**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 мяча2.2. 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 шагом2.3. 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 мин5 мин5 мин **25мин** 5 мин      5 мин      5 мин10 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 упражненийРезкие движения не допускатьПоочерёдное выполнение    Команда разбивается на группы и выполняют задание тренераРасстояние от фишек 3-4 метра    Передача выполняется в движенииВторое повторение выполняется бегом и на 4-5 передач Следить за техникой выполнения передачи на месте и в движении |