

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ЕМЕЛЬЯНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом МБОУ

Емельяновская СОШ №1 Протокол № 6

25 марта 2024г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Емельяновская СОШ №1

Подус Л. В.

приказ № 01-05-26/1 от 25.03.2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Регби»

физкультурно-спортивной направленности

базовый уровень

(9-12 лет)

на 2024-2025 учебный год

1 год

Составитель:

Дергунов Александр Александрович,

педагог дополнительного образования

Емельяново

2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Регби» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для воспитания всесторонне развитой личности, обеспечения физического развития ребенка через обучение игре в регби.

Развитие спорта и физической культуры среди населения определено Президентом Российской Федерации как одно из приоритетных направлений национальной политики. Создание и развитие системы детско-юношеских спортивных объединений в системе дополнительного образования детей направлено на поддержку детского спорта, борьбу с социальной неблагополучностью и пропаганду здорового образа жизни.

Регби - это коллективная командная игра, игроки которой должны, соблюдая принципы честной игры и спортивного духа, передвигаясь с мячом в руках, передавая его, нанося по мячу удары ногами и приземляя мяч, набрать как можно больше очков.

Актуальность, педагогическая целесообразность. Что дает регби подрастающему поколению? Регби позволяет подростку чувствовать себя уверенно, постоянно находиться в состоянии тренинга, боевой готовности, культивирует мощь, энергию, необычайную активность, чувство товарищества и коллективизма. Регби находило и находит поклонников среди людей разных профессий, возраста и пола.

В чем же уникальность регби? Прежде всего в колоссальном объеме навыков, необходимых спортсмену. Хороший регбист - это легкоатлет и тяжелоатлет (нужно много и быстро бегать, мощно пробивать оборону противника), борец и танцор (нужно бороться за обладание мячом, останавливать и удерживать идущего в атаку соперника и элегантно уворачиваться от защитников, идя в атаку), акробат и баскетболист (владение своим телом - координация позволяет избежать ненужных травм), стратег (из множества вариантов нужно выбрать тот который ведет к победе). Все это накладывает на спортсмена ряд обязательств, выполнение которых необходимо для достижения положительного коллективного результата.

Цель: Воспитание всесторонне развитой личности, обеспечение полноценного физического развития через обучение игре в регби.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитание коллективизма, чувства товарищества и взаимопомощи;
- привитие чувства патриотизма к своей Родине через занятия спортом;
- пропаганда здорового образа жизни и профилактика распространения вредных привычек.

Обучающие: - овладение основами игры в регби;

- знакомство с правилами и принципами игры и применение этих знаний на практике;
- обучение технико-тактическим действиям при игре в регби;
- знакомство с историей игры в регби;
- изучение основ судейства и тренерского мастерства;
- обучение приемам коллективного взаимодействия и индивидуального мастерства;
- теоретическая подготовка воспитанников и знакомство с играми лучших регбийных команд мира.

Развивающие: - укрепление здоровья и повышение уровня функциональных возможностей организма;

- развитие всесторонних физических качеств воспитанника (сила, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т.д.);

- развитие коммуникативных качеств воспитанников (умение говорить и слушать, культура проявления эмоций).

Отличительная особенность программы

Воспитание всесторонней и гармонически развитой личности, обеспечение полноценного физического развития, вынесенное в качестве основной цели настоящей программы, невозможно без некоторых особенностей, присущих системе дополнительного образования. К таким особенностям программы "Регби" относятся:

Адресность: девушки и юноши 9-12 лет (3-5 класс). Учащиеся МБОУ Емельяновская СОШ №1.

Формы занятий: теоретические занятия и групповые тренировки.

Срок реализации: Данная программа рассчитана на 1 год 2 раза в неделю длительностью 40 минут.

План приема: 1 группы учащихся от 15 до 25 человек.

Уровень освоения программы: базовый.

Особые условия реализации ДОП: программа реализуется с использованием дистанционных и современных информационных технологий.

Учебно-тематический план

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	«Введение»	1	1	0	Контрольные нормативы (испытания)
2.	«Теоретическая подготовка»	3	3	0	
3.	«Общая физическая подготовка».	17	1	16	
4.	«Специальная физическая подготовка»	10	1	9	
5.	Технико - тактическая подготовка.	18	1	15	
6.	«Интегральная подготовка»	18	1	15	
7.	«Соревновательная подготовка»	3	1	5	
8.	Контрольные испытания	2	1	2	
ИТОГО		72	10	62	

Содержание программы

Раздел №1 «Введение»

Теоретическая часть. Знакомство с обучающимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы на текущий учебный год. Инструктаж по технике безопасности, правилах поведения на занятиях регби. Профилактические мероприятия по предупреждению травматизма и несчастных случаев во время занятий регби. Рассказ о размерах поля, оборудовании и инвентаре для игры регби. Правила личной гигиены, спортивной форме и обуви для занятий регби.

Практическая часть. Первый год обучения- ознакомление с местами проведения занятий. Краткие сведения о правилах поведения на стадионе, регбийном поле.

Раздел №2 «Теоретическая подготовка» реализуется в процессе занятий на практической части.

Темы: История возникновения регби в Мирове, в России. Место физической культуры и спорта в жизни молодого поколения страны. Основные задачи физической культуры и спорта, регби в частности их оздоровительное и воспитательное значение для гармоничного развития организма человека. Разновидности регби, особенности, различия: Тэг-регби, Тач-регби, Регби. Достижения отечественных регбистов на международных спортивных состязаниях (чемпионаты мира и Европы). Этикет в регби. Базовые сведения о строении и функциях организма человека. Костно- мышечная система, связочный аппарат, сердечно - сосудистая и дыхательная системы человека. Общий и специальный эффект влияния занятий регби на организм. Гигиенические знания и навыки. Средства закаливания и его значение для организма юного спортсмена. Режим дня и питание юного регбиста. Личная гигиена во время занятий физической культурой и регби в частности. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий спортом.

Гигиенические требования к местам занятий регби. Понятие о травмах и их предупреждение. Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжении связок. Технические требования к месту проведения занятий и соревнований по регби. Заявка на участие в соревнованиях. Состав судейской коллегии по регби, функционал, методы проведения соревнований по регби. Жесты и сигналы судьи. Расположение игроков по амплуа в стандартных положениях: схватка, коридор, «рак», «мол».

Раздел №3 «Общая физическая подготовка».

Теоретическая часть: Основные способы передвижения регбиста. Средства общей физической подготовке. Основы составления комплексов общеразвивающих упражнений для самостоятельных занятий. Понятия дистанция, интервал, темп, амплитуда. Значение общей физической подготовке в гармоничном развитии организма человека.

Практическая часть:

- ходьба – на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, высоко на носках, в полуприседе, лицом вперед скрестными шагами, с подскоками, с поворотами туловища вправо и влево, с гантелями в руках, спортивной ходьбой, в быстром темпе;
- бег - гладкий, с ускорением, правым и левым боком приставными шагами, правым и левым боком с прыжками и подскоками, спиной вперед, спиной вперед в средней и низкой стойке приставными шагами, с гантелями в руках, с мячом, с поворотами на

360 °, переменный бег, на длинные дистанции до 3 км, с ускорением 60 м. и 30 м., в парах держась за руки, в тройках держась за руки, выполняя различные задания педагога;

- комплексы общеразвивающих упражнений: на развитие подвижности суставов верхних конечностей - рывки, вращения, махи; с различной амплитудой и скоростью;
- на развитие подвижности суставов нижних конечностей: отведения и приведения в стороны, махи и вращения, с различной амплитудой, скоростью;
- упражнения на мышцы туловища- наклоны, повороты в стороны, вперед и назад, с различной амплитудой и скоростью выполнения.

Комплекс упражнений разминки регбиста: гимнастический мост, барьерный сет, выполнение продольного и поперечного шпагата; прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с поворотом, выпрыгивание на возвышение разной высоты, через скакалку. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой. Метания: теннисного мяча, набивного мяча, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, переползания: на скамейке лицом вперед, спиной вперед; на четвереньках, на коленях, лёжа на животе, стоя на коленях, в упоре сидя сзади, согнув ноги вперед. Упражнения для формирования правильной осанки. Статическое положение в прогибе лежа на животе.

Раздел №4. «Специальная физическая подготовка»

Теоретическая часть: характеристика специальных средств подготовки регбиста. Формы, методы формирования специальных физических качеств регбиста. Использование специальных упражнений во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Практическая часть: специальные упражнения: махи ногами с опорой (каждой ногой махи вперед, назад в сторону), шпагаты и полушпагаты, различные наклоны в сторону, сидя на полу, вставание на гимнастический и борцовский мост, мост из стойки, переворачивания с моста при помощи партнера, переход из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно.; забегания и перевороты; повороты туловища направо и налево, стоя, сидя и лежа; упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. Специальные упражнения для развития быстроты: переброска малого резинового или теннисного мяч друг другу; ловля мяча, подброшенного вверх, отскакивающего от пола, от ровной стены и от специальной доски, искажающей полёт мяча, ловля после переворота, переката через правое-левое плечо; подсечки по падающему мячу; по мячу, катящемуся в разных направлениях; ловля падающего листка бумаги одной и двумя руками; подсечки по 18 падающим листам бумаги; бег на короткие дистанции из различных исходных положений на скорость; Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Старты из различных исходных положений лёжа ногами или головой к финишу (на животе, на спине или на боку); старты из положения, сидя и стоя на двух коленях; приседания на двух ногах и на одной ноге pistolетиком. Специальные упражнения для развития координационных способностей: «чувство мяча» броски различных размеров мяча вперед-вверх и ловля стоя на месте, в движении; ведение мяча вокруг туловища; ведение мяча (правой, левой) рукой на месте, стоя на одном колене в ходьбе. Специальные упражнения для развития общей выносливости: трехминутный бег, шестиминутный бег; бег с мед. боллом под горку; упражнения с сопротивлением партнера; переменный бег 100-50-100-50-100-50-100-50, где 100м бег с ускорением, 50 медленным темпом. Упражнения на статику для разных групп мышц: удержание тела на согнутых руках (планка), стойка на одной ноге (стойка «цапли»), упражнения для мышц туловища (живота) пресса. Выполнение акробатических упражнений, стойка на голове; переворот через спину скрепившись руками в локтях; упражнение на пресс в парах (выброс ног, подъем туловища и т.д.); упражнения с партнёром: одновременное приседание на одной ноге держась за руки; упражнение «чехарда».

Раздел №5. Техника - тактическая подготовка.

Теоретическая часть: характеристика технических элементов, терминология.

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки регбистов

Методика выполнения базовых технических элементов регби. Особенности взаимодействия игроков в парах, тройках, четверках. Самоанализ выполнения технических элементов и эффективности их применения: ударов по мячу ногой, остановок, передач, обводки соперников и обманных движений (финтов), отбора мяча на перехвате, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры. Выявление технических и тактических ошибок выполнения регбистами базовых упражнений и комбинаций, пути их устранения.

Инструктаж по ТБ при выполнении заднего и бокового захвата. Защита от захвата – «ручка». Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных регбистов. Правила поведения в нестандартных ситуациях купирование (нивелирование) асоциального, агрессивного поведения во время игры.

Стратегия и тактика игры в регби. Тактические комбинации игры и их характеристики. Тактика линий игроков. Групповая и индивидуальная тактика ведения игры. Взаимодействие игроков во время атаки и защиты.

Практическая часть: броски и ловли мяча различными способами стоя на месте в движении в парах, в тройках, четверках по прямой, по кругу, по восьмерке. Броски мяча поочередно правой и левой рукой от плеча в стену и ловля его двумя руками.

Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую на высоте 1,5— 2,0 м. Высокое подбрасывание мяча с последующей ловлей. Ловля высоко летящего мяча, летящего на игрока низко сбоку, одной рукой. Поднимание лежащего на земле мяча одной и двумя руками мяча, тоже, поднимание мяча, который катится по земле. Игра ногами: удар с лета, с отскока, с земли, ведение ногами. Остановка атаки противника, ведущего мяч ногой. Комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование элементов игры в регби. Обычные передачи (пас). Держание мяча.

Крученный пас, пас «торпедой». Крученный пас сверху из-за головы и от головы, одной рукой и двумя руками. Пас с земли. Пас в падении, стоя в парах. Специальные упражнения для быстрой смены направления движения: ведение мяча правой (левой) рукой с изменением направления движения (елочкой, зигзагом). То же, но с изменением скорости передвижения. Ведение мяча в сочетании с остановкой, передачей или броском. В парах. Во время ходьбы передачи мяча при сближении и удалении партнеров. Двое против одного. Передачи мяча в парах при противодействии одного защитника.

Обманные действия (финты). Финт «шаг в сторону» - технический прием, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. «Двойной шаг». Стартовая скорость бег 10-30 м. Бег максимальной интенсивности с оббеганием ориентиров. Бег малой интенсивности, с последующим стартом 10 м (влево, вправо) по сигналу. Повторное пробегание дистанций от 10 до 60 м. с выполнением финтов.

Специальные упражнения для развития стартовой скорости «тройной шаг», «четверной шаг», приседания на скорость, быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо (по 2-3 шага); выполнение перемещений различной интенсивности, изменяя направление движения на 90° по звуковому или визуальному сигналу (многократно); быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления - 1 мин (по 2-3 шага). Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой. «Отбери мяч». Оба противника держатся руками за набивной мяч. По сигналу отобрать мяч у противника, который в свою очередь тоже пытается отнять его. Игра в «Салки» в парах с ведением мяча обоими игроками. Игра в (пятнашки) в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. «Осаленный» игрок присоединяется к водящим.

Приём и передача мяча различными способами, двигаясь вдоль поля с малой,

умеренной, большой скоростью в группах по три обучающихся «веером», у «крайних» мячи. Пас от правого «крайнего» к «центральному», приём «центральным» и передача мяча левому «крайнему» и обратно. Перемещения вдоль поля, в группах по три обучающихся «веером», расстояние между обучающимися от 2 до 7 м, передача мяча и «забегание» за партнёра, получившего мяч. В парах, выполнение передач мяча различными способами, из различных положений меняясь местами. Эстафеты с регбийными мячами; эстафеты и подвижные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол). Метание набивного мяча весом 2 кг: двумя руками из-за головы вперед; назад через голову, метание мяча вперед снизу, метание набивного мяча одной рукой; метание мяча двумя руками сбоку; толкание набивного мяча двумя руками от груди; толкание мяча одной рукой; метание набивного мяча из-за головы сидя. Захваты и их отражение. Выполнения заднего и бокового захвата, игра на земле. Подводящие упражнения для выполнения заднего захвата. Подводящие упражнения для выполнения заднего захвата. Подводящие упражнения для выполнения заднего захвата. Выполнение заднего захвата с колен: подводящие упражнения, перекаты в группировке, падение вперед из положения сидя, из приседа и полуприседа, самоконтроль конечной позиции. Страховка из положения сидя при падении вперед: подводящие упражнения, перекаты в группировке, падение вперед из положения сидя, из приседа и полуприседа, самоконтроль конечной позиции.

Выполнение заднего захвата в движении. Подводящие упражнения для выполнения бокового захвата. Выполнение бокового захвата с колен: боковой захват: а) начало основная фаза, б) положение рук при захвате, в) основная фаза взаимодействие ног и рук, г) финальное положение. Выполнение бокового захвата в движении. Выполнение высокого захвата. Захват с боку. Падение игрока при захвате и сохранение мяча.

Подвижные и спортивные игры: «Захват высоты», «Перетягивание через линию», «Гонка тачек», «Отними мяч», «Кто самый ловкий», эстафеты с переноской и передачей мяча. Лапта. Игра в регби по упрощенным правилам. «Салки», «Салки с лентой», «Бой петухов», «Гонка мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетбол истов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень».

Раздел №6. «Интегральная подготовка»

Теоретическая часть: Особенности психологического настроения на игру. Анализ предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры.

Практическая часть: игра по правилам. Линия нападения. Линия полузащиты.

Линия защиты. Принципы формирования защиты: формирование линии, расстояние между игроками в линии. Набегание. Сгон. Перегруппировка. Тактика защита от назначаемой схватки. Первая линия защиты: № 9,7,10,12,13. Вторая линия защиты: № 8,6,5. Третья линия защиты № 11,15,14. Игрок второй линии схватки №4 и игроки первой линии № 1,2,3 выходя из схватки образуют линию и участвуют в защите в начале закрывая зону в близости от разыгранной схватке, а затем центр, соединяясь с остальными игроками команды первой линии защиты. Ознакомление с основными принципами игры регби. Принципы формирования защиты: формирование линии, расстояние между игроками в линии. Набегание. Сгон. Перегруппировка. Тактика защита от назначаемой схватки. Игра в регби-тач (до касания). Выполнение тактических перемещений в нападении и защите без мяча (многократно). Выполнение тактических схем игры без сопротивления (многократно).

Выполнение тактических схем игры в малых группах без сопротивления. Игра в контактное регби. Выполнение тактических действий на большом поле в уменьшенном составе. Выполнение тактических действий в нападении и защите с повышенной дозировкой для совершенствования тактических и технических навыков.

Выполнение десяти атак от назначаемых схваток, коридоров. Розыгрыш десяти штрафных с повышенным содержанием тактико-технических действий. Чередование тактических действий нападения и защиты в усложнённых условиях, в меньшем количественном составе.

Раздел №7. «Соревновательная подготовка»

Теоретическая часть: Установка на соревнования и конкретно на игру. Режим дня и режим питания перед соревнованиями и в период соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к соревнованиям. Выстраивания стратегии соревновательной борьбы с командами разного ранга и уровня подготовки. Средства восстановления после соревнований. Оформление заявки на соревнования. Судейская коллегия, роль и функции каждого судьи. Системы проведения соревнований. Анализ игр своих и соперников.

Практическая часть: участие в соревнованиях различного уровня по календарю спортивных мероприятий школы, муниципалитета, района, края и др.

Раздел №8 «Контрольные занятия»

Теоретическая часть: методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила техники безопасности во время выполнения контрольно-тестовых упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности обучающихся. Интегральный способ оценивания уровня физической подготовленности.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений текущего, промежуточного контроля и итоговой аттестации. Соревнования.

Планируемые результаты

В результате изучения курса обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, силы);

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам регби;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств регби;
- изложение фактов истории развития регби, Олимпийских игр современности, характеристика видов регби, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- осуществление объективного судейства соревнований своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	01.09.2024	31.05.2025	36	72	72	1 час, понедельник, пятница 18.40-19.20	22.05.2025

Условия реализации программы

Учебно-методическое обеспечение

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности обучающихся в очной форме;

используются методы:

словесный: объяснение, беседа, рассказ;

наглядный: показ педагогом или обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;

практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – закрепление двигательного навыка, совершенствование умений. Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия.

Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

При реализации программы используются следующие **формы организации занятий**:

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия
- самостоятельные тренировочные занятия
- лекции и беседы;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной работы и обеспечения прогнозируемых результатов необходимы следующие условия:

Спортивный зал, футбольно-регбийное поле с искусственным или натуральным травяным покрытием.

Инвентарь:

- мячи для регби (используются мячи разного размера для соответствующих возрастных групп: №3 9- 10 лет, №4 - 11-13 лет,
- маты,
- барьеры для легкоатлетической подготовки,
- футбольные мячи,
- фишки,
- лесенка

Вспомогательное оборудование:

1. Телевизор, доступ в интернет для просмотра обучающих видеоматериалов;

Информационное обеспечение:

1. <http://regbist.ru/> Национальный благотворительный фонд развития детского Регби
2. <http://www.rugby.ru/> Федерация Регби в России
3. <https://vk.com/rugby> Федерация Регби России в контакте
4. <https://www.youtube.com/user/RUR1923> Федерация Регби в ютубе
5. Педагогическая газета (молодой ресурс) www.pedgazeta.ru
6. Уникальный образовательный портал в помощь учителю www.zavuch.info
7. Учительский портал www.uchportal.ru
8. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru
9. Все о регби <https://www.youtube.com/watch?v=HaL9zmiYGH4>
10. Правила тэг-регби (Tag Rugby) для школьников. Президентские спортивные игры школьников https://www.youtube.com/watch?v=Z6_dKf8JqS8

Видео и медиа сопровождение:

1. Видеоурок «Правила регби и функции игроков на поле»;
2. Видеоурок «Как правильно выполнять захват»;
4. Видеоурок «Обыгрыш и отбор мяча».
5. Видеоурок «Правила тэг-регби (Tag Rugby) для школьников. Президентские спортивные игры школьников»

Кадровое обеспечение

Программа реализуется – педагогом дополнительного образования, учителем физической культуры высшей квалификационной категории – Дергуновым Александром Александровичем, действующим тренером регбийного клуба «Енисей-СТМ» имеющим лицензию «С» по программе «Тренер по регби»

Формы аттестации и оценочные материалы

- Входная диагностика (сентябрь) – в форме собеседования – позволяет выявить уровень подготовленности и возможности детей для занятия данным видом деятельности. Проводится на первых занятиях данной программы.
- Текущий контроль (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии обучающихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала.
- Итоговый контроль – проводится в конце года и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы.

По итогам освоения Программы дополнительного образования «Регби» необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «регби»;
- выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях.

Форма проведения промежуточной аттестации: контрольные нормативы (испытания)

Контрольные нормативы (испытания)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	10	5
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	6.10	6.30
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.6.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	

	толчком двумя ногами		110	105	130	120
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	9,6	9,9

Список литературы

Для педагогов

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 2007.
2. Бесполов Д.В., В.А. Иванов, А.В. Кулешов. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА РЕГБИ: Методическое пособие для преподавателей физической культуры, педагогов дополнительного образования образовательных учреждений различной

направленности.

3. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС, 1991.

4. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2011.

Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. д-ра. пед. наук. – М., 1981 переиздание М – 2013 г. Новая редакция.

5. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.

6. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., СпортАкадемПресс, 2000 г. , переиздание М. -2014, Новая редакция.

7. Основы подготовки регбистов /Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. - М.: ФИС, 1984. - 188 с.

8. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. – М., 1986 г., переиздание М. -2012, Новая редакция.

9. Кулешов А.В. Правила регби за 5 минут. – М. Спорт в школе №5 (455), 2009 г.

10. Абросимова Л.И. Определение физической работоспособности детей и подростков / Л.И. Абросимова, В.Е. Карасик/ Новые исследования по возрастной физиологии Вып. - М: Педагогика, 2012- С.114-117.

11. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Б.А. Ашмарин, – М.: Просвещение, 2010, переиздание М-2012г. Новая редакция.

Для обучающихся

1. Кириак Р. Мини-регби. – М.: ФиС, 1976. – 110с.

2. Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 1978.

Обучающие видеофильмы:

1. Упражнения и эстафеты с элементами регби для школьников.

http://regbist.ru/ru/poleznie_materiali_rvsh

Для родителей

1. Сорокин А. Регби. - М.: ФиС, 1968. - 120 с.

2. Хайхем Е.С., Хайхем В.Ж. Регби на высоких скоростях. - М.: ФиС, 1970 г