**План-конспект открытого учебно-тренировочного занятия по регби**

УТГ-2, возраст детей 15-16 лет

Количество учащихся: 15-20 человек

Тренер-преподаватель МБОУДО ДЮСШ №1 г. Каменки Любимкин М.А.

Продолжительность занятия: 45 минут

**Тема:** Техника передачи и ловли мяча в регби.

**Цель:** Совершенствовать навыки индивидуальных и групповых действий в атаке и обороне.

**Задачи занятия:**

1. Развитие ловкости.

2. Совершенствование техники передачи и ловле мяча в регби.

3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки. Обучение групповым взаимодействиям.

**Образовательные:**

1. Совершенствование техники паса;

2. Совершенствование техники по взаимодействию в парах в атаке;

3. Овладение основами тактики командных действий;

4. Повышение общей физической работоспособности;

5.Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

**Развивающие:**

1.Развивать скоростно-силовые качества, быстроту реакции, точность движений, меткость.

2.Развивать скоростную выносливость, прыгучесть.

**Воспитательные:**

1.Формировать потребность и умение выполнять упражнения в соответствии с игрой в регби.

2.Воспитание умения работать самостоятельно и в коллективе.

**Тип занятия:** комбинированный.

**Форма организации:** фронтальная, групповая;

**Методы:** рассказ, наглядный, проблемный, метод анализа.

**Место проведения и время:** спортивный зал Юбилейный, 01.12.2021, 17:30

**Инвентарь:** мячи, фишки, щиты, свисток, секундомер

**Занятие:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Дози ровка** | **Организационно-методические указания** |
| ***1. Подготовительная часть***  1.1. Построение. Рассказать план на тренировку.  1.2. Разминка:  - бег  - растяжка в кругу  -беговые упражнения  ***2. Основная часть***  2.1.  -передача мяча  -подбрасывание мяча над собой, чередуя подброс и ловлю мяча  -поочерёдное перебрасывание мяча через правое и левое плечо  -приседание, после подбрасывания мяча  2.2. Индивидуальная работа с мячом:  -передача на месте в парах лицом друг к другу  - передача на месте в парах боком друг к другу  - передача на месте в парах боком друг к другу с шагом  2.3. Передача в движении:  -передача в движении в парах  -передача в движении в тройках со сменой местами  -передача в тройках с оббеганием фишек  2.4. Игра  ***3. Заключительная часть***  Построение  Сообщение итогов занятий | **15 мин**         5 мин  5 мин  5 мин  **25мин**   5 мин           5 мин              5 мин  10 мин    **5 мин** | Здравствуйте, ребята!  План тренировочного занятия на сегодня: разминка, работа с мячами, атака и защита, отработка игровых элементов.  Построение, выполняет разминку Корабовцева Светлана.   Ходьба по кругу с выполнением дыхательных упражнений  Резкие движения не допускать  Поочерёдное выполнение      Команда разбивается на группы и выполняют задание тренера  Расстояние от фишек 3-4 метра       Передача выполняется в движении  Второе повторение выполняется бегом и на 4-5 передач    Следить за техникой выполнения передачи на месте и в движении |