «колесо», «стойка на руках», пр..</p> <p>Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперед (с места и разбега); стойка на руках, пр.</p> <p><i>Акробатические комбинации</i> из нескольких элементов, включающих: кувырки вперед и назад, стойку на руках, длинный кувырок (мальчики), полу-шпагат, мостик и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), пр.</p> <p>Упражнения на коррекцию осанки.</p> <p>Правила техники безопасности и предупреждения травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p>	<p><i>Выполнять</i> упражнения и <i>понимать</i> их назначение для развития тех или иных физических качеств.</p> <p><i>Выполнять</i> упражнения для формирования правильной осанки её коррекции.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><i>Уметь</i> контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><i>Знать и соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении всех упражнений.</p>
<p>Соревновательные игры для обучающихся 10-12 лет на основе упражнений (разнообразных двигательных задач) из основных видов детской лёгкой атлетики.</p> <p><i>Бег:</i> на длинные, средние и короткие дистанции; высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется в соответствии с возрастом и физической подготовленностью обучающихся); эстафетный бег, пр.</p> <p><i>Прыжки:</i> в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p><i>Метания:</i> метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов).</p> <p>Техника безопасности при выполнении различных учебных заданий по лёгкой атлетике.</p>	<p><i>Описывать и демонстрировать</i> технику выполнения беговых и прыжковых упражнений.</p> <p><i>Выявлять и устранять</i> характерные ошибки в процессе выполнения учебных заданий.</p> <p><i>Применять</i> беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств.</p> <p><i>Описывать технику</i> метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p><i>Уметь</i> выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p><i>Осваивать</i> навыки соревновательной деятельности.</p> <p><i>Знать и соблюдать</i> правила техники безопасности и предупреждения травматизма.</p>
Ведение мяча различными способами; ловля и	<i>Уметь организовывать</i> занятия

<p>передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; повороты с мячом на месте; пр. упражнения (подбираются в соответствии с возрастом и физической подготовленностью обучающихся).</p> <p>Техника безопасности при выполнении различных учебных заданий по баскетболу.</p>	<p>баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p><i>Уметь описывать технику</i> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Моделировать</i> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><i>Выполнять</i> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><i>Знать и соблюдать</i> правила техники безопасности.</p>
<p>Нижняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; прямой нападающий удар; индиви-дуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения; пр. упражнения (подбираются в соответствии с возрастом и физической подготовленностью обучающихся).</p> <p>Техника безопасности при выполнении различных учебных заданий по волейболу.</p>	<p><i>Осваивать</i> правила игры в волейбол.</p> <p><i>Описывать технику</i> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Осваивать</i> технику игровых действий и приемов в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p><i>Уметь</i> «работать в команде».</p> <p><i>Знать и соблюдать</i> правила техники безопасности.</p>
<p><i>Техника передвижения</i> (бег, прыжки, остановки, повороты).</p> <p><i>Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения.</i> Ведение мяча; удары по мячу; остановка мяча; отбор мяча; обманные движения; вбрасывание мяча из-за боковой линии; пр. упражнения.</p> <p>Техника безопасности при выполнении различных учебных заданий по футболу</p>	<p><i>Уметь организовывать</i> совместные занятия футболом со сверстниками.</p> <p><i>Уметь описывать технику</i> игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p><i>Знать и выполнять</i> правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p><i>Знать и соблюдать</i> правила техники безопасности.</p>
<p>Тестирование уровня общей физической подготовленности (<i>проводится в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся</i>).</p> <p>Примерное тестирование уровня специальной подготовленности (<i>проводится в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся</i>):</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча 30 м (5,5-5,7 сек.); - обводка на дистанции 30 м правой рукой (9-11 сек.); - обводка на дистанции 30 м левой рукой (9-12 сек.); - передача игрового мяча в цель (стену) и ловля, - кол-во за 30 сек. (10-15); - броски игрового мяча в мишени в воротах, - кол-во попаданий (7-8) 	<p><i>Уметь</i> выполнять тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке.</p>
<p>Раздел «Гандбол» (базовая подготовка)</p>	
<p>Основные словарные термины гандбола.</p> <p>Приобретение двигательных навыков, элементов,</p>	<p><i>Осваивать и знать основную терминологию</i> игры в гандбол.</p>

<p>технических и тактических приёмов гандбола.</p> <p>Правила безопасности во время занятий гандболом и проведении соревнований: правила поведения обучающихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно; причины, приводящие к травматизму; наиболее типичные травмы гандболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности факультативных занятий по гандболу.</p> <p><i>Личная гигиена гандболиста:</i> требования по уходу за телом, руками, ногами; периодичность смены и стирки белья и спортивной формы; выбор обуви для игры на площадке; необходимость водных процедур после занятий и спортивных игр.</p>	<p><i>Осваивать</i> двигательные навыки, элементы, технико-тактические приёмы гандбола.</p> <p><i>Осваивать и знать</i> правила безопасности во время всех видов занятий гандболом.</p> <p><i>Следовать</i> правилам личной гигиены.</p>
<p>Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в гандбол: для развития быстроты движений и прыгучести; для качества броска; гибкости; ловкости; выносливости; пр.</p> <p><u>Специальная физическая подготовка (5-6 кл.):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - подвижные игры и эстафеты; - пятнашки с мячом; - лабиринт (с мячом и без мяча); - бег змейкой 30 м; - челночный бег 100 м (с ведением мяча) в спортивном зале; - эстафета с ведением двух мячей; - эстафета с бросками мяча по воротам. <p><u>Специальная физическая подготовка (7-9 кл.) на:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - точность передачи мяча; - точность и сила броска по воротам; - скорость ведения мяча. <p>Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.</p> <p>Правила безопасности во время занятий гандболом.</p>	<p><i>Знать</i> технику и <i>уметь выполнять</i> специальные подготовительные упражнения.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Уметь</i> выявлять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><i>Уметь</i> взаимодействовать в коллективе сверстников при выполнении эстафет, иных групповых специальных упражнений.</p> <p><i>Знать</i> основные правила предупреждения травматизма.</p>
<p>Повторение и качественное выполнение элементов из базовой подготовки гандбола:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты; - основные приёмы владения мячом; - метание теннисного и гандбольного мяча на дальность и в цель; - преодоление препятствий (с мячом в руках в том числе) - пр. упражнения. 	<p><i>Знать и уметь</i> выполнять различные базовые элементы гандбола.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех элементов и <i>уметь</i> определять и самостоятельно исправлять ошибки.</p> <p><i>Знать</i> основные правила предупреждения травматизма при выполнении элементов.</p>
<p><i>Техническо-тактическая базовая подготовка.</i></p> <p>Общие понятия технической подготовки игрока в гандбол.</p> <p>Основные виды бега и техника способы их выполнения.</p>	<p><i>Знать</i> основные способы передвижения игроков по игровому полю.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью техники выполнения всех базовых элементов и упражнений.</p>

<p>Прыжки, их назначение в игре и техника их выполнения.</p> <p>Базовая техника владения мячом.</p> <p>Остановки, - их назначение и техника выполнения.</p> <p>Виды поворотов, их назначение и техника выполнения.</p> <p>Особенности «стойки нападающего» и правильность её выполнения в различных игровых ситуациях.</p> <p>Техника владения мячом в движении во время игры и методическая последовательность их обучению.</p> <p>Игры, совершенствующие технику владения мячом.</p> <p>Техника выполнения основных обманных движений (финтов), в том числе с мячом.</p> <p>Техника игры в защите, - основное предназначение и действия .</p> <p>Техника вратаря, - основные элементы действия вратаря и техника их выполнения.</p> <p>5 класс</p> <p>1. Техническая подготовка:</p> <p>Ведение мяча одной рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.</p> <p>Ведение мяча попеременно правой и левой рукой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.</p> <p>Передачи мяча правой и левой рукой.</p> <p>Жонглирование мячами одной рукой, попеременно правой и левой рукой.</p> <p>Жонглирование двумя руками двумя мячами.</p> <p>Остановка катящегося мяча правой и левой рукой.</p> <p>Ловля двумя руками летящего мяча.</p> <p>Броски мяча по воротам правой (левой) рукой в прыжке и с опорой.</p> <p>Ведения мяча левой рукой, правой рукой, попеременно левой, правой рукой.</p> <p>Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками, ногами стоя на месте и в движении, введение мяча в игру.</p> <p>Эстафеты с ведением и передачами мяча.</p> <p>Игровые задания: «Кто точнее» (броски по воротам); «Кто дальше» (броски по неподвижному мячу и после набрасывания).</p> <p>Введение мяча в игру передачей одной рукой из-за боковой линии.</p> <p>Игра в мини-гандбол по упрощенным правилам 3 х 3, 4 х 4, 5 х 5 игроков.</p> <p>2. Техника нападения.</p> <p><i>Опорный бросок</i></p> <p>Держать мяч перед собой на уровне груди. Первый шаг делается левой ногой для правшей, правой ногой - для левшей.</p> <p>Отведение правой руки назад, мяч находится на уровне плеча. Локоть левой руки выставлен вперёд. Мяч свободно держать в руке.</p> <p>Одновременно с отведением руки выполнить шаги вперёд (левой –правой -левой ногой. Шаг правой скрестный). В конце замаха, впереди должна быть правая нога.</p> <p>При хлестообразном движении предплечья в ходе</p>	<p><i>Знать и уметь выполнять упражнения с мячом.</i></p> <p><i>Осваивать технику простых (базовых) элементов защиты.</i></p> <p><i>Знать основные (базовые) элементы техники вратаря.</i></p> <p><i>Осваивать технико-тактические приёмы гандбола и уметь их применять в игровой деятельности.</i></p> <p><i>Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).</i></p> <p><i>Знать основные правила предупреждения травматизма.</i></p>
--	---

броска локоть бросающей руки должен находиться выше уровня плеча (в предельном случае он может быть прямой). Левая нога в последнем шаге выставлена вперёд в направлении броска.

3. Тактика защиты:

Персональная защита: игра «пятнашки»

Защита 3х3(зонная защита), игра 1 х 1, 2 х 2.

6 класс

1. Техническая подготовка:

Ведение мяча одной рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Передачи мяча правой и левой рукой на среднюю и дальнюю дистанции.

Жонглирование двух мячей одной рукой, попеременно правой и левой рукой.

Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей.

Остановка рукой летящего мяча с последующим броском.

Ловля мяча двумя руками.

Броски на точность по неподвижному мячу правой рукой, левой рукой, с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками, ногами стоя на месте и в движении, введение мяча в игру.

Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.

Игровые задания: с бросками по воротам «Кто точнее»; с бросками по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше».

Игры в «Лабиринт».

Введение мяча в игру передачей одной рукой из-за боковой линии.

Игра в гандбол по упрощенным правилам 3 х 3, 4 х 4, 5 х 5 игроков.

2. Техника нападения.

Опорный бросок:

Держать мяч перед собой на уровне груди. Первый шаг делается левой ногой (для правшей).

Отведение правой руки назад, мяч находится на уровне плеча. Локоть левой руки выставлен вперед. Мяч свободно держать в руке. Одновременно с отведением руки выполнить шаги вперед (левой- правой-левой ногой. Шаг правой – «скрестный»). В конце максимального замаха руки впереди должна быть правая нога.

При хлестообразном движении предплечья в ходе броска локоть бросающей руки должен находиться выше уровня плеча (в предельном случае он может быть прямой). Левая нога в последнем шаге выставлена вперед в направлении броска.

3.Тактика защиты:

Персональная защита. Игра «Лабиринт»

Защита 3х3 (зонная защита), игра 1 х 1, 2 х 2.

7 класс

1. Техническая подготовка:

Жонглирование мячом одной рукой, попеременно правой и левой рукой.

Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Передачи мяча правой и левой рукой на среднюю и дальнюю дистанции.

Передачи мяча в прыжке левой и правой рукой.

Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей.

Ловля мяча в движении с последующим броском по воротам.

Ловля мяча одной рукой.

Броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу. Броски по воротам со средней и дальней дистанции.

Технико-тактические связки: ведение-передача, ловля-передача, ловля-ведение-передача, ведение-бросок по воротам, ловля-бросок по воротам, ловля-передача.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками, введение мяча в игру.

Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.

Взаимодействие в тройках, четверках.

Игра в гандбол по упрощенным правилам 3 х 3, 4 х 4, 5 х 5 игроков.

2. Техника нападения.

Бросок в прыжке:

Поймать мяч и быстро выполнить шаг левой ногой.

Отталкивание вверх-вперед. Колено маховой ноги помогает прыжку. Отведение бросковой руки с мячом назад на уровне плеча.

Бросок по воротам производится напряженной, почти прямой рукой по дуге.

Заключительный хлест рукой активно поддерживается резким наклоном туловища вперед. Приземление на толчковую ногу или на обе ноги вместе.

3.Тактика защиты

Персональная защита

Защита 6х0 (зонная защита) игра на одни ворота

Защита 5х1 (зонная защита) игра на одни ворота

8 класс

1. Техническая подготовка (техника нападения):

Жонглирование мячом одной рукой, попеременно правой и левой рукой.

Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Обманные действия (ускорения, развороты и т.п.) без

<p>мяча.</p> <p>Передачи мяча правой и левой рукой при параллельном и встречном движении.</p> <p>Передачи мяча левой и правой рукой с опоры.</p> <p>Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей.</p> <p>Ловля мяча одной рукой с последующим броском по воротам.</p> <p>Ловля мяча двумя руками в прыжке.</p> <p>Бросок правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p>Броски по воротам с левого угла, правого угла.</p> <p>Технико-тактические связи в парах, тройках, четверках: ведение-передача, ловля-передача, ловля-ведение-передача, ведение-бросок по воротам, ловля-бросок по воротам, ловля-передача.</p> <p>Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ногами стоя на месте и в движении.</p> <p>Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.</p> <p>Взаимодействие в четверках, пятерках.</p> <p>Игра в гандбол.</p> <p>2. Тактика защиты:</p> <p>Защита 5х1 (зональная защита), игра на одни ворота.</p> <p>Защита 6х0 (зональная защита), игра на одни ворота.</p>	
<p>Биомеханика основных движений: приседаний, подскоков, выпадов, прыжков, пр.</p> <p>Круговая тренировка, - подбор и выполнение в соревновательной форме различных вариантов комплексов упражнений специальной подготовки для формирования технико-тактических навыков игры в гандбол в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.</p>	<p><i>Знать</i> технику выполнения основных упражнений круговой функциональной тренировки.</p> <p><i>Уметь</i> контролировать величину физической нагрузки по элементарным параметрам.</p> <p><i>Уметь</i> взаимодействовать в коллективе при выполнении круговой функциональной тренировки и в игровой деятельности.</p> <p><i>Знать</i> правила предупреждения травматизма.</p>
<p>Правила игры в гандбол.</p> <p>Правила судейства игры в гандбол.</p> <p>Игра в гандбол 3х3, 4х4 полевых игрока и полными составами (6х6).</p> <p>Навыки игры на стандартной площадке полными составами.</p> <p>Участие в матчевых встречах, первенствах школы и межшкольных соревнованиях по гандболу для определённого возрастного уровня.</p> <p>Правила безопасности в соревновательной деятельности по гандболу.</p>	<p><i>Уметь</i> использовать приобретенные навыки в соревновательной деятельности.</p> <p><i>Осваивать</i> правила игры в гандбол и правила судейства.</p> <p><i>Знать</i> правила предупреждения травматизма в соревновательной деятельности.</p>
<p>9 класс</p> <p>1. Техническая подготовка (техника нападения):</p> <p>Жонглирование мячом одной рукой, попеременно правой и левой рукой.</p> <p>Ведение мяча попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.</p>	

<p>Обманные действия (ускорения, развороты и т.п.) без мяча.</p> <p>Передачи мяча правой и левой рукой при параллельном и встречном движении.</p> <p>Передачи мяча левой и правой рукой с опоры.</p> <p>Остановка катящегося мяча правой и левой рукой с последующей передачей.</p> <p>Ловля мяча одной рукой с последующим броском по воротам.</p> <p>Ловля мяча двумя руками в прыжке.</p> <p>Бросок правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу.</p> <p>Броски по воротам с левого угла, правого угла.</p> <p>Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение-передача, ловля-передача, ловля-ведение-передача, ведение-бросок по воротам, ловля-бросок по воротам, ловля-передача.</p> <p>Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ногами стоя на месте и в движении.</p> <p>Эстафеты с ведением и передачами мяча в максимально быстром темпе.</p> <p>Взаимодействие в четверках, пятерках.</p> <p>Игра в гандбол.</p> <p>2. Тактика защиты:</p> <p>Защита 5х1 (зонная защита), игра на одни ворота.</p> <p>Защита 6х0 (зонная защита), игра на одни ворота</p>	
<p>Биомеханика основных движений: приседаний, подскоков, выпадов, прыжков, пр.</p> <p>Круговая тренировка, - подбор и выполнение в соревновательной форме различных вариантов комплексов упражнений специальной подготовки для формирования технико-тактических навыков игры в гандбол в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.</p>	<p><i>Знать</i> технику выполнения основных упражнений круговой функциональной тренировки.</p> <p><i>Уметь</i> контролировать величину физической нагрузки по элементарным параметрам.</p> <p><i>Уметь</i> взаимодействовать в коллективе при выполнении круговой функциональной тренировки и в игровой деятельности.</p> <p><i>Знать</i> правила предупреждения травматизма.</p>
<p>Правила игры в гандбол.</p> <p>Правила судейства игры в гандбол.</p> <p>Игра в гандбол 3х3, 4х4 полевых игрока и полными составами (6х6).</p> <p>Навыки игры на стандартной площадке полными составами.</p> <p>Участие в матчевых встречах, первенствах школы и межшкольных соревнованиях по гандболу для определённого возрастного уровня.</p> <p>Правила безопасности в соревновательной деятельности по гандболу.</p>	<p><i>Уметь использовать приобретенные навыки в соревновательной деятельности.</i></p> <p><i>Осваивать</i> правила игры в гандбол и правила судейства.</p> <p><i>Знать</i> правила предупреждения травматизма в соревновательной деятельности.</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 10-11 классов
Модуль 1. Гандбол

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Существующие спортивно-оздоровительные системы в России и мире, их формы, возможности, цели, задачи. Международная практика по предоставлению населению услуг физкультурно-спортивного и оздоровительного характера.</p> <p>Развитие игровых видов спорта (футбола, баскетбола, волейбола, регби, гандбола, пр.) в России.</p> <p>Характеристика вида спорта «гандбол».</p> <p>История российского гандбола, олимпийские и иные спортивные достижения гандболистов России (СССР).</p>	<p><i>Владеть</i> информацией о российской и международной практике по организации услуг для населения физкультурно-спортивного и оздоровительного характера.</p> <p><i>Знать</i> компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации.</p> <p><i>Знать</i> основы культуры здорового образа жизни.</p> <p><i>Знать</i> принципы и <i>осваивать</i> навыки здорового питания.</p> <p><i>Уметь</i> характеризовать <i>вид спорта «гандбол»</i> и <i>знать</i> историю развития гандбола в России (СССР), достижения российских и советских гандболистов.</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
<p>Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни. Основные компоненты принципа культуры здорового образа жизни (физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания).</p> <p>Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений элементов гандбола. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p><i>Рассказывать</i> и <i>понимать</i> роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека.</p> <p><i>Знать и уметь</i> характеризовать компоненты основ культуры здорового образа жизни</p> <p><i>Знать</i> основные правила планирования режима дня.</p> <p><i>Знать</i> историю и современное развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</p>
<i>Физическая культура человека</i>	
<p>Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры (в том числе гандбола).</p> <p>Положительное влияние занятий гандболом на разностороннее развитие, двигательную активность, психологическую устойчивость, физическую выносливость, а также коммуникативные качества характера человека.</p> <p>Двигательный режим. Формы индивидуальных занятий физическими упражнениями из арсенала элементов и техники гандбола.</p> <p>Возможности организации занятий гандболом во время досуга.</p> <p>Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом (в том числе, гандболом), гигиенические требования к организации этих занятий.</p>	<p><i>Знать</i> о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека, об основах профилактических мероприятий по их предупреждению.</p> <p><i>Иметь</i> представление об особенностях вида спорта «гандбол», его доступности и популярности среди различных категорий граждан.</p> <p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координации, прыгучести, силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, пр.).</p> <p><i>Знать</i> основные правила планирования режима дня.</p> <p><i>Иметь понимание</i> о назначении личного «Дневника развития и здоровья».</p> <p><i>Знать</i> параметры площадок и их</p>

	оборудование для игры в гандбол. <i>Знать</i> правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом (гандболом в том числе).
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
<p>Совершенствование физических способностей, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств средствами гандбола.</p> <p>Самостоятельный подбор упражнений, определение их назначения для развития определённых физических качеств и последовательность их выполнения, дозировка нагрузки.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием и состоянием здоровья.</p> <p>Организация самостоятельных занятий по коррекции осанки, веса и телосложения.</p> <p>Личный «Дневник развития и здоровья».</p>	<p><i>Уметь составлять</i> индивидуальный план самостоятельных занятий и комплексы упражнений.</p> <p><i>Уметь подбирать</i> дозировку интенсивности физических нагрузок в соответствии с индивидуальными особенностями развития, физической подготовленностью и состоянием здоровья на конкретный момент занятия.</p> <p><i>Уметь контролировать</i> своё физическое состояние в данный конкретный момент занятий, сравнивать показатели своего физического развития со стандартными значениями.</p> <p><i>Осваивать</i> навыки составления и ведения личного «Дневника развития и здоровья», уметь анализировать его показатели и разрабатывать план мероприятий по их улучшению.</p> <p><i>Уметь самостоятельно составлять и выполнять</i> упражнения по коррекции осанки, веса и телосложения.</p>
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
<p>Навыки определения степени освоения знаний по технике владения двигательными умениями в области физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Анализ изменений показателей физического развития и состояния здоровья с использованием средств гандбола.</p> <p>Самоконтроль за функциональным состоянием организма в период занятий гандболом.</p> <p>Тестирование уровня двигательной и силовой подготовленности.</p> <p>Нормы комплекса ВФСК ГТО – как тест на физическую подготовленность обучающихся старшей школы.</p>	<p><i>Понимать</i> сущность каждого движения, его назначение.</p> <p><i>Уметь контролировать</i> ход выполнения физкультурно-спортивной деятельности и оценивать итоги.</p> <p><i>Знать и уметь демонстрировать</i> комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом возраста и индивидуальных физических способностей организма.</p> <p><i>Знать и уметь выполнять</i> основные виды тестов для определения уровня собственной двигательной подготовленности и уметь их анализировать.</p> <p><i>Осваивать</i> нормы комплекса ВФСК ГТО.</p>
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	
Раздел «Общезащитная подготовка»	
<p>Гимнастические упражнения. Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, ловкости, выносливости, гибкости, пр.</p> <p>Подвижные спортивные игры из различных базовых видов спорта, эстафеты, игры с элементами гандбола, пр.</p> <p>Упражнения и комплексы из различных видов спорта (фитнес- аэробики, гимнастики, плавания, зимних</p>	<p><i>Знать и применять</i> ресурсы из различных видов спорта для общего оздоровления организма.</p> <p><i>Уметь демонстрировать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих и развивающих упражнений, игровых действий.</p> <p><i>Уметь использовать</i> двигательные навыки,</p>

<p>видов спорта, пр.) для занятий в целях общего оздоровления и реабилитации.</p> <p>Занятия гандболом, как средство активного отдыха и укрепления здоровья.</p> <p>Восстановительные мероприятия (массаж). Техника выполнения простейших приемов массажа и самомассажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание).</p> <p>Правила и гигиенические требования к проведению сеансов массажа.</p>	<p>направленные на развитие основных физических качеств организма.</p> <p><i>Владеть коммуникативными способностями</i> при выполнении технических действий в различных подвижных спортивных играх.</p> <p><i>Характеризовать</i> основные приемы массажа.</p> <p><i>Знать и соблюдать</i> правила гигиены при проведении сеансов массажа.</p>
<p>Упражнения для общей физической подготовки.</p> <p>Упражнения и комплексы для коррекции веса, фигуры и нарушений осанки.</p> <p>Упражнения на развитие силы мышц различных частей тела (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа.</p> <p>Упражнения на развитие основных качеств игрока в гандбол.</p> <p>Специальные упражнения на развитие силы мышц кистей рук и укрепление мышц стоп.</p> <p>Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него.</p> <p>Комплексы упражнений в парах без мяча и с мячом, направленные на развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> координационных способностей; быстроты; силы; скоростно-силовых способностей; гибкости; выносливости. <p>Использование ресурсов базовых видов спорта для развития основных физических качеств обучающихся.</p> <p>Различные упражнения и комплексы для формирования и поддержания правильной осанки.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц.</p> <p>Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом</p>	<p><i>Осваивать</i> умения и <i>выполнять</i> универсальные физические упражнения.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Уметь</i> самостоятельно составлять и реализовывать индивидуальный план занятий физическими упражнениями с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья.</p> <p><i>Знать и выполнять</i> упражнения для кистей рук и стоп ног.</p> <p><i>Владеть</i> ранее изученными и осваивать новые различные комплексы физических упражнений для развития общей физической подготовленности и отдельных частей тела.</p> <p><i>Знать основные положения</i> техники безопасности при выполнении различных физических упражнений.</p> <p><i>Владеть</i> техникой выполнения элементарной расслабляющей гимнастики.</p>
<p>Примерные тесты для оценки уровня общей физической подготовленности (<i>проводятся в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью и физической подготовленностью обучающихся</i>):</p> <ul style="list-style-type: none"> бег 30 м с высокого старта; челночный бег 100 м (в спортивном зале); бег 1500-3000 м; 	<p><i>Уметь</i> выполнять тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке.</p>

<p>тройной прыжок в длину с места; прыжок вверх с места; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 20-50 раз; наклон вперёд (из положения стоя).</p> <p>Примерные тесты для оценки уровня специальной физической подготовленности <i>(проводятся в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью и физической подготовленностью обучающихся)</i>: ведение мяча 30 м ведение мяча 30 м с обводкой стоек; челночный бег с мячом 100 м (ведения мяча) в спортивном зале; бросок мяча по неподвижному мячу на дальность (мяч расположен на расстоянии 15-25 метров); боковые перемещения 10 раз (расстояние от конусов 2-4 метра); передача в парах (15-25 передач за 30 секунд).</p>	
<p>Раздел «Гандбол» (совершенствование)</p>	
<p>Спортивные игры и эстафеты соревновательного характера с элементами гандбола и иными видами спорта.</p> <p>Соревнования в формате «Круговая функциональная тренировка (с разделением на команды), - подбор комплекса упражнений для «станций».</p> <p>Правила предупреждения травматизма в игровой деятельности и умения оказания первой доврачебной помощи.</p>	<p><i>Уметь выполнять</i> игровые упражнения с элементами гандбола и иных видов спорта.</p> <p><i>Уметь</i> применять в играх знания о правильности технического выполнения различных элементов и приёмов из гандбола и иных видов спорта.</p> <p><i>Уметь</i> взаимодействовать со сверстниками в командах.</p> <p><i>Уметь</i> самостоятельно организовывать игры со сверстниками с элементами гандбола в досуговой деятельности.</p> <p><i>Развивать</i> коммуникативные качества при игре в командах.</p> <p><i>Знать</i> основные правила предупреждения травматизма в игровой деятельности.</p> <p><i>Уметь</i> оказывать первую доврачебную помощь.</p>
<p>Технико-тактическая подготовка.</p> <p>Подбор и выполнение различных вариантов комплексов упражнений специальной подготовки для совершенствования технико-тактических действий игры в гандбол в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.</p> <p>Совершенствование тактики игры в гандбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тактика нападения; - тактика защиты; - тактика вратаря. <p>10 класс</p> <p>1. Техническая подготовка (техника нападения):</p> <p>Обманные действия (ускорения, развороты, оббегание и т.п.) без мяча и с мячом.</p> <p>Жонглирование в парах и тройках мячами одной рукой, попеременно правой и левой рукой.</p> <p>Ведение мяча с передачами в парах попеременно</p>	<p><i>Уметь</i> выполнять самостоятельно упражнения технико-тактических действий гандбола, характеризовать и демонстрировать свои умения аудитории.</p> <p><i>Знать</i> технику выполнения основных упражнений круговой тренировки на основе упражнений из гандбола.</p> <p><i>Уметь</i> контролировать величину физической нагрузки по элементарным параметрам.</p> <p><i>Знать и уметь использовать</i> тактические приёмы гандбола (нападения, защиты, вратаря) в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><i>Знать</i> правила предупреждения травматизма при занятиях гандболом.</p>

правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями.
Передачи мяча правой и левой рукой, при параллельном и встречном движении.
Ловля летящего мяча с последующим броском по воротам.
Броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.
7-метровый штрафной бросок (пенальти).
Технико-тактические связки в парах, тройках, четверках: ведение – передача, ловля – ускорение – передача, ведение – ускорение – бросок по воротам, ловля – обманные действия – бросок по воротам, остановка – ускорение – передача.
Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, введение мяча в игру броском одной рукой.
Игра в гандбол 6х6, 7х7.

2. Тактическая подготовка (тактика защиты):

Защита 4х2(зонная защита) игра два на три; три на два;
Защита 1х5(зонная защита) игра три на три; четыре на четыре.

3. Технико-тактические действия вратаря с игроками в защите и в нападении.

Передача мяча вратарём в отрыв. Отбивания мяча вратарем, подбор. Установка «стенки» при штрафном броске. Обводящий «стенку» бросок по воротам. Ловля и отбивание вратарем мяча. Страховка вратаря при отбивании им мяча (подбор). Передача вратарем мяча для быстрой контратаки. Передача мяча через нападающих игроков соперника для быстрой контратаки.

11 класс

1. Техническая подготовка (техника нападения):

Обманные действия (ускорения, развороты, оббегание и т.п.) без мяча и с мячом.

Жонглирование в парах и тройках мячами одной рукой, попеременно правой и левой рукой.

Ведение мяча с передачами в парах попеременно правой и левой рукой в высоком темпе и с ускорениями.

Передачи мяча правой и левой рукой, при параллельном и встречном движении.

Ловля летящего мяча с последующим броском по воротам.

Броски правой и левой рукой по неподвижному и катящемуся мячу, с попаданием в ворота со средней и дальней дистанции.

Бросок по воротам в прыжке, с опоры.

7-метровый штрафной бросок (пенальти).

Технико-тактические действия в парах, тройках, четверках: ведение – передача, ловля – ускорение – передача, ведение – ускорение – бросок по воротам,

<p>ловля – обманные действия – бросок по воротам, остановка – ускорение – передача.</p> <p>Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении.</p> <p>Введение мяча в игру, передача одной рукой в отрыв.</p> <p>Игра в гандбол 4х4, 5х5 игроков и полными составами.</p> <p>2. Тактическая подготовка (тактика защиты):</p> <p>Защита 4х2 (зонная защита), игра один на один, два на два;</p> <p>Защита 5х1(зонная защита), игра три против двух.</p> <p>3. Техничко-тактические действия вратаря с игроками защиты и нападения.</p> <p>Передача мяча вратарем «в отрыв». Постановка «стенки» при штрафном броске. Обводящий «стенку» бросок по воротам. Ловля и отбивание вратарем мяча. Страховка вратаря при отбивании им мяча. Передача вратарем мяча для быстрой контратаки. Передача мяча через нападающих игроков соперника для быстрой контратаки.</p>	
<p><i>Соревновательная деятельность.</i></p> <p>Правила игры в гандбол.</p> <p>Практика судейства и правила судейства игры в гандбол.</p> <p>Игра в гандбол 6х6, 7х7.</p> <p>Игра на стандартной площадке полными составами.</p> <p>Подготовка и участие в матчевых встречах между классами, первенствах школы, городских, региональных, всероссийских соревнованиях по гандболу.</p> <p>Правила безопасности в соревновательной деятельности по гандболу</p>	<p><i>Уметь использовать</i> навыки соревновательной деятельности.</p> <p><i>Совершенствовать знания</i> в области правил игры в гандбол и правил судейства.</p> <p><i>Уметь осуществлять</i> судейство соревнований по гандболу (мини-гандболу) на внутришкольном уровне.</p> <p><i>Знать</i> правила предупреждения травматизма в соревновательной деятельности.</p>

Планирование прохождения программного материала по годам обучения

Модуль II «Рэгби»

1 класс (33 часа)

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Физическая культура как область знаний: история и современное развитие физической культуры	0,5	0,5	-
2	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	0,5	0,5	-
3	Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	0,5	0,5	
4	Краткий обзор истории развития РЕГБИ	1	1	-
6	Основы техники и тактики РЕГБИ	0,5	0,5	-
7	Строевые упражнения. Легкоатлетические упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения.	12	-	12
8	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	16	-	16
9	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	1	-	1
	Соревнования по ТЕГ-РЕГБИ	На усмотрение преподавателя		
10	Контрольные испытания	1	-	1
11	Итого:	33	3	30

2-4 класс (34 часа)

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Физическая культура как область знаний: история и современное развитие физической культуры	0,5	0,5	-
2	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	0,5	0,5	-
3	Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1	1	-
4	Краткий обзор истории развития РЕГБИ	0,5	0,5	-
6	Основы техники и тактики РЕГБИ	0,5	0,5	-
7	Строевые упражнения. Легкоатлетические упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения.	12	-	12
8	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	16	-	16
9	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	2	-	2
	Соревнования по ТЕГ-РЕГБИ	На усмотрение преподавателя		
10	Контрольные испытания	1	-	1
11	Итого:	34	3	31

5-6 классы (34 часа)

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	1	1	-
2	Краткий обзор истории развития РЕГБИ	1	1	-
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	0,5	0,5	-
4	Основы техники и тактики РЕГБИ	0,5	0,5	-
5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	12	-	12
6	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	16	-	16
7	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	2	-	2
	Соревнования по ТАЧ-РЕГБИ	На усмотрение преподавателя		
8	Контрольные испытания	1	-	1
9	Итого:	34	3	31

7-9 классы (34 часа)

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	2	2	-
2	Краткий обзор истории развития РЕГБИ	1	1	-
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	0,5	0,5	-
4	Основы техники и тактики РЕГБИ	0,5	0,5	-
5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	12	-	12
6	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	15	-	15
7	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	2	-	2
8	Соревнования по ТАЧ-РЕГБИ	На усмотрение преподавателя		
9	Контрольные испытания	1	-	1
10	Итого:	34	4	30

10- 11 классы (34 часа)

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	2	2	-
2	Краткий обзор истории развития РЕГБИ	1	1	-
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	0,5	0,5	-
4	Основы техники и тактики РЕГБИ	0,5	0,5	-
5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	12	-	12
6	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	15	-	15
7	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	2	-	2
8	Соревнования по РЕГБИ	На усмотрение преподавателя		
9	Контрольные испытания	1	-	1

10	Итого:	34	4	30
----	--------	----	---	----

Тематическое планирование программы для 1-4 классов

Модуль II «Рэгби»

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
Физическая культура как система укрепления здоровья человека. Формирование двигательных умений и навыков. Возникновение физической культуры у древних людей. Олимпийские игры древности. Развитие олимпизма в России. История возникновения и развития гандбола и мини-гандбола	<i>Определять</i> и кратко <i>характеризовать</i> физическую культуру (как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми). <i>Выявлять</i> различия в основных способах передвижения человека. <i>Знать</i> ключевые моменты истории гандбола в мире.
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Режим дня обучающегося и его значение. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Основы техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физической культурой и спортом	<i>Понимать</i> роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. <i>Знать</i> основные правила планирования режима дня. <i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация движений, ловкость, быстрота, гибкость, пр.). <i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. <i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
<i>Физическая культура человека</i>	
Рэгби, как действенное средство укрепления здоровья, подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО, «Президентским спортивным играм», Всероссийским соревнованиям ШСК.	<i>Знать</i> и <i>понимать</i> значение рэгби, как элемента развития здорового образа жизни и укрепления безопасной жизнедеятельности человека. Зарождение и развитие рэгби, основатель рэгби В. Эллис, разновидность рэгби: ТЭГ-РЕГБИ, ТАЧ-РЕГБИ, РЕГБИ, РЕГБИ-7
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>	
Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Обучение умению вести наблюдения за своим здоровьем. Формирование правильной осанки и ее коррекция, - комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Организация досуга со сверстниками средствами физической культуры и спорта (в том числе – тэг-рэгби).	<i>Уметь составлять</i> индивидуальный режим дня. <i>Знать, отбирать и составлять</i> элементарные комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. <i>Знать</i> комплексы упражнений для укрепления мышц спины и формирования правильной осанки. <i>Уметь</i> измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, определять частоту сердечных сокращений (пальпаторно). <i>Уметь</i> использовать различные действия двигательной активности в игровой деятельности со сверстниками.
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>	
Навыки определения степени освоения знаний по технике владения двигательными умениями в области физкультурно-оздоровительной деятельности. Самостоятельная оценка уровня развития физических качеств.	<i>Понимать</i> сущность каждого движения, его назначение. <i>Уметь</i> выполнять учебный норматив и контролировать ход выполнения различных заданий и упражнений. <i>Уметь</i> оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья.

Раздел 3. Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	
<p>Организующие команды и приемы, строевые упражнения.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».</p>	<p>Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»).</p> <p><i>Освоить и уметь</i> выполнять универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия из различных видов спорта.</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр.</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность.	
Раздел «Общезащитная подготовка»	
<p>Организующие команды и приемы, строевые упражнения: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”, выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”, размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге, пр. упражнения, в том числе и с простейшими элементами тэґ-рэгби (упражнения с мячом). Физические упражнения и двигательные действия общеразвивающего характера, в том числе из базовых видов спорта.</p>	<p><i>Освоить и уметь</i> выполнять универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные действия из различных видов спорта.</p> <p><i>Осваивать</i> упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять различные упражнения.</p>
<p>Подвижные игры : «Горелки», «Карлики и великаны», «Нитка-иголка», «Охотники и утки», «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Эстафета на полосе препятствий», «Тяни в круг», «Перетягивание каната», «Вызов номеров», «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой», «День и ночь», «Эстафета по кругу», «Удочка» (простая и командная), «Пятнашки», «Снайперы», «Перестрелка», «Метко в цель», Попади в мяч» и др.</p> <p>Спортивные игры по упрощённым правилам: гандбол, стритбол и т.д.</p>	<p><i>Осваивать</i> двигательные действия из различных видов спорта.</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных и спортивных игр.</p> <p><i>Уметь взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий.</p> <p><i>Уметь</i> общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, участвовать в организации и проведении подвижных и спортивных игр с элементами соревновательного формата.</p>
<p>Упражнения для повышения общего уровня физической подготовленности (примерные предложения):</p> <ul style="list-style-type: none"> - смена различных положений рук отдельно каждой и обеими с одновременным поворотом головы; движения рук в разных направлениях без предметов; перекрестное движение рук (правая рука вверх, левая вниз); круговые движения руками, в том числе в разные стороны; наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения; - сгибание и разгибание ноги в подъеме; отведение стопы наружу и приведение ее внутрь; круговые движения стопой; резкое поднимание согнутых в колене ног (как при маршировке); - одновременная работа руками и ногами: выставление левой ноги вперед, правой руки — 	<p><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества.</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых упражнений.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><i>Помнить</i> о технике безопасности при выполнении различных физических упражнений.</p>

<p>перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.;</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны и повороты туловища вправо, влево; наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени; наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс; повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи); - опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен; - приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). 	
<p><i>Упражнения на координацию движений:</i> - движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук);</p> <ul style="list-style-type: none"> - разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу; высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки), пр. 	<p><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества.</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых упражнений.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><i>Помнить</i> о технике безопасности при выполнении различных физических упражнений.</p>
<p><i>Упражнения на расслабление мышц:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; - быстрым, непрерывным движением предплечья свободное потряхивание кистями (имитация стряхивания воды с пальцев); - подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в исходное положение; - свободное круговое движение рук; - перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник), пр. 	
<p>Формирование осанки в положении стоя и при ходьбе; упражнения в ходьбе и беге; шаги в приседе; приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговыми движениями головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, с наклонами в стороны; шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра; прыжки в полном приседе; бег с круговыми движениями руками; упражнения для укрепления голеностопного сустава, пр.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц стоп, мышц брюшного пресса и спины; упражнения для развития гибкости и подвижности позвоночника; упражнения для укрепления мышц бедра, мышц рук.</p> <p>Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы; наклоны и упражнения на равновесие.</p>	<p><i>Выполнять</i> упражнения и <i>понимать</i> их назначение в соответствии с развитием тех или иных физических качеств.</p> <p><i>Выполнять</i> упражнения для подвижности суставов и позвоночника, для формирования правильной осанки.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><i>Осваивать</i> умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью осанки во время присутствия на уроках, при ходьбе.</p> <p><i>Самостоятельно делать</i> упражнения на сохранение осанки в комплексе упражнений утренней зарядки.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении различных упражнений.</p>
<p>Подводящие упражнения и элементарные акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - группировка в положении сидя, приседе; - перекаты вперед, назад в группировке; - корзинка, рыбка, змейка; - угол – ноги врозь; 	<p>Подводящие упражнения и элементарные акробатические упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - группировка в положении сидя, приседе; - перекаты вперед, назад в группировке; - корзинка, рыбка, змейка; - угол – ноги врозь;

- упражнения на равновесие, пр.	- упражнения на равновесие, пр.
Различные упражнения из лёгкой атлетики, развивающие выносливость, ловкость, координацию движений, укрепляющие общее физическое состояние и здоровье обучающихся: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы – на носках, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами; бег на короткие 30м, на средние дистанции 30-50 м в режиме повторно –интервального метода; равномерный 4-минутный бег. Соревновательные игры с использованием упражнений из основных видов детской лёгкой атлетики	<i>Знать</i> роль лёгкой атлетики в развитии основных физических качеств человека. <i>Уметь</i> выполнять упражнения из основных видов детской лёгкой атлетики. <i>Осваивать</i> навыки соревновательной деятельности. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности.
Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся.	<i>Уметь</i> выполнять не менее 50% тестовых упражнений по общей физической и специальной подготовке. <i>Выполнять</i> нормативы ВФСК (ГТО)
Раздел «Тэг-рэгби» (простейшие элементы)	
Правила безопасности во время занятий тэг-рэгби: правила поведения учащихся во время занятий; при передвижении к месту соревнований и обратно; причины, приводящие к травматизму. Состав команды. Экипировка игроков <i>Личная гигиена:</i> требования по уходу за телом, руками, ногами, выбор обуви для игры на площадке; необходимость водных процедур после занятий и спортивных игр.	<i>Осваивать</i> правила безопасности во время занятий тэг-рэгби. Профилактика травматизма. <i>Знать</i> элементарные требования к профилактике безопасности вовремя занятий физической культурой и спортом. Амплуа игроков, месторасположение на поле. Одежда обучающихся в зависимости от места проведения урока. <i>Следовать</i> правилам личной гигиены.
Первое знакомство с базовыми двигательными навыками, элементами и техническими приёмами тэг-рэгби. Специально-подготовительные упражнения на начальном этапе обучения. Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в рэгби (тэг-рэгби): силу мышц кистей рук, силу и быстроту мышц ног, быстроту реакции и ориентировки. Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления.	<i>Осваивать</i> простейшие базовые двигательные навыки и элементы тэг-рэгби. <i>Описывать</i> технику разучиваемых упражнений. <i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений. <i>Уметь</i> взаимодействовать с партнером, в команде.
Элементы Тэг-рэгби. Техника выполнения элементов из базовой подготовки рэгби (тэг-рэгби): - бег с различной частотой шагов; - подбрасывание и ловля мяча в ходьбе; Основные способы передвижения: - бег; - ходьба; - прыжки; - повороты; - остановки <i>Индивидуальные технические действия</i> - перемещаться с мячом по полю; выполнять	<i>Осваивать</i> технику и <i>уметь</i> выполнять различные основные виды бега, ловли мяча, прыжков, иных элементов тэг-рэгби. <i>Осваивать</i> знания об основных способах передвижения игроков в тэг-рэгби по игровому полю. <i>Знать</i> и <i>уметь</i> выполнять простейшие упражнения владения мячом. <i>Уметь</i> <i>рассказать</i> о простых элементах техники защиты. <i>Уметь</i> общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).

<p>«шаг в сторону», «двойной шаг», замедлять и ускорять бег, «спрямлять» бег, убегать по дуге, выполнять «ручку».</p> <p><i>Групповые тактические взаимодействия</i>-</p> <ul style="list-style-type: none"> - в нападении: кресты, забегаания, смещения; - в защите: формировать линию защиты. <p><i>Командные тактические действия в защите и нападении-</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -в нападении уметь выполнять три-четыре тактические схемы игры; -в защите, уметь формировать линию защиты. 	<p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Демонстрировать</i> приобретённые знания и умения.</p> <p><i>Знать</i> основные правила предупреждения травматизма при выполнении простейших элементов базовой подготовки.</p>
<p>Виды бега и упражнения для коррекции техники его выполнения.</p> <p>Техника обучения остановкам во время игры.</p> <p>Основы техники держания мяча при игре в тэг-рэгби и простейшие приёмы владения им.</p> <p>Упражнения, направленные на обучение технике срывания тэга (ленты) без нарушения правил, владения мячом во время игры - передача, ловля, пр.</p> <p>Разучивание простейших технических приёмов с мячом в условиях игровой деятельности.</p> <p>Основы техники игры в защите, - подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите. Понятия: «стойка» и «передвижение», «противодействие нападающему, владеющему мячом», пр.</p>	
<p>Игровые упражнения и эстафеты с элементами тэг-рэгби.</p> <p>Подводящие игры с элементами тэг-рэгби.</p> <p>Основные правила игры в тэг-рэгби.</p> <p>Игра в тэг-рэгби малыми составами (игра 2х2, 3х3, 4х4 игрока на малых площадках)</p> <p>Организация школьных соревнований по тэг-рэгби.</p> <p>Правила безопасности в игровой деятельности и при занятиях тэг-рэгби.</p>	<p><i>Осваивать</i> игровые упражнения и простые подводящие игры с элементами тэг-рэгби и знать их правила.</p> <p><i>Уметь</i> применять в играх освоенные простые технические элементы.</p> <p><i>Уметь</i> взаимодействовать в командах.</p> <p><i>Уметь</i> самостоятельно организовывать игры со сверстниками с элементами тэг-рэгби в досуговой деятельности.</p> <p><i>Осваивать</i> навыки соревновательной деятельности.</p> <p><i>Знать</i> правила игры в тэг-рэгби.</p> <p><i>Знать</i> правила предупреждения травматизма в игровой деятельности.</p>

Тематическое планирование программы для 5-9 классов

Модуль 1. Рэгби

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>История Олимпийских игр и олимпийского движения. История олимпийского движения в России (СССР). Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</p> <p>Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе.</p> <p>История развития гандбола в мире и России. Успехи российских гандболистов на мировой арене.</p>	<p><i>Уметь</i> характеризовать олимпийские игры древности как явление культуры;</p> <p><i>Понимать</i> и <i>объяснять</i> смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p> <p><i>Знать</i> историю возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать роль А.Д. Бутовского в этом процессе.</p> <p><i>Понимать</i> чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России.</p> <p><i>Определять</i> основные направления развития физической культуры в обществе, <i>понимать</i> целевое предназначение каждого из них.</p> <p><i>Знать</i> историю развития рэгби в мире и в России.</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
<p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Основные принципы культуры здорового образа жизни.</p> <p>Оптимальная двигательная активность, как профилактика заболеваний, укрепление здоровья и профилактика вредных привычек.</p> <p>Понятие о технико-тактических особенностях вида спорта «гандбол».</p>	<p><i>Рассказывать</i> и <i>понимать</i> роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</p> <p><i>Знать</i> основные правила планирования режима дня.</p> <p><i>Иметь</i> представление об особенностях вида спорта «рэгби», его доступности и популярности среди различных категорий граждан.</p>
<i>Физическая культура человека</i>	
<p>Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок</p> <p>Комплексы упражнений для развития различных физических качеств.</p> <p>Правила организации мест для занятий физической культурой в целом и для занятий Тач-рэгби в частности (параметры профессиональных площадок, необходимое оборудование и инвентарь)</p> <p>Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом (в том числе Тач-рэгби), гигиенические требования к организации этих занятий.</p> <p>Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми.</p> <p>Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.</p>	<p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация движений, сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, пр.).</p> <p><i>Знать и понимать</i> взаимные связи между развитием двигательных качеств и психических процессов.</p> <p><i>Знать и соблюдать</i> этические нормы как в спорте, так и при повседневном общении.</p> <p><i>Знать</i> и <i>развивать</i> в процессе повседневной жизни морально-волевые качества</p> <p><i>Знать</i> параметры площадок и их оборудование для игры в гандбол.</p> <p><i>Знать</i> правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом</p>

		(гандболом в том числе).
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности		
<i>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</i>		
Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самостоятельное составление индивидуальных комплексов для проведения утренней гимнастики, Обучение умению вести наблюдения за своим здоровьем и индивидуальными показателями физической подготовленности. Правила самостоятельного подбора упражнений, определение последовательности их выполнения, дозировка. Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием. Организация самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Самостоятельная организация досуга со сверстниками средствами физической культуры и спорта.	<i>Уметь составлять</i> индивидуальный режим дня. <i>Знать, отбирать и составлять</i> элементарные комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. <i>Самостоятельно осваивать</i> упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. <i>Уметь измерять</i> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями и определять частоту сердечных сокращений (пульсаторно). <i>Уметь самостоятельно составить и выполнять</i> упражнения по коррекции осанки и телосложения. <i>Уметь использовать</i> различные действия двигательной активности в организации досуга спортивной направленности со сверстниками.	
<i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i>		
Навыки определения степени освоения знаний по технике владения двигательными умениями в области физкультурно-оздоровительной деятельности. Тестирование уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, физической подготовленностью обучающихся.	<i>Понимать</i> сущность каждого движения, его назначение. <i>Уметь контролировать</i> ход выполнения физкультурно-спортивной деятельности и оценивать итоги. <i>Знать</i> основные виды тестов для определения уровня собственной двигательной подготовленности и уметь их анализировать. <i>Уметь выполнять</i> учебные нормативы и нормы ВФСК (ГТО)	
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>		
Раздел «Общезащитная подготовка»		
Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Гимнастические упражнения. Упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости, пр.). Организация подвижных спортивных игр с применением спортивного инвентаря и без него (напр.: «Борьба за мяч»; «Гонка мячей по кругу»; «Смена скорости и направления движения в беге»; «Финты корпусом»; «Чехарда»; «Пятнашки», пр.). Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом и в игровой деятельности.	<i>Осваивать и уметь выполнять</i> двигательные действия из различных видов спорта. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр и эстафет. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах в игровой деятельности. <i>Уметь общаться и взаимодействовать</i> в организации и проведении подвижных игр с элементами соревновательного формата. <i>Знать</i> правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом и	

<p>Упражнения для повышения физической подготовленности (силы мышц нижних и верхних конечностей; группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления веса собственного тела (в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа), др. качеств).</p> <p><i>Подвижные игры:</i> с элементами упражнений общеразвивающей направленности; с бегом на скорость; с прыжками в высоту и длину с разбега; с метанием мяча на дальность и в цель; с бегом, метаниями, преодолением препятствий.</p>	<p>в игровой деятельности.</p> <p><i>Осваивать</i> умения выполнять универсальные физические упражнения. <i>Развивать</i> физические качества. <i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений. <i>Знать основные положения</i> техники безопасности при выполнении различных физических упражнений, проведении спортивных игр и эстафет.</p>
<p>Упражнения из спортивных игр (гандбол)</p> <p>Выполнение упражнений из спортивных игр (гандбол) для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; перемещения правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с прыжками и поворотами по сигналу учителя; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; двусторонняя игра в гандбол по упрощенным правилам.</p>	<p>Выполнять технические упражнения из спортивной игры гандбол. Передачи мяча стоя на месте и в движении.</p> <p>Взаимодействовать в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий.</p> <p>Активно участвовать в играх и осуществлять судейство.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать правила честной игры.</p> <p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.</p> <p>Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, управлять своими эмоциями.</p> <p>Использовать игровые действия гандбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>
<p>Упражнения и комплексы для формирования правильной осанки.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц.</p> <p>Элементы гимнастики (в том числе упражнения на развитие гибкости, силы, равновесия). Отработка элементов повышенной сложности, - «мостик», «шпагат», «колесо», «стойка на руках», пр..</p> <p>Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; перекат вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; длинный кувырок вперёд (с места и разбега); стойка на руках, пр.</p> <p><i>Акробатические комбинации</i> из нескольких элементов, включающих: кувырки вперед и назад, стойку на руках, длинный кувырок (мальчики), полу-шпагат, мостик и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), пр.</p> <p>Упражнения на тренажёрах.</p> <p>Правила техники безопасности и предупреждения травматизма при выполнении гимнастических, акробатических упражнений, упражнений на тренажёрах.</p>	<p><i>Выполнять</i> упражнения и <i>понимать</i> их назначение для развития тех или иных физических качеств.</p> <p><i>Выполнять</i> упражнения для формирования правильной осанки её коррекции.</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><i>Уметь</i> контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><i>Уметь применять</i> тренажерные устройства для эффективного обучения технике игры в тач-регби (станок для схватки, утяжеленный мяч, регбийный мяч на амортизаторах).</p> <p><i>Знать и соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении всех</p>

<p>Соревновательные игры для обучающихся 5-9 классов на основе упражнений (разнообразных двигательных задач) из основных видов лёгкой атлетики.</p> <p><i>Бег:</i> бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами; челночный бег; на длинные, средние и короткие дистанции; высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется в соответствии с возрастом и физической подготовленностью обучающихся); эстафетный бег, пр.</p> <p><i>Прыжки:</i> в длину с места, с разбега способом «согнут ног»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p><i>Метания:</i> метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов). Упражнения с набивным мячом. Техника безопасности при выполнении различных учебных заданий по лёгкой атлетике.</p>	<p>упражнений</p> <p><i>Описывать и демонстрировать</i> технику выполнения беговых и прыжковых упражнений.</p> <p><i>Выявлять и устранять</i> характерные ошибки в процессе выполнения учебных заданий.</p> <p><i>Применять</i> беговые и прыжковые упражнения для развития физических качеств.</p> <p><i>Описывать технику</i> метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p><i>Уметь</i> выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p><i>Осваивать</i> навыки соревновательной деятельности.</p> <p><i>Знать и соблюдать</i> правила техники безопасности и предупреждения травматизма.</p>
<p>Тестирование уровня общей физической подготовленности <i>(проводится в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся)</i>.</p> <p>Примерное тестирование уровня специальной подготовленности <i>(проводится в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся)</i></p>	<p><i>Уметь</i> выполнять тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке.</p> <p>Выполнять нормы ВФСК (ГТО)</p>
<p>Раздел «Тэг-рэгби» (базовая подготовка)</p>	
<p>Основные словарные термины тэг- рэгби.</p> <p>Приобретение двигательных навыков, элементов, технических и тактических приёмов тэг-рэгби.</p> <p>Правила безопасности во время занятий тэг-рэгби и проведении соревнований: правила поведения обучающихся во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно; причины, приводящие к травматизму; наиболее типичные травмы рэгбистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия учителя в обеспечении безопасности на занятиях тэг-рэгби .</p> <p><i>Личная гигиена рэгбистов:</i> требования по уходу за телом, руками, ногами; периодичность смены и стирки белья и спортивной формы; выбор обуви для игры на площадке; необходимость водных процедур после занятий и спортивных игр.</p>	<p><i>Осваивать и знать основную терминологию</i> игры в тэг-рэгби.</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные навыки, элементы, технико-тактические приёмы тэг-рэгби.</p> <p><i>Осваивать и знать</i> правила безопасности во время всех видов занятий тэг-рэгби.</p> <p><i>Следовать</i> правилам личной гигиены.</p>
<p>Специально-подготовительные упражнения,</p>	<p><i>Знать</i> технику и <i>уметь</i> выполнять</p>

<p>развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в тэг-регби: для развития быстроты движений; для качества ловли и передачи мяча; гибкости; ловкости; силы, выносливости; пр.</p> <p>Правила безопасности во время занятий гандболом.</p>	<p>специальные подготовительные упражнения. <i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений. <i>Уметь</i> выявлять ошибки при выполнении упражнений. <i>Уметь</i> взаимодействовать в коллективе сверстников при выполнении эстафет, иных групповых специальных упражнений. <i>Знать</i> основные правила предупреждения травматизма.</p>
<p>Повторение и качественное выполнение элементов из базовой подготовки тэг-регби:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты; - основные приёмы владения мячом; - метание теннисного и гандбольного мяча на дальность и в цель; - бросок набивного мяча на дальность; - преодоление препятствий (с мячом в руках в том числе) - пр. упражнения. 	<p><i>Знать и уметь</i> выполнять различные базовые элементы гандбола. <i>Следить</i> за правильностью выполнения всех элементов и уметь определять и самостоятельно исправлять ошибки.</p> <p><i>Знать</i> основные правила предупреждения травматизма при выполнении элементов.</p>
<p><i>Техническо-тактическая базовая подготовка.</i> Общие понятия технической подготовки игрока в тэг-регби. Основные виды и техника бега, способы их выполнения. Прыжки, их назначение в игре и техника их выполнения. Базовая техника владения мячом. Остановки - их назначение и техника выполнения. Виды поворотов, их назначение и техника выполнения. Особенности стоек и перемещений, правильность выполнения в различных игровых ситуациях. Техника владения мячом в движении во время игры и методическая последовательность их обучению. Игры, совершенствующие технику владения мячом. Техника выполнения основных обманных движений (финтов), в том числе с мячом. Техника игры в защите - основное предназначение и действия . Техника игры в нападении - основное предназначение и действия .</p> <p><u>5 класс</u> 1. Техническая подготовка: Стойки и перемещения; перемещения правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с прыжками и поворотами по сигналу учителя; держание мяча, обычный пас. Передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; двусторонние игры по упрощенным правилам с использованием мяча для гандбола, регби, умение выполнять касание соперника без нарушения правил;</p>	<p><i>Знать</i> основные способы передвижения игроков по игровому полю. <i>Следить</i> за правильностью техники выполнения всех базовых элементов и упражнений. <i>Знать и уметь выполнять</i> упражнения с мячом. <i>Осваивать</i> технику простых (базовых) элементов защиты. <i>Знать</i> основные (базовые) элементы техники нападения. <i>Осваивать</i> технико-тактические приёмы тэг-регби и <i>уметь</i> их применять в игровой деятельности. <i>Уметь</i> общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).</p> <p><i>Знать</i> основные правила предупреждения травматизма.</p> <p><i>Выполнять</i> технические упражнения из спортивной игры ТАЧ-РЕГБИ. <i>Взаимодействовать</i> в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. <i>Моделировать</i> технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <i>Соблюдать</i> правила игры.</p>

<p>Входить в «контакт», играть в «раке», «моле», назначаемой «схватке», «коридоре» (по амплуа). Пр. упражнения (подбираются в соответствии с возрастом и физической подготовленностью обучающихся). Эстафеты с ловлей и передачей мяча. Игра в тэг-рэгби по упрощенным правилам 3 х 3, 4 х 4, 5 х 5 игроков.</p> <p>2. Техника нападения.</p> <p>1. Приём и передача мяча различными способами. Двигаясь вдоль спортивной площадке с малой, умеренной, в группах по три обучающихся «веером», у «крайних» обучающихся мячи. Пас от правого «крайнего» «центральному», приём «центральным» и передача мяча левому «крайнему» и выполнение попытки.</p> <p>2. 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.</p> <p>3. Выполнять три-четыре комбинации в нападении.</p> <p>4. Уметь играть от схватки и коридора «первым темпом».</p> <p>3. Тактика защиты: уметь выполнять по пять-шесть комбинаций от схватки (слева от центра, справа от центра, в центре) и коридора с акцентом развития атаки в центре «веера» в «краю веера». формирование линии защиты и умение сохранять линию при изменении направления атаки в открытой игре.</p> <p>6 класс</p> <p>1. Техническая подготовка: Стойки и перемещения; перемещения правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с прыжками и поворотами по сигналу учителя; держание мяча, обычный пас. Передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; двусторонние игры по упрощенным правилам с использованием мяча для гандбола, регби, умение выполнять касание соперника без нарушения правил; Входить в «контакт», играть в «раке», «моле», назначаемой «схватке», «коридоре» (по амплуа). Пр. упражнения (подбираются в соответствии с возрастом и физической подготовленностью обучающихся). Эстафеты с ловлей и передачей мяча. Игра в тэг-рэгби по упрощенным правилам 3 х 3, 4 х 4,</p>	<p><i>Общаться и взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе игры. <i>Проявлять</i> доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям. <i>Использовать</i> игровые действия ТАЧ-РЕГБИ для развития физических качеств, и как средство активного отдыха. <i>Соблюдать</i> правила честной игры.</p> <p>Осваивать технику разучиваемых тактических действий. Демонстрировать технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.</p> <p>Описывать индивидуальной технику выполнения разновидностей паса. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки при выполнении упражнения, уметь анализировать и исправлять их. Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).</p>
---	---

5 х 5 игроков.

2.Техника нападения.

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

2. 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.

3.Выполнять три-четыре комбинации в нападении.

3. Тактика защиты:

формировать линию защиты при «раке» и «моле». уметь выполнять по пять-шесть комбинаций от защиты (слева от центра, справа от центра, в центре).

7 класс

1.Техническая подготовка:

Ловля и передача мяча двумя руками снизу на месте и в движении; прием высоко летящего мяча и низко летящего мяча; перехват мяча во время передачи; подборы мяча неподвижно лежащего или медленно катящегося; удар ногой по мячу, выпускаемому из рук; с низкой траекторией полета, удары мяча «по земле», короткие перекидки мяча, повороты с мячом на месте и в движении; уметь приземлить мяч; умение выполнять касание соперника без нарушения правил;

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

Входить в «контакт», играть в «раке», «моле», назначаемой «схватке», «коридоре» (по амплуа).

Пр. упражнения (подбираются в соответствии с возрастом и физической подготовленностью обучающихся).

Эстафеты с ловлей и передачей мяча.

Игра в тэг-рэгби по упрощенным правилам 3 х 3, 4 х 4, 5 х 5 игроков.

2.Техника нападения:

уметь и применять кресты, забегания, смещения в исполнении трех и более игроков;

3.Тактика защиты:

Уметь перегруппировываться в защите.

Персональная защита.

Уметь выполнить касание соперника без нарушения правил.

8класс

1.Техническая подготовка (техника нападения):

дроб-гол «удар с полулета», удар по воротам с земли.

Осваивать технику разучиваемых тактических действий.

Демонстрировать технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении

Описывать индивидуальной технику выполнения ударов ногой по мячу.

Осваивать технику разучиваемых упражнений.

Выявлять ошибки при выполнении упражнения, ***уметь*** анализировать и ***исправлять их.***

Выполнять согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).

Осваивать технику разучиваемых тактических действий.

Демонстрировать технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.

<p>Уметь выполнять кресты, забегания, смещения в исполнении трех и более игроков;</p> <p>Уметь играть от схватки и коридора «первым темпом».</p> <p>Уметь выполнять три-четыре комбинации от назначаемой схватки, коридора, «рака», «мола».</p> <p>Уметь выполнять пять-шесть комбинаций командных взаимодействий нападающих и защитников</p> <p>2. Тактика защиты:</p> <p>формирование линии защиты и умение сохранять линию при изменении направления атаки в открытой игре, формировать линию защиты при «раке» и «моле», перегруппировываться в защите.</p> <p>уметь выполнять по пять-шесть комбинаций от схватки (слева от центра, справа от центра, в центре) и коридора с акцентом развития атаки в центре «веера» в «краю веера».</p>	
<p>Биомеханика основных движений: приседаний, подскоков, выпадов, прыжков, пр.</p> <p>Круговая тренировка - подбор и выполнение в соревновательной форме различных вариантов комплексов упражнений специальной подготовки для формирования технико-тактических навыков игры в тач-рэгбт в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.</p>	<p><i>Знать</i> технику выполнения основных упражнений круговой функциональной тренировки.</p> <p><i>Уметь</i> контролировать величину физической нагрузки по элементарным параметрам.</p> <p><i>Уметь</i> взаимодействовать в коллективе при выполнении круговой функциональной тренировки и в игровой деятельности.</p> <p><i>Знать</i> правила предупреждения травматизма.</p>
<p>Правила игры в Тач-рэгби. Судейская терминология. Жесты судей.</p> <p>Правила судейства игры в Тач-рэгби</p> <p>Игра в Тач-рэгби 3х3,4х4 полевых игрока и полными составами (6х6).</p> <p>Навыки игры на стандартной площадке полными составами.</p> <p>Участие в матчевых встречах, первенствах школы и межшкольных соревнованиях по Тач-рэгби для определённого возрастного уровня.</p> <p>Правила безопасности в соревновательной деятельности по Тач-рэгби.</p>	<p>Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p> <p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.</p> <p>Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям.</p> <p>Использовать игровые действия тач-регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p> <p><i>Знать</i> правила предупреждения травматизма в соревновательной деятельности.</p>
<p>9 класс</p> <p>Техническая подготовка (техника нападения):</p> <p>совершенствование ранее изученных умений и навыков игры: перемещаться с мячом по полю; выполнять «шаг в сторону», «двойной шаг», «тройной шаг», замедлять и ускорять бег, «спрямлять» бег, убегать по дуге.</p> <p>В совершенстве владеть индивидуальными техническими приемами игры: перемещаться с мячом по полю; выполнять «шаг в сторону», «двойной шаг», «тройной шаг», замедлять и ускорять бег, «спрямлять» бег, убегать по дуге, выполнять «ручку», входить в</p>	<p>Осваивать технику разучиваемых тактических действий.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.</p>

<p>«контакт», выполнять боковой, задний и передний захват, играть в «раке», «моле», назначаемой «схватке», «коридоре» (по амплуа).</p> <p>Кресты, забегания, смещения в исполнении трех и более игроков;</p> <p>Уметь играть от схватки и коридора «первым темпом».</p> <p>Уметь выполнять по пять – шесть комбинаций от схватки (слева от центра, справа от центра, в центре) и коридора с акцентом развития атаки в центре «веера» в «краю веера».</p> <p>2. Тактика защиты:</p> <p>формирование линии защиты и умение сохранять линию при изменении направления атаки в открытой игре, формировать линию защиты при «раке» и «моле», перегруппировываться в защите.</p> <p>уметь выполнять три – четыре комбинации от назначаемой схватки, коридора, «рака», «мола».</p> <p>Уметь выполнять пять – шесть комбинаций командных взаимодействий нападающих и защитников от начального удара.</p>	
<p>Биомеханика основных движений: приседаний, подскоков, выпадов, прыжков, пр.</p> <p>Круговая тренировка, - подбор и выполнение в соревновательной форме различных вариантов комплексов упражнений специальной подготовки для формирования технико-тактических навыков игры в тач-регби в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.</p>	<p><i>Знать</i> технику выполнения основных упражнений круговой функциональной тренировки.</p> <p><i>Уметь</i> контролировать величину физической нагрузки по элементарным параметрам.</p> <p><i>Уметь</i> взаимодействовать в коллективе при выполнении круговой функциональной тренировки и в игровой деятельности.</p> <p><i>Знать</i> правила предупреждения травматизма.</p>
<p>Правила игры в тач-регби. Судейская терминология. Жесты судей.</p> <p>Правила судейства игры в тач-регби</p> <p>Игра в тач-регби 3х3, 4х4 полевых игрока и полными составами (6х6).</p> <p>Навыки игры на стандартной площадке полными составами.</p> <p>Участие в матчевых встречах, первенствах школы и межшкольных соревнованиях по тач-регби для определённого возрастного уровня.</p> <p>Правила безопасности в соревновательной деятельности по тач-регби.</p>	<p>Моделировать технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать правила игры.</p> <p>Общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.</p> <p>Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям.</p> <p>Использовать игровые действия тач-регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p> <p><i>Знать</i> правила предупреждения травматизма в соревновательной деятельности.</p>

Тематическое планирование	Планируемые результаты
Раздел 1. Физическая культура как область знаний	
<i>История и современное развитие физической культуры</i>	
<p>Существующие спортивно-оздоровительные системы в России и мире, их формы, возможности, цели, задачи. Международная практика по предоставлению населению услуг физкультурно-спортивного и оздоровительного характера.</p> <p>Развитие игровых видов спорта (футбола, баскетбола, волейбола, регби, гандбола, лапты пр.) в России.</p> <p>Характеристика вида спорта «Рэгби» -линия преимущества, линия защиты, линия столкновения.</p> <p>История российского рэгби, олимпийские и иные спортивные достижения рэгбистов мира..</p>	<p><i>Владеть</i> информацией о российской и международной практике по организации услуг для населения физкультурно-спортивного и оздоровительного характера.</p> <p><i>Знать</i> компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации.</p> <p><i>Знать</i> основы культуры здорового образа жизни.</p> <p><i>Знать</i> место нахождения игроков от стандартных положений и в открытой игре в защите.</p> <p><i>Знать</i> принципы и <i>осваивать</i> навыки здорового питания.</p> <p><i>Уметь</i> характеризовать вид спорта «Рэгби» и <i>знать</i> историю развития рэгби в России, достижения российских рэгбистов.</p>
<i>Современное представление о физической культуре (основные понятия)</i>	
<p>Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни. Основные компоненты принципа культуры здорового образа жизни (физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания).</p> <p>Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений элементов рэгби. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>	<p><i>Рассказывать</i> и <i>понимать</i> роль и значение физической культуры и спорта в жизни человека.</p> <p><i>Знать</i> и <i>уметь</i> характеризовать компоненты основ культуры здорового образа жизни</p> <p><i>Знать</i> основные правила планирования режима дня.</p> <p><i>Знать</i> историю, нормативные требования и современное развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</p>
<i>Физическая культура человека</i>	
<p>Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры (в том числе рэгби). Положительное влияние занятий рэгби на разностороннее развитие, двигательную активность, психологическую устойчивость, физическую выносливость, а также коммуникативные качества характера человека.</p> <p>Двигательный режим. Формы индивидуальных занятий физическими упражнениями из арсенала элементов и техники рэгби.</p> <p>Возможности организации занятий рэгби во время досуга.</p> <p>Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом (в том числе, рэгби), гигиенические требования к организации этих занятий.</p>	<p><i>Знать</i> о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека, об основах профилактических мероприятий по их предупреждению.</p> <p><i>Иметь</i> представление об особенностях вида спорта «рэгби», его доступности и популярности среди различных категорий граждан.</p> <p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координации, прыгучести, силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, пр.).</p> <p><i>Знать</i> основные правила планирования режима дня.</p> <p><i>Иметь понимание</i> о назначении личного «Дневника развития и здоровья».</p> <p><i>Знать</i> параметры площадок и их оборудование для игры в рэгби.</p> <p><i>Знать</i> правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом (рэгбив том числе).</p>

Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	
<p>Совершенствование физических способностей, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств средствами рэгби.</p> <p>Самостоятельный подбор упражнений, определение их назначения для развития определённых физических качеств и последовательность их выполнения, дозировка нагрузки.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием и состоянием здоровья.</p> <p>Организация самостоятельных занятий по коррекции осанки, веса и телосложения.</p> <p>Личный «Дневник развития и здоровья».</p>	<p><i>Уметь составлять индивидуальный план самостоятельных занятий и комплексы упражнений.</i></p> <p><i>Уметь подбирать дозировку интенсивности физических нагрузок в соответствии с индивидуальными особенностями развития, физической подготовленностью и состоянием здоровья на конкретный момент занятия.</i></p> <p><i>Уметь контролировать своё физическое состояние в данный конкретный момент занятий, сравнивать показатели своего физического развития со стандартными значениями.</i></p> <p><i>Осваивать навыки составления и ведения личного «Дневника развития и здоровья», уметь анализировать его показатели и разрабатывать план мероприятий по их улучшению.</i></p> <p><i>Уметь самостоятельно составлять и выполнять упражнения по коррекции осанки, веса и телосложения.</i></p>
Оценка эффективности занятий физической культурой	
<p>Навыки определения степени освоения знаний по технике владения двигательными умениями в области физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p>Анализ изменений показателей физического развития и состояния здоровья с использованием средств рэгби.</p> <p>Самоконтроль за функциональным состоянием организма в период занятий рэгби.</p> <p>Тестирование уровня двигательной и силовой подготовленности.</p> <p>Нормы комплекса ВФСК ГТО – как тест на физическую подготовленность обучающихся старшей школы.</p>	<p><i>Понимать сущность каждого движения, его назначение.</i></p> <p><i>Уметь контролировать ход выполнения физкультурно-спортивной деятельности и оценивать итоги.</i></p> <p><i>Знать и уметь демонстрировать комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом возраста и индивидуальных физических способностей организма.</i></p> <p><i>Знать и уметь выполнять основные виды тестов для определения уровня собственной двигательной подготовленности и уметь их анализировать.</i></p> <p><i>Осваивать нормы комплекса ВФСК ГТО.</i></p>
Спортивно-оздоровительная деятельность	
Раздел «Общезначимая подготовка»	
<p>Гимнастические упражнения: силы, гибкости, пр.</p> <p>Подвижные спортивные игры из различных базовых видов спорта, эстафеты, игры с элементами гандбола, пр.</p> <p>Упражнения из легкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы – на носках, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег 3х10м; бег на короткие 60м, 100м, на средние дистанции 400-800 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 6-</p>	<p><i>Знать и применять ресурсы из различных видов спорта для общего оздоровления организма.</i></p> <p><i>Уметь демонстрировать универсальные умения, связанные с выполнением организующих и развивающих упражнений, игровых действий.</i></p> <p><i>Уметь использовать двигательные навыки, направленные на развитие основных физических качеств организма.</i></p> <p><i>Владеть коммуникативными способностями при выполнении технических действий в различных</i></p>

<p>минутный бег.</p> <p>Упражнения и комплексы из различных видов спорта (фитнес- аэробики, гимнастики, плавания, зимних видов спорта, пр.) для занятий в целях общего оздоровления и реабилитации.</p> <p>Занятия рэгби, как средство активного отдыха и укрепления здоровья.</p> <p>Восстановительные мероприятия (массаж). Техника выполнения простейших приемов массажа и самомассажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание).</p> <p>Правила и гигиенические требования к проведению сеансов массажа.</p>	<p>подвижных спортивных играх.</p> <p><i>Характеризовать</i> основные приемы массажа.</p> <p><i>Знать и соблюдать</i> правила гигиены при проведении сеансов массажа.</p>
<p>Упражнения для общей физической подготовки.</p> <p>Упражнения и комплексы для коррекции веса, фигуры и нарушений осанки.</p> <p>Упражнения на развитие силы мышц различных частей тела (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа.</p> <p>Упражнения на развитие основных качеств игрока в рэгби.</p> <p>Специальные упражнения на развитие силы мышц кистей рук и укрепление мышц стоп.</p> <p>Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него.</p> <p>Комплексы упражнений в парах без мяча и с мячом, направленные на развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> координационных способностей; быстроты; силы; скоростно-силовых способностей; гибкости; выносливости. <p>Использование ресурсов базовых видов спорта для развития основных физических качеств обучающихся.</p> <p>Различные упражнения и комплексы для формирования и поддержания правильной осанки.</p> <p>Упражнения на расслабление мышц.</p> <p>Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом</p>	<p><i>Осваивать</i> умения и <i>выполнять</i> универсальные физические упражнения.</p> <p><i>Развивать</i> физические качества.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Уметь</i> самостоятельно составлять и реализовывать индивидуальный план занятий физическими упражнениями с учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья.</p> <p><i>Знать и выполнять</i> упражнения для кистей рук и стоп ног.</p> <p><i>Владеть</i> ранее изученными и осваивать новые различные комплексы физических упражнений для развития общей физической подготовленности и отдельных частей тела.</p> <p><i>Знать основные положения</i> техники безопасности при выполнении различных физических упражнений.</p> <p><i>Владеть</i> техникой выполнения элементарной расслабляющей гимнастики.</p>
<p>Примерные тесты для оценки уровня общей физической подготовленности (<i>проводятся в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью и физической подготовленностью обучающихся</i>):</p> <p>Примерные тесты для оценки уровня специальной физической подготовленности (<i>проводятся в соответствии с возрастом, гендерной</i></p>	<p><i>Уметь</i> выполнять тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке.</p>

<p><i>принадлежностью и физической подготовленностью обучающихся):</i></p> <p><i>передача мяча на месте способом swing:</i> «средняя передача». Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.</p> <p><i>передача мяча в движении способом swing:</i> двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.</p> <p><i>передача мяча на месте способом spin:</i> 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.</p> <p><i>передача мяча в движении способом spin:</i> 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. Засчитывается количество попаданий.</p> <p>Челночный бег (150 м): пять ориентиров расставляется на расстоянии пяти метров друг от друга, игрок выполняющий упражнение бежит от первого ориентира ко второму и возвращается к первому, далее бежит к третьему и возвращается к первому, к четвертому и возвращается к первому, к пятому и возвращается к первому. Цель: выполнить упражнение максимально быстро. Фиксируется лучший результат.</p> <p>Прыжок с места (см) Прыжок вверх (см) Тройной прыжок (см) Отжимание (раз) Бег 1500-3000 м</p>	
--	--

Раздел «РЭГБИ» (совершенствование)

<p>Спортивные игры и эстафеты соревновательного характера с элементами Рэгби и иными видами спорта. Соревнования в формате «Круговая функциональная тренировка (с разделением на команды) - подбор комплекса упражнений для «станций».</p> <p><i>Владеть</i> навыками игры в РЕГБИ: выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности.</p> <p>Правила предупреждения травматизма в игровой деятельности и умения оказания первой доврачебной</p>	<p><i>Уметь выполнять</i> игровые упражнения с элементами гандбола и иных видов спорта.</p> <p><i>Уметь</i> применять в играх знания о правильности технического выполнения различных элементов и приёмов из гандбола и иных видов спорта.</p> <p><i>Уметь</i> взаимодействовать со сверстниками в командах.</p> <p><i>Уметь</i> самостоятельно организовывать игры со сверстниками с элементами Рэгби в досуговой деятельности.</p> <p><i>Развивать</i> коммуникативные качества при игре в командах.</p> <p><i>Знать</i> основные правила предупреждения травматизма в игровой деятельности.</p>
--	--

помощи.	<i>Уметь</i> оказывать первую доврачебную помощь.
<p><i>Технико-тактическая подготовка.</i></p> <p>Подбор и выполнение различных вариантов комплексов упражнений специальной подготовки для совершенствования технико-тактических действий игры в Рэгби в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью обучающихся.</p> <p>Совершенствование тактики игры в рэгби:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тактика нападения; - тактика защиты; <p><u>10 класс</u></p> <p>1. Техническая подготовка (техника нападения):</p> <p>Обманные действия (ускорения, развороты, оббегание и т.п.) без мяча и с мячом.</p> <p>Выполнять передачу мяча обычную и «торпедой» прием передачи мяча, ловлю мяча после удара ногой, подбор неподвижного мяча с земли, катящегося мяча, на игрока по земле, катящегося мяча от игрока по земле</p> <p>В нападении: кресты, забегания, смещения в исполнении трех и более игроков; уметь играть от схватки и коридора «первым темпом».</p> <p>уметь выполнять три – четыре комбинации от назначаемой схватки, коридора, «рака», «мола».</p> <p>Игра в Рэгби 7х7.</p> <p>2. Тактическая подготовка (тактика защиты):</p> <p>формирование линии защиты и умение сохранять линию при изменении направления атаки в открытой игре, формировать линию защиты при «раке» и «моле», перегруппировываться в защите.</p> <p>уметь выполнять по пять – шесть комбинаций от схватки (слева от центра, справа от центра, в центре) и коридора с акцентом развития атаки в центре «веера» в «краю веера».</p> <p><u>11 класс</u></p> <p>1. Техническая подготовка (техника нападения):</p> <p>Обманные действия (ускорения, развороты, оббегание и т.п.) без мяча и с мячом.</p> <p>Бить по мячу ногой с рук «торпедой», «свечкой», с низкой траекторией полета мяча «по земле», выполнять короткие перекидки мяча, дроб-гол, «удар с полулета», удар по воротам с земли.</p> <p>В нападении: кресты, забегания, смещения в исполнении трех и более игроков; уметь играть от схватки и коридора «первым темпом».</p> <p>Уметь выполнять три – четыре комбинации от назначаемой схватки, коридора, «рака», «мола».</p> <p>Игра в Рэгби 7х7 .</p> <p>2. Тактическая подготовка (тактика защиты):</p> <p>формирование линии защиты и умение сохранять линию при изменении направления атаки в открытой игре, формировать линию защиты при «раке» и «моле», перегруппировываться в защите.</p>	<p><i>Уметь</i> выполнять самостоятельно упражнения технико-тактических действий гандбола, характеризовать и демонстрировать свои умения аудитории.</p> <p><i>Знать</i> технику выполнения основных упражнений круговой тренировки на основе упражнений из рэгби.</p> <p><i>Уметь</i> контролировать величину физической нагрузки по элементарным параметрам.</p> <p><i>Знать и уметь использовать</i> тактические приёмы рэгби (нападения, защиты) в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p><i>Знать</i> правила предупреждения травматизма при занятиях гандболом.</p> <p><i>Осваивать</i> технику разучиваемых тактических действий.</p> <p><i>Демонстрировать</i> технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.</p>

<p>уметь выполнять по пять – шесть комбинаций от схватки (слева от центра, справа от центра, в центре) и коридора с акцентом развития атаки в центре «веера» в «краю веера».</p>	
<p><i>Соревновательная деятельность.</i> Правила игры в рэгби. Практика судейства и правила судейства игры в рэгби. Игра в рэгби 7х7. Игра на стандартной площадке полными составами.</p> <p>Подготовка и участие в матчевых встречах между классами, первенствах школы, городских, региональных, всероссийских соревнованиях по всем разновидностям РЭГБИ.</p> <p>Правила безопасности в соревновательной деятельности по гандболу</p>	<p><i>Уметь использовать</i> навыки соревновательной деятельности. <i>Совершенствовать знания</i> в области правил игры в рэгби и правил судейства.</p> <p><i>Уметь</i> осуществлять судейство соревнований по рэгби (тэг-рэгби, тач-рэгби) на внутришкольном уровне.</p> <p><i>Знать</i> правила предупреждения травматизма в соревновательной деятельности.</p>



Модуль «Гандбол»

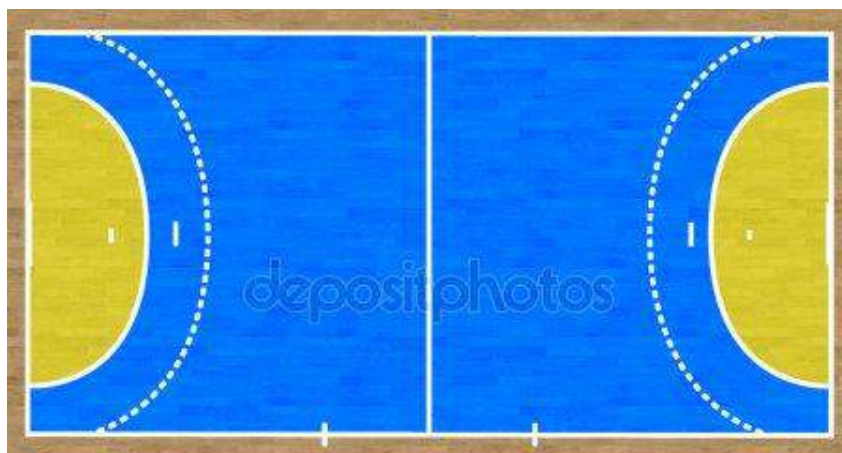
Правила игры: игроки могут бросать, ловить, толкать и останавливать мяч одной или двумя руками, корпусом, бёдрами и колени;

Игрок может удерживать мяч не более 3 секунд, а также делать с ним не более 3 шагов, после чего должен передать мяч партнеру по команде, бросить его по воротам или ударить его об пол;

Касаться площадки в пределах площади ворот может только вратарь соответствующей команды. Однако пересекать границу площади ворот в прыжке разрешено;

Разрешается отбирать мяч у соперника открытой ладонью, контролировать перемещение соперника согнутыми руками при контакте с ним, блокировать соперника корпусом;

Гол засчитывается, если мяч полностью пересёк линию ворот, и при этом атакующая команда не нарушила правила. Матч выигрывает команда, забросившая в ворота соперника больше мячей, чем противник.



Спортивная площадка для гандбола.



Гандбольные ворота

Гандбольный мяч изготавливают из кожи или синтетического материала. Он должен быть круглым и не быть скользким или блестящим. Существует 3 размера гандбольных мячей:

Окружность 50-52 см, вес 290—330 г. для команд мальчиков 8-12 лет и девочек 8-14 лет

Окружность 54-56 см, вес 325—375 г. для женских команд старше 14 лет и мужских команд 12-16 лет

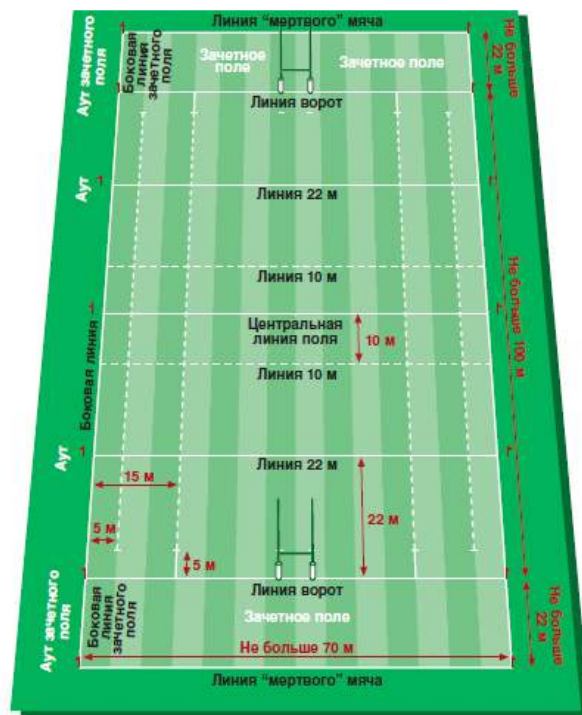
Гандбольный мяч



Команда состоит из 14 человек, из которых одновременно на площадке могут находиться не более 7 игроков, остальные являются запасными. Один из находящихся на площадке игроков является вратарём. В начале игры в каждой из команд правилами допускается не менее 5 игроков. Запасной игрок может в любой момент выйти на площадку после того, как её покинет находившийся на ней игрок той же команды, который, в свою очередь, становится запасным. При этом выходить на площадку и покидать её игроки могут только через линию замены своей команды. Число замен не ограничивается. В игре в гандбол игроки выполняют следующие функции: вратарь; угловые или правый и левый крайние игроки; разыгрывающий игрок; полусредние – левый полусредний и правый полусредний игроки; линейный игрок.

Модуль «Рэгби»

Регби (от названия Английского города RUGBY) - спортивная командная игра с мячом овальной формы, который игроки каждой команды, должны приземлить за линией ворот соперника или забить его в H-образные ворота (выше перекладины). Особенностью регби является то, что мяч можно передавать ногой как вперед, так и назад, а руками – только назад.



«Регбийное поле»

Существуют разные дисциплины регби: классическое регби – 15, регби – 7 (Олимпийская дисциплина), тэг – регби, «тач» – регби, мини – регби (детское), пляжное регби и др. История регби насчитывает не один десяток лет.

Еще в средние века в Англии огромной популярностью пользовалась игра в мяч, который толпы людей гоняли по городским улицам и сельским дорогам: мяч ловили, пинали, делали все, чтобы загнать его на сторону противника.

7 апреля 1823 года в истории регби состоялось памятное событие, которое до сих пор считается днем рождения этого удивительного вида спорта. Именно в этот день шестнадцатилетний учащийся колледжа Уильям Вэбб Эллис схватил в руки мяч, и устремился к воротам соперника, что явилось нарушением правил игры футбола.

60-е годы XIX века можно смело назвать временем, когда произошло окончательное разделение футбола и регби

Регби является популярным видом спорта более чем в 100 странах мира, таких как в Новой Зеландии, Великобритании, Австралии, ЮАР, Франции и ряда других.

Существуют основные принципы регби, которые были разработаны Международным Советом Регби IRB (International Rugby Board) и соблюдаются регбистами и их болельщиками во всем мире.

ЦЕЛОСТНОСТЬ

Целостность - является стержнем регби и вырабатывается благодаря честности и справедливой игре. Именно посредством дисциплины, контроля и взаимного уважения процветает дух игры, и в условиях такой физически сложной игры как регби, эти качества выковывают товарищество и чувство справедливой игры, которые являются существенно важными для продолжительного успеха и существования игры в регби.

СТРАСТЬ

Поклонники регби обладают горячим энтузиазмом к игре. Регби вызывает восторженность, эмоциональную привязанность и чувство принадлежности глобальной регбийной семье. Эта

игра сбалансировала азарт, искусство владения мячом, уважение к противнику и зрелищность спортивной борьбы.

СОЛИДАРНОСТЬ

Регби определяет объединяющий дух, который даёт начало дружбе на всю жизнь, товариществу, работе в команде и верности, которая переступает пределы культурных, географических, политических и религиозных различий.

ДИСЦИПЛИНА

Дисциплина является неотъемлемой частью игры как на поле, так и вне его, и отражается через соблюдение правил, положений и основных ценностей Регби.

УВАЖЕНИЕ

Уважение товарищей по команде, соперников, официальных представителей матча и тех, кто вовлечен в игру, обладает первостепенной важностью.

Правила игры «Тач-регби» для 1-4 классов

Правила для тач-регби (регби до касания) разработаны в помощь местным союзам и федерациям регби для развития и популяризации бесконтактного регби. Правила могут быть применены для организации турниров и фестивалей по тач-регби, для игроков любого возраста и уровня подготовки.

ПРАВИЛО 1: ПЛОЩАДКА ДЛЯ ИГРЫ

Поверхность игрового пространства

Поверхность игрового пространства должна быть безопасной для игры. Это может быть трава, песок, земля, снег, искусственная трава или спортивная площадка

Размеры поля

В зависимости от обстоятельств и возраста участников размеры площадки могут быть различны. Для проведения официальных матчей рекомендуется площадка размерами 70 метров в длину между линиями зачетных полей и 50 метров в ширину.

Разметка поля

Разметку на поле можно нанести при помощи линий или маркеров. Если участвующие в матче команды имеют претензии к покрытию игровой площадки, то этот протест должен быть подан до начала матча.

ПРАВИЛО 2: МЯЧ

Мяч должен соответствовать правилам регби. Рекомендуется использовать мяч размера 4, но организаторы матча могут принять по этому поводу собственное решение. Для юных игроков возможно применение мячей меньших размеров.

ПРАВИЛО 3: КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ В КОМАНДЕ

- **Количество игроков**, выходящих на поле в каждой команде, может быть определено организаторами матча. Рекомендуется не более 6 игроков. Во время матча капитан команды может предъявить претензию по поводу превышения допустимого числа игроков на поле у противоположной команды. Судья должен привести число игроков в соответствие. Если команда виновна, то она наказывается штрафным ударом с места, где должна быть возобновлена игра. Счет при этом не изменяется.

- **Игрок, удаленный с поля**, не может быть заменен, новый игрок не может быть введен в состав заявленной на матч команды.

- **Травмированный игрок**: судья, проводящий матч, может решить сам или в соответствии с рекомендацией медицинского работника предложить травмированному игроку покинуть игровое поле. Игрок должен выполнить указание судьи и проконсультироваться у медицинского работника, обслуживающего матч.

- **Травмированный игрок с признаками кровотечения:** игрок с признаками открытого кровотечения должен покинуть поле и может вернуться в игру только после остановки кровотечения и наложения повязки.

ПРАВИЛО 4: ОДЕЖДА ИГРОКОВ

- Нет явных ограничений в одежде участников матча. Для официальных матчей рекомендуются майки и шорты, но организаторы матча могут внести свои дополнения.

- Игроки могут использовать дополнительно разрешенные правилами IRB предметы защиты за исключением щитков на голени.

- Игрокам запрещается иметь на себе любые предметы со следами крови.

- Игрокам не разрешается иметь на себе предметы, которые могут травмировать их владельца и других игроков.

- Игроки не должны иметь на себе никаких украшений в виде бижутерии, брелков, молний, клепок или других предметов, которые не разрешены правилами IRB. В официальных матчах судья имеет право определять степень опасности предметов на одежде игроков.

ПРАВИЛО 5: ВРЕМЯ

- Продолжительность матча: матч не должен продолжаться более 40 минут игрового времени. Матч разделен на две равные половины по 20 минут.

- Перерыв в матче: после перерыва команды меняются сторонами. Перерыв не должен быть более 2 минут. В течение перерыва все участники и судьи должны оставаться на поле. Организаторы матча могут внести изменения в данные ограничения.

- Дополнительное время: в турнирах, где игры проводятся на вылет, может быть применено правило «золотой попытки». При равном счете по истечении основного времени игра продолжается до тех пор, пока одна из команд не совершит попытку, но при этом каждые две минуты состав команд уменьшается на одного игрока*.

*Минимальный состав команды - 3 игрока. Если в такой ситуации ещё один игрок удаляется с поля, то его команда считается проигравшей.

ПРАВИЛО 6: СУДЕЙСТВО

- Каждый матч должен проходить под контролем судьи.

- Дополнительно организаторы матча могут назначить ассистента судьи и резервного судью.

- Если игрок травмирован, и продолжение игры опасно, судья должен немедленно дать свисток.

- Если остановка игры произошла по причине травмы игрока, то после принятия мер игра возобновляется командой, владевшей до остановки игры мячом, через «мяч из рака».

ПРАВИЛО 7: ВО ВРЕМЯ ИГРЫ

Матч начинается начальным ударом с центра поля. После начального удара любой игрок, находящийся в положении «в игре», может, получив мяч, бежать с ним, передавать партнеру. Любой игрок может провести «касание».

- Если судья не может определить, какая из команд владела мячом, то право разыграть мяч представляется той команде, которая находится на половине поля соперника.

- Во время открытой игры не разрешается бить по мячу ногой. Организаторы матча могут по своему усмотрению разрешить игру ногой.

ПРАВИЛО 8: ПРЕИМУЩЕСТВО

- Правило преимущества может быть применено практически к любому правилу и направленно на сохранение продолжительности игры и уменьшения остановок, связанных с нарушениями правил. Игроки должны играть до свистка, не обращая внимания на нарушения со стороны соперника.

- В случае применения правила преимущества судья должен выкрикнуть: «Преимущество!». Когда судья считает что преимущество реализовано, то он должен объявить: «Преимущество окончено!».

ПРАВИЛО 9: МЕТОД НАЧИСЛЕНИЯ ОЧКОВ

Если атакующий игрок приземляет мяч в зачетном поле соперников – засчитывается попытка.

Попытка: оценивается в 1 очко. Организаторы матча могут внести изменения в начисление очков, особенно в играх смешанных команд.

Штрафная попытка: оценивается в 1 очко. Если игрок, вероятнее всего, совершил бы попытку, но соперник, явно нарушив правила игры, помешал ему в этом, назначается штрафная попытка.

ПРАВИЛО 10: НЕЧЕСТНАЯ ИГРА – УМЫШЛЕННОЕ НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ

Нечестная игра – это любые действия игроков во время игры, которые противоречат правилам и духу игры. Например: блокировка игрока, не владеющего мячом, опасная игра, повторные нарушения правил, толчки руками, неспортивное поведение. В это понятие входит все то, что мешает нормальному процессу игры. Такие нарушения правил подлежат наказанию. Судья вправе назначить за это штрафной удар.

Все игроки на поле должны проявлять уважение к судье. По традициям, принятым в регби, решения судьи не подлежат обсуждению, а обсуждение считается в регби дурным тоном. Игроки должны беспрекословно выполнять указания судьи на поле и должным образом реагировать на сигналы. В противном случае команда может быть наказана штрафным, а игрок, проявивший неуважение к судье или к его решению, может быть предупрежден, а в отдельных случаях судья вправе удалить игрока с поля. Судья может сократить время наказания временно удаленного игрока, если невиновная команда смогла реализовать свое численное преимущество и увеличить счет в свою пользу. Если игрок, отбыв наказание, снова допускает умышленное нарушение правил, то он должен быть удален с поля до конца игры.

ПРАВИЛО 11: НАЧАЛО ИГРЫ И ВОЗОБНОВЛЕНИЕ ИГРЫ

Каждая половина матча должна начинаться с начального удара. Точно так же игра возобновляется после того, как одна из команд совершила попытку. Организаторы матча могут сами определить, каким образом будет разыгрываться мяч при начальном ударе:

- Коротким ударом по земле.
- Касанием мяча о землю.
- Свободным пасом.

Игра должна начинаться или возобновляться после совершенной попытки с центра поля. После совершенной попытки игру начинает команда, игравшая в защите.

Организаторы матча могут решить начинать и возобновлять игру с центра поля ударом с отскока или ударом с рук, но в этом случае возобновлять игру с такого удара должна команда, совершившая попытку. При этом команда, принимающая мяч, должна находиться как минимум в 10 метрах от линии центра поля. Если команда нарушает это правило, назначается повторный удар.

ПРАВИЛО 13: ЗАХВАТ

Захватом в регби до касания условно считается действие игрока защиты, при котором он руками касается тела игрока с мячом, но не выше уровня плеч. Организаторы матча могут усложнить задачу и считать захватом только касание двумя руками и только определенной области тела, например, не выше пояса или только бедра. При игре смешанных составов может вводиться строгое ограничение касания определенных зон тела. Проводя захват, игроки не должны вкладывать в свои движения силы, касание должно быть мягким и не причинять вреда игроку с мячом. За нарушение этого правила судья вправе назначить штрафной удар.

Судья должен громко выкрикнуть: «Захват», в тот момент, когда проведено касание игрока с мячом. Если судья считает, что касания не было, он должен громко выкрикнуть: «Играть!», и игра должна быть продолжена. Если в течение шести разрешенных «захватов» команда не добилась результата и не смогла совершить попытку, мяч передается противоположной команде, и она разыгрывает «мяч из рака»

В момент касания игроки защиты не должны выбивать мяч из рук соперника, мешать ему поймать или передать пас. Возможное наказание за такие действия – штрафной удар.

Если игрок защиты пытался перехватить мяч в полете после паса, но не смог овладеть им, то мяч остается у команды атаки, но начинается новый счет «захватов». Если, играя в защите, игрок или его партнер смогли завладеть мячом сразу же после быстрого паса от «захвата» и при этом не нарушили правил, игра должна быть продолжена.

ПРАВИЛА ТЭГ – РЕГБИ для 5-8 классов

Предлагаем и вам включить в свои занятия элементы регби, чтобы разнообразить каждый урок или занятие физической культуры и познакомить школьников с интересным видом спорта, который поможет детям стать сильнее, ловчее и смелее.

Дети дошкольного и школьного возраста активны, и подвижны, предпочитают спортивные активные игры и эстафеты, направленные на выявление сильнейших команд и игроков, при этом выполнение сложных элементов представляется для них проблемой. В работе с детьми необходимо учитывать, что они не могут концентрировать внимание долгое время на одном упражнении, поэтому упражнения комбинируются с учетом возможности ребят.

Для того чтобы привить любовь к регби и заинтересовать ребят заниматься регби можно использовать элементы Тэг – регби.

Тэг - регби. Разновидность бесконтактного регби с использованием дополнительного спортивного инвентаря – 2-х ленточек на липучках (тэгов). Данный вид регби чаще всего используется в качестве обучения новичков, а также для популяризации регби среди детей и подростков. Эта игра основана на самых простых и базовых правилах классического регби.

ВАЖНО:

Особые правила

Преподаватель обязательно присутствует на спортивной площадке во время занятий с детьми; все упражнения проводятся только в присутствии преподавателя и под его присмотром; к каждому участнику необходимо применять индивидуальный подход. Объяснять каждое упражнение необходимо просто, понятно и интересно.

СОВЕТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ:

Во время занятий устраивайте небольшие перерывы и позволяйте ребятам посостязаться друг с другом (например, «догонялки с мячом»), детям рекомендуется как можно больше играть (в игре лучше усваиваются элементы и упражнения проходят в более дружелюбной атмосфере).

Не бойтесь хвалить детей! Это является дополнительным стимулом стремиться к цели, к успеху.

1 ЭКИПИРОВКА ИГРОКА И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ИГРЫ

Экипировка. Спортивная одежда, подходящая для занятий регби и соответствующая погодным условиям.

«Тэг» пояс надевается на талию игрока, две «тэг» ленты крепятся по бокам к «тэг» поясу при помощи «липучки». «Тэг» пояс должен надеваться поверх формы, футболки должны быть заправлены, а «тэг» ленты должны располагаться так, чтобы их можно было беспрепятственно сорвать.



Каждую команду можно отличить по цвету «тэг» лент на игроках.

Спортивный инвентарь. Для игры понадобится регбийный мяч (размер 3 и 4). Для разметки игровой площадки, можно использовать «маркеры» или так называемые фишки. Маркеры необходимы для разметки границы спортивной площадки. Использование разноцветных маркеров применяется для быстрой ориентации и различения разметки на игровой площадки в ходе игры.



Спортивный инвентарь («тэг» пояс, «тэг» ленты, фишки, мяч)

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИГРЫ

Продолжительность игры обговаривается предварительно перед началом матча. Игра делится на два тайма. Каждый тайм длится не более 20 минут с двухминутным интервалом (перерывом) между ними. На школьном уроке время каждого тайма и всего матча определяет преподаватель. Также продолжительность игры зависит от количества участников в командах.

3 КОМАНДА: КОЛИЧЕСТВО ИГРОКОВ И СОСТАВ КОМАНДЫ

В тэг – регби играют команды с равным количеством игроков. В идеале количество игроков должно быть не больше 7 и не меньше 5, но это количество может варьироваться в зависимости от размеров поля, команды и количества запасных игроков.

Возможные составы команд в игре тэг – регби: только мальчики, только девочки, смешанный состав (в составе команды и мальчики, и девочки). Разновозрастной состав (состав команды, в котором наравне с детьми участвуют и взрослые).

В составе команд допустимо участие взрослых игроков, - тренера, родителей, более старших учащихся.

ВНИМАНИЕ! Для взрослых игроков, если они играют с детьми младших возрастов, вводятся следующие ограничения в правилах:

- ✓ Взрослые участники не могут заносить попытки.
- ✓ Взрослые участники не могут срывать «тэг» ленты с детей.
- ✓ Взрослые участники не имеют права пробегать с мячом дистанцию, превышающую 5 метров.

Замена:

Каждая сторона должна договориться о количестве замен. Замены могут производиться в любое время, когда мяч находится вне игры или в перерыве. О совершении замен необходимо сообщить судье. Возможны обратные замены.

Преподаватели / Судьи:

В течение игры преподаватели обеих команд могут судить и вести игру, находясь на поле.

Каждый преподаватель может судить по одному тайму.

4 ПЛОЩАДКА. РАЗМЕТКА

Для игры в тэг – регби подходит стандартная спортивная площадка, отвечающая требованиям безопасности работы с обучающимися. Размеры площадки зависят от количества участников. Игровое покрытие поля должно быть безопасным. Игры можно проводить на траве, искусственной траве, песке, снегу, в спортивном зале.

Для проведения игры составом 5 участников одной команды против 5 участников противостоящей команды (5х5) рекомендуется игровое поля следующих размеров: 20х30 8 метров, для проведения игры свыше 6х6 рекомендуется площадка большего размера – 30х40 метров.

Разметку поля производят в соответствии с рисунком .



ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ТЕРМИНЫ

Тэг. Срывание «тэг» ленты с «тэг» пояса соперника. Только у игрока с мячом можно срывать «тэг» ленту.



Аут. Это положение, когда мяч или игрок с мячом касается боковой линии, или земли за боковой линией. 9

Линия аута. Боковая линия. Сплошная линия, которая не является частью игрового поля и проходит по всей длине игровой площадки, (рис. 2).

Зачетное поле. Это часть игрового пространства за лицевой линией ворот, в котором мяч может быть приземлен игроком любой команды (рис. 2).

Линия зачетного поля. Линия, за которую нужно приземлить мяч или забежать с мячом (если это предусмотрено правилами) (рис. 2).

6 ПРАВИЛА ИГРЫ

Начало игры. Игру начинают со свободного удара из центра поля в начале каждого тайма матча, а также после того, как одна из команд приземлила мяч в зачетном поле. Право той или иной команды начать игру свободным ударом определяют капитаны команд в жеребьевке непосредственно перед стартом игры. В момент розыгрыша свободного удара игроки соперника находятся на расстоянии не менее 5 метров от разыгрывающего игрока, и начинают движение вперед только тогда, как он разыграл мяч.

Пас. Передача мяча. Нацеленная передача мяча от одного игрока другому игроку той же команды. Разрешены боковые передачи (параллельные линии зачетного поля) и передачи назад. Все передачи осуществляются в виде броска. В тэг – регби запрещено передавать мяч из рук в руки. Передачи мяча вперед запрещены. В случае нарушений этих правил судья назначает свободный удар.

Свободный удар. Назначается в следующих случаях:

- ✓ выхода мяча в аут,
- ✓ игры вперед,
- ✓ нарушения правил обращения с «тэг» лентой.

Команда соперников должна оставаться в 5 метрах от того места где разыгрывается свободный или штрафной удар. Игроки команды соперников не могут бежать вперед, пока мяч не будет разыгран.

Разыгрывание аута. Мяч следует отнести перпендикулярно от линии аута в игровое поле на 3 метра, в том месте, где мяч или игрок с мячом коснулся боковой линии, или земли за боковой линией. Для ввода мяча в игру после аута, в тэг – регби назначается свободный удар.

Штрафной удар. Назначается в случае грубого нарушения правил: повторное нарушение правил игры в регби, удар соперника, неспортивное поведение во время игры.

Игра вперед. Игра вперед происходит, когда игрок теряет мяч в результате неудачной попытки принять пас, роняет мяч вперед вовремя движения или передает пас вперед.

Розыгрыш штрафного, свободный удар. Это касание ногой по лежащему на земле мячу с целью разыграть (сдвинуть его). В случае нарушения правил право штрафного или свободного удара дается команде, не нарушившей правила. Штрафной или свободный удар назначают в точке нарушения. Если нарушение имело место в зачетном поле, то 10 розыгрыш штрафного или свободного удара переносится в сторону центра поля на расстояние 5 метров от линии зачетного поля напротив места нарушения.

Попытка. Попытка засчитывается при первом приземлении мяча игроком нападения в зачетном поле соперника. Игрок приземляет мяч с давлением вниз руками или забегает в зачетное поле соперника (при игре на жестком покрытии). В этом случае команде начисляется 5 очков.

Действия игрока без ленты. Игрок, утративший ленту, должен, по возможности, сразу остановиться (допускается совершить по инерции не более 3 шагов), вернуться к игроку совершившему «тэг» (срыв ленты) и в течение 3 секунд отдать пас товарищу по команде. Игрок без ленты, прежде чем вновь присоединиться к игре, должен получить свою ленту из рук соперника, прикрепить ее на пояс и только после этих действий присоединиться к своей команде. Если «тэг» происходит в непосредственной близости от зачетного поля, то игрок без ленты имеет право на один шаг для совершения попытки.

Действия игрока, сорвавшего ленту. Если игроку удалось сорвать ленту, то он должен немедленно поднять руку с лентой и громко крикнуть: «Тэг!», — после чего отступить на 1 метр в сторону зачетного поля соперника, чтобы предоставить регбисту без ленты возможность для паса. После совершения паса игрок, сорвавший ленту, возвращает её сопернику (передает в руки, а не бросает на спортивную площадку), после чего получает право вернуться в игру.

Вне игры.

Положение вне игры возникает в момент «Тэга». Линия вне игры проходит через центр мяча. Команда, игрок которой совершил «Тэг», должна отступить в сторону своего зачетного поля, чтобы оказаться позади мяча. Если игрок, находящийся вне игры, перехватывает мяч, препятствует или мешает игроку без ленты дать пас своим товарищам по команде, то право на свободный пас получает команда, не допустившая нарушений.

Нарушение правил в нападении. Судья назначает штрафной удар, если нарушение правил происходит в следующих обстоятельствах:

- ✓ игрок с мячом не должен для продвижения вперед входить в контакт с защитником;



Нарушение правил в нападении

- ✓ игрок с мячом не должен пытаться отталкивать защитника в его попытках сорвать ленту.



Нарушение правил в нападении

- ✓ игрок с мячом не должен защищать свою ленту руками, локтями, мячом и т.д.;
- ✓ игрок с мячом не должен вращаться вокруг себя, чтобы избежать срыва ленты
- ✓ игрок с мячом не должен намеренно срывать собственную ленту.



Нарушение правил в защите

Нарушение правил в защите. Судья назначает штрафной удар, если нарушение правил происходит в следующих обстоятельствах:

- ✓ защитник удерживал игрока нападения (хватал его за форму в любой момент игры, захватывал игрока, владеющего мячом);
- ✓ защитник кричит «Тэг!», не сорвав ленту на самом деле;
- ✓ защитник бросил сорванную с противника ленту на землю;
- ✓ защитник мешает разыграть свободный или штрафной удар и не отошел на расстояние 5 метров от точки розыгрыша.

Особые нарушения. Игрок будет наказан удалением на 2 минуты, если он:

- ✓ Не соблюдает правила игры (повторное и систематическое нарушение правил)
- ✓ Ведет грубую игру, проявляя некорректное поведение.
- ✓ По решению судьи игрок может быть удален до конца матча, без права замены.

СОВЕТЫ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ: Для успешного обучения игроков продвигаться вперед, двигаться в атаке с мячом прямо, преподаватель при проведении тренировочной игры может внести в правила изменения – команда в атаке может владеть мячом до пяти «атак» подряд и, если после пятой «атаки» команда не добивается результата, то мяч переходит к сопернику. Теперь соперник будет атаковать пять «атак подряд».

Правила регби-5 и рэгби-7 для 9-11 классов

Игровое поле

Для игры в регби-5 используется площадка для гандбола или баскетбола, а в регби-7 — площадка, заключенная между зачетной, боковой и центральной линиями нормального поля для регби.

Для игры в мини-регби нормальное поле для регби разделяется на две половины. Если играют только две команды, выделяется одна площадка.

Игровое поле, имеющее форму прямоугольника (рис. 1), ограничивается 22-метровыми линиями обычного поля и двумя новыми 10-метровыми линиями, проведенными внутри него; длина игровой площадки достигает 56 м, а ширина — 47 м; зачетное поле расположено за 22-метровой линией. Если проводятся две игры одновременно, поле может быть разделено так, как это показано на рис. 2.

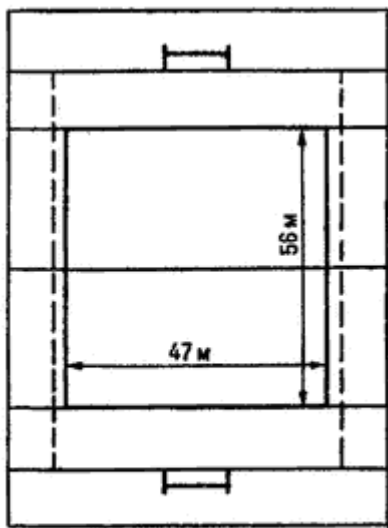


Рис. 1

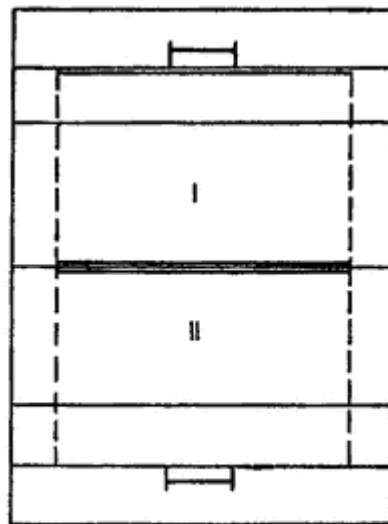


Рис. 2

При игре в регби-5 назначается один судья, который является одновременно единственным руководителем на поле и хронометристом. При игре в регби-7 в часы занятий физической культурой игрой может руководить ученик, специально подготовленный для этой цели.

Число игроков

При игре в регби-5 команда состоит из 5 человек и столько же запасных, а при игре в регби-7 — из 7 игроков и 4 запасных.

Игроки могут заменяться после каждого перерыва.

Форма

В регби-5 играть можно в форме, предусмотренной для занятий физической культурой. В регби-7 все игроки должны иметь одинаковую форму (майка, шорты, гетры, теннисные тапочки или кеды).

Продолжительность игры

В регби-5 игра продолжается 2 тайма по 10 мин. с 5-минутным перерывом, в регби-7 — 2 тайма по 15 мин. с 10-минутным перерывом.

Начало игры (регби-5 и регби-7)

Игра начинается ударом по мячу ногой, после которого любой игрок может выполнять следующие действия: бежать с мячом; выполнять или имитировать передачу партнеру, захватывать противника, владеющего мячом; участвовать в схватке.

Позиции, которые должны занимать в этот момент команды, определяются следующими правилами: все партнеры игрока, осуществляющего вбрасывание, т. е. ввод мяча в игру, должны находиться за ним; команды должны находиться одна от другой на расстоянии не менее 3 м в регби-5 и 10 м — в регби-7.

Возобновление игры

Игра возобновляется ударом по мячу ногой, осуществляемым атакующей командой как и в

начале игры. В регби-5 удар производится от полукруга разметки гандбольного поля, в регби-7 — из-за 5-метровой линии нормального игрового поля.

Позиции, которые должны в этот момент занимать обе команды, следующие:

-все партнеры игрока, исполняющего удар, должны находиться позади мяча;

-противоположная команда должна сохранять такую же дистанцию, как и при начальном ударе, т. е. находиться на расстоянии 3 или соответственно 10 м от противника.

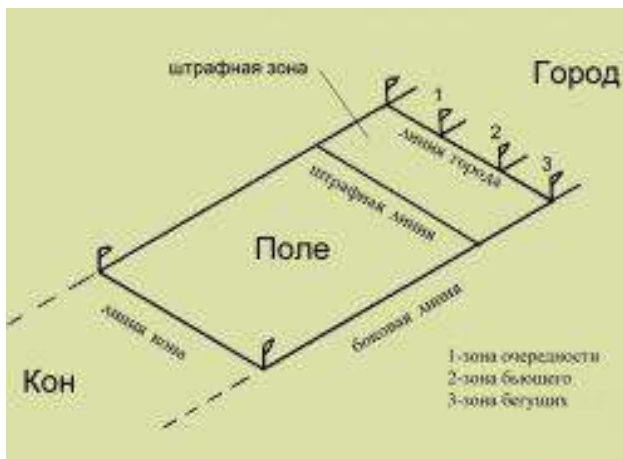
Команда, которая не соблюдает правила ввода мяча в игру, наказывается схваткой; право введения мяча в схватку предоставляется команде противника.

В случае несоблюдения дистанции командой, которая не исполняет удар, назначается повторный ввод мяча в игру.

Модуль «Русская лапта»

Правила игры

Игра проходит на ровной площадке прямоугольной формы – как открытой, так и закрытой. Это могут быть земляные или травяные спортплощадки, манежи, спортивные залы. На игровом поле проводят две черты . Одну из сторон отводят под город, другую – под кон.



Игроки делятся на 2 команды с одинаковым числом участников. После разыгранного жребия одна команда занимает позицию на площадке города, а другая – водит. Игру начинает команда, оказавшаяся в городе. Подающий отбивает лаптой (битой) мяч как можно дальше, направляясь бегом через игровое поле за линию кона, и тут же возвращается обратно. В это время команда, которая водит, ловит направленный в поле мяч и, поймав его, пытается осалить (запятнать) бегущего соперника. При этом им разрешается перекидывать мяч один другому, чтобы точнее попасть в противника с более удобной дистанции.

Если им удастся это сделать, то представитель команды соперников переходит к ним. Но если они не смогли попасть в него, то перекидывают мяч на поле противников. Причем сделать это необходимо как можно быстрее, поскольку игрок, не успевший вернуться обратно в город, будет вынужден остаться на той стороне – за линией кона.

Если подающий (бьющий) наносит по мячу неудачный удар и противники быстро ловят его, то бежать в таком случае опасно, поскольку его легко можно будет осалить. В этой ситуации игрок может не бежать, а остаться за линией, с другой стороны от команды – в так называемом пригороде. Отбивают мячи все игроки поочередно.

Те, кто находится за коном и в пригороде, ждут, когда их освободят (выручат). Сделать это может лишь подающий игрок, который хорошо отобьет мяч, направив его довольно далеко, что даст ему достаточно времени на собственную пробежку и на перебежку вырученным игрокам из кона и пригорода. Нередко на поле может возникнуть затруднительное положение, при котором все представители подающей команды (кроме одного) находятся в пригороде и за чертой кона. Тогда игроку, который еще не делал удара, разрешается трижды бить по мячу, но если он промахивается, команда уступает свою позицию водящим.

Мяч, перелетевший за боковую линию, не считается. Подающий не должен заступать за линию города. Выигрыш засчитывается тогда, когда все спортсмены ударили по мячу, но никто не пересек черту кона. По завершении партии команды меняются площадками.

Набор для лапты

Для игры в русскую лапту нет необходимости в дорогостоящем инвентаре. Для нее требуются:

- ✓ мяч резиновый (можно теннисный);
- ✓ лапта (специальная бита, палка).

Размер лапты должен быть следующим: в длину порядка 60 см, шириной у основания примерно 10 см и толщиной ручки в 3 см. Мяч – небольшого размера, удобный для захвата полной ладонью и не склонный к травмированию и причинению сильных ушибов.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3, Зевакина**
Ольга Яковлевна, Директор

05.10.23 10:01
(MSK)

Сертификат 9EE15426BD1EADA89DB434D6DC8D726D