

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Александровская средняя общеобразовательная школа № 10»
663960, Российская Федерация, Красноярский край, Рыбинский район,
с.Александровка, ул. Советская. д.44а.
e-mail: aleksandrovka-school10@mail.ru
Тел. 8(39165)77147

РАССМОТРЕНО на МО учителей МБОУ «Александровская СОШ №10» Протокол № 1 от 30.08.2024	СОГЛАСОВАНО Педагогический совет Протокол № 1 от 30.08.2024г	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «Александровская СОШ №10» Л.С. Манузина Приказ № 01-05-157 от 30.08.2024г
---	---	--

Дополнительная общеразвивающая программа
«Тэг-регби »
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Прокопьева Анастасия Константиновна
Педагог дополнительного образования

с. Александровка 2024-2025 год

Нормативно-правовой аспект

Дополнительная общеразвивающая программа «Тэг - Регби» разработана на основе следующих документов:

1. Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);

2. Концепции развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;

3. Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

4. Письма Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 4 июля 2014 г. №41);

Пояснительная записка

Программа «Тэг - Регби» является дополнительной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности** и предназначена для обучения детей 13-15 летнего возраста .

Учреждения дополнительного образования детей призваны способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей учащихся, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов. Но только новое вызывает интерес, поэтому регби, как сплав многих видов спорта, повысит интерес в целом к занятиям физической культурой.

Актуальность реализации программы «Тэг-Регби» в учреждениях дополнительного образования состоит в том, что она способствует формированию здорового образа жизни учащихся, знакомит их с новым для многих видом спорта регби в адаптированном бесконтактном и нетравмоопасном варианте и дает возможность ребёнку выбрать для себя путь развития в командном виде спорта. Полезность программы заключается в том, что её содержание обеспечивает постоянную двигательную активность учащихся, а это в настоящее время очень востребовано и актуально.

«Регби – это идеальный вид спорта для мальчишки: ты чувствуешь команду, это очень важно. В одиночку здесь ничего не добиться. При этом, будучи с большой буквы Командным видом спорта, регби не подавляет индивидуальность. Место найдётся каждому: и маленькому, и худенькому, и крупному. Эта игра помогает преодолеть страх, учит находить решения. А в жизни это очень ценно, ведь она во многом состоит из неприятных вещей, когда нужно бороться, преодолевать, страдать. Так что регби - это школа не только спортивная, но и жизненная!». Это говорит о востребованности программы «Регби» в социуме, социальном заказе родителей и детей на развитие данной образовательной услуги, которая будет удовлетворять потребности учащихся в нравственном, интеллектуальном, физическом развитии детей, формировании культуры здорового образа жизни.

Новизна и инновационность программы «Тэг-Регби» заключается в новом содержании и правилах обучения тактическим действиям в регби, а также в том, что занятия проводятся в игровой форме с большим количеством упражнений

на координацию движений. Также используется состязательный элемент с двухсторонней игрой в таг-регби, тач-регби, в классическое регби.

Дополнительность программы «Тэг-Регби» по отношению к программам общего образования по физической культуре состоит в том, что она позволяет углубить общую физическую подготовку учащихся, которая предусмотрена на уроках физической культуры в школе, ее многоаспектный характер сводится к начальной специализации в регби. Физическая подготовка юного регбиста строится при активном развитии двигательных качеств. Для этого применяются специальные упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации, упражнения с мячом, и т.д. Различные способы бега, прыжков, поворотов, остановок, являются важными компонентами игры в Тэг-Регби, так как с их выполнением связана большая часть двигательной деятельности регбистов в процессе игры.

Отличительными особенностями программы «Тэг-Регби» является акцент на создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих технологий в процессе работы с детьми. Так как Тэг-регби - это не только симбиоз игровых видов спорта, легкой атлетики, футбола, но также это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Тэг-Регби - это в своем роде школа жизни. Тэг-Регби не только учит самой игре, как таковой, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и выносливость. Тэг-Регби способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Тэг-Регби формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Традиции регби почитают во всем мире, так как это игра с определенными принципами, применимыми и в жизни: движение вперед, поддержка, непрерывность действий и т.д. Дисциплина является неотъемлемой частью игры, как на поле, так и вне его, и отражается через соблюдение правил, положений и основных ценностей регби.

Инновационность программы заключается в пропаганде и приобщении подросткового поколения к новому виду спорта, которое приобретает все большую популярность в России, в новом содержании материала программы, которое позволяет обучить детей первоначальным основам новой командной игры в регби 5x5.

Формы занятий: по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение тестирования на сдачу контрольных упражнений или зачёты.

- **Особенности организации образовательного процесса.** Программа предназначена для всех учащихся, желающих заниматься общей физической подготовкой и элементами игры регби без учета физической подготовленности, поэтому приём в объединение ведется без предварительного отбора, но при персональном разрешении и допуске врача при отсутствии противопоказаний к занятиям (на основании медицинской справки) и по заявлению родителей. Возраст учащихся – от 13 до 15 лет. Начало обучения возможно с любого возраста в пределах данного диапазона. Занятия по данной программе способствуют развитию высокой координации движений, ловкости, выносливости и других физических качеств детей, а также укрепляют опорно-двигательный аппарат, костно-мышечную систему, развивают органы дыхания, улучшают обмен веществ. Программа имеет высокую степень адаптивности к условиям учреждений дополнительного образования, так как учебный план и его содержание составлены с учетом возрастных, физиологических и индивидуальных особенностей занимающихся.

В основу программы заложены принципы комплексности, преемственности, вариативности. *Принцип комплексности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса (теоретической, практической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в учебном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов учебных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. *Принцип вариативности* предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием учебных средств и нагрузок, направленных на решение педагогических задач в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся. Для решения задач данной общеразвивающей программы используются следующие методы и приемы:

- словесный - команды и распоряжения (эффективны эмоциональные сигналы), указания и инструктаж (максимально кратко и точно), описания и объяснения (объяснения предпочтительнее описания), пояснения и сравнения

(целесообразны образные сравнения), *обсуждение и оценка, убеждение и понуждение* (убеждение предпочтительнее понуждения), *самооценки* (беседы);

- наглядный - *показ педагога, товарища, фото и видеопоказ*, (виды показа: целостный, фрагментарный); практический - *целостного и расчлененного упражнения* (эффективен контроль исходных и промежуточных положений), *стандартного и переменного упражнения* (меняются условия и количественные компоненты движений), *игровой, круговой и самостоятельный* (по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше); ориентировочной помощи - *зрительной, слуховой, тактильной* (виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (свисток, счет),

В процессе реализации программы используются следующие средства:

- основные - *без предмета* (равновесия, наклоны, повороты, прыжки, акробатические элементы, партерные движения), *с предметами* (броски, переброски, отбивы, ловли, перехваты, передачи, перекаты, змейки, перетягивания); вспомогательные - *спортивные* (строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, упражнения общей и специальной физической подготовки); восстановительные - *психологические* (создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, саморегуляция), *гигиенические* (рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, гигиенические процедуры), *педагогические* (рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию).

Совокупность методов обучения имеет не только образовательный и развивающий потенциал, а также выполняет функцию воспитания. Учащиеся приобретают знания, накапливают умения, представляют результаты обучения по программе в зачётах, соревнованиях, сдачах нормативов, что способствует развитию самоконтроля, мотивации и социализации.

- Уровень программы – базовый.

- **Режим занятий и их продолжительность:** занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, что соответствует «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных 04.07.14г. № 41.

Цель и задачи программы

Цель – формирование у детей интереса к занятиям физической культурой, спортом через использование средств игры в Тэг-регби для укрепления и сохранения собственного здоровья.

Задачи:

1).образовательные:

- познакомить детей с понятием физическая культура и спорт, правилами игра в тэг-регби;
- научить детей правилам соблюдения личной гигиены;
- сформировать навыки самостраховки;
- научить детей правилам ТБ и их соблюдению их на занятиях;
- обучить детей различным подвижным играм и эстафетам;
- познакомить учащихся с особенностями работы тренера, учителя физической культуры, педагога по спорту, ориентировать детей на дальнейший выбор профессии;

2).развивающие:

- развивать экстраполяционное мышление;
- развивать основные физические качества, формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию силовых качеств, координационных навыков (точность, быстрота движений, ловкость, сила, скорость, выносливость);
- формировать желание заниматься физической культурой и спортом, укреплять здоровье средствами регби;

3).воспитывающие:

- воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

-формировать гражданско-патриотические качества личности.

В группе 15 человек. Запись ведется для всех желающих детей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий физической активностью.

Период реализации программы 1год. На занятия отведено всего 144 часа (по 4 часа в неделю), которые состоят из двух модулей : на 1 модуль отведено 64 часа, на 2 модуль 80 часов

Учебный план

№	№ раздела	Название раздела, темы	Количество учебных часов				Формы контроля
			Всего	Практика	Теория	контроль	
1-9	1	Введение в программу	1	-	1		Опрос
1		Введение в программу. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятиях.					
10-22	2	Общая физическая подготовка	15	15	-		
10		Базовый анализ группы по ОФП.	2	-	-		
11		Ознакомление с правилами игры в регби для детей.	2	2	-	-	
12		Ознакомление с правилами игры в регби для детей.	2	2			
13		Разминка регбиста	4	4			
14		Разминка регбиста.	2	2	-	-	
15		Упражнение на укрепление ног	4	4			Тренировка
16		Упражнения на укрепление ног.	2	2			Тренировка

17		Упражнение на укрепление ног.	2	2			Тренировка
18		Упражнение на укрепление спины	2	2			Тренировка
19		Упражнение на укрепление спины	4	4			Тренировка
20		Упражнение на укрепление брюшного пресса.	2	2			Тренировка
21		Упражнение на укрепление брюшного пресса.	2	2			Тренировка
22		Зачёт, сдача упражнений по ОФП.	2	-	-		зачёт
23-35	3	Специальная физическая подготовка	20	20	-		Тренировка
23		Специальные упражнения для развития гибкости	4	4			Тренировка
24		Специальные упражнения для развития гибкости	2	2			Тренировка
25		Специальные упражнения для развития быстроты	2	2			Тренировка
26		Специальные упражнения для развития быстроты.	2	2			Тренировка
27		Специальные упражнения для быстрой смены направления движения.	4	4			Тренировка
28		Специальные упражнения для быстрой смены направления движения	4	4			Тренировка
29		Специальные упражнения для	2	2			Тренировка

		развития стартовой скорости.					ка
30		Специальные упражнения для стартовой скорости	4	4			Тренировка
31		Специальные упражнения для развития скорости и ловкости	2	2			Тренировка
32		Специальные упражнения для развития скорости и ловкости	2	2			Тренировка
33		Специальные упражнения для развития общей выносливости.	4	4			Тренировка
34		Специальные упражнения для развития общей выносливости.	2	2			Тренировка
35		Тест на общую выносливость.	2	-	-	2	Тест
36-48	4	Общеразвивающие упражнения	15	15		2	
36		Гимнастика, упражнения на растяжку.	2	2			Тренировка
37		Гимнастика упражнение на растяжку	4	4			Тренировка
38		Эстафеты с регбийными мячами.	2	2			Тренировка
39		Эстафета с регбийными мячами	2	2			Тренировка
40		Упражнения на статику для разных мышечных групп.	2	2			Тренировка
41		Упражнение на статику для разных мышечных групп	4	4			Тренировка

42		Метание набивного мяча весом 2 кг.	2	2			Тренировка
43		Метание набивного мяча весом 2 кг	2	2			Тренировка
44		Акробатические упражнения.	4	4			Тренировка
45		Акробатические упражнения.	2	2			Тренировка
46		Упражнения с партнёром.	2	2			Тренировка
47		Упражнения с партнёром.	2	2			Тренировка
48		Тест на гибкость, растяжку, акробатику. Промежуточное тестирование группы по ОФП.	2	-	-		Зачёт, тест
49-55	5	Первоначальные основы игры в регби 5x5.	14	14			
49		Инструктаж по ТБ, правила поведения во время игры в регби.	2	-	2		Лекция
50		Обучение игре регби согласно Правилам.	2	-	2		Лекция
51		Ознакомление с основными принципами игры регби.	2	2			Лекция
52		Ознакомление с основными принципами игры в регби.	2	2			Лекция
53		Игра в тэг- регби.	2	2			Наблюдение

							ние
54		Участие в соревнованиях по регби	2	-	-		Соревнование
55		Двухсторонняя игра в регби.	2	-	-		Зачет
56-62	6	Подвижные игры и эстафеты	3	3	-		Соревнование
56		Игра – «Два мяча», «Дозорный».	2	2	-	-	Наблюдение
57		«Салки со скакалкой».	2	2			Наблюдение
58		«Эстафета с прыжками».	2	2			Наблюдение
59		«Таг -регби».	2	2			Наблюдение
60		«Тэг-регби»	2	2			Наблюдение
61		«Регби»	2	2			Наблюдение
62		Итоговое занятие. Выполнение контрольных упражнений.	2	-	-		Соревнование
		Итого	68				

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел №1 «Введение в программу»

(занятия №1-9)

Занятие 1. Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях.

Теория: знакомство с учащимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе.

Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях. Предотвращение травматизма, значимость соблюдения дисциплины, строгое выполнение команд педагога.

Занятие 2. Физическая культура и спорт в России.

Теория: физическая культура и спорт в РФ. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Понятие о физической культуре. Разновидности спорта. Успехи спортсменов на крупнейших международных соревнованиях (чемпионаты мира и Европы).

Занятие 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: костная и мышечная система, связочный аппарат, сердечно - сосудистая и дыхательная системы человека.

Занятие 4 .Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория: общий и специальный эффект физических упражнений на организм. Спортивно-оздоровительные занятия, как процесс совершенствования функций организма. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание.

Занятие 5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся регби. Общий режим дня.

Занятие 6. Краткая история возникновения регби. Этикет в регби. Особенности работы тренера, учителя физической культуры, педагога по спорту.

Теория: зарождение и развитие регби, основатель регби В. Эллис, разновидность регби: ТЭГ-РЕГБИ, ТАЧ-РЕГБИ, РЕГБИ, РЕГБИ-7. Регби в мире. Регби в России. Краткий исторический обзор:

- игра регби, истоки ее возникновения в СССР;

- крупнейшие соревнования по регби в России;

- массовое развитие регби и повышение технического мастерства юных регбистов. Философия регби. Регби – это не просто игра, а стиль жизни. Этикет в регби. Беседа и рассказ об особенностях работы тренера, учителя физической культуры, педагога по спорту, ориентирование детей на предстоящий выбор профессии.

Занятие 7. Места занятий и инвентарь. Экипировка регбиста. Терминология в регби.

Теория: гигиенические требования к месту занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция), инвентарю, спортивной одежде и обуви. Экипировка регбиста: сведения о спортивной одежде и обуви для регбистов: регбийка, шорты, гетры, защита на плечи, капа, регбийный шлем, щитки на голень. Правила по подготовке места и выбору одежды и обуви для занятий по различным видам регби. Терминология в регби. Групповые построения: «схватка», «назначаемая схватка», «коридор», «Ruck» («рак»), «мол», «стандартные положения» «полустандартные положения», «произвольная схватка» - «ruck», «мол». Технические действия. «попытка», «дроб-гол» и другие.

Занятие 8. Правила поведения на регбийном поле.

Теория: правила поведения на регбийном поле. Соблюдение правил техники безопасности, предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий и приёмов во время игры. Количество игроков в разновидностях игры регби. Состав команды. Экипировка игроков. Расположение игроков по амплуа от стандартных положений: схватка, коридор, «рак», «мол».

Занятие 9. Зачет по технике безопасности на занятиях. Опрос.

Контроль: вопросы по правилам поведения на занятиях, о предотвращении травматизма, правила выполнения технических действий. Гигиенические требования к учащимся и местам занятий. Правила безопасности в спортзале и на игровом поле на улице. Значение правил гигиены для регбиста.

Раздел №2 «Общая физическая подготовка».

(занятия №10 -22)

Занятие 10. Базовый анализ подготовки группы по ОФП.

Контроль: тестовые упражнения: 1)Отжимание от пола на максимум;2)Количество приседаний за 1 мин.3)Уровень растяжки ног в шпагате;4) Время стойки на гимнастическом мостике.5)Максимальное количество подтягиваний на перекладине (Приложение №1, таблица 1).

Занятие 11. Ознакомление с правилами игры в регби для детей.

Теория: основные правила в регби - это движение с мячом в руках вперед и приземление его за линию регбийных ворот. Передача мяча назад относительно боковых линий. Разрешается захватывать только игрока, владеющего мячом. Запрещается препятствовать выполнению захвата игроку с мячом, игрокам атакующей команды без мяча. Захваты за шею, подножки, подсечки и удары локтями и коленями запрещены. Ногой можно бить по мячу в любом направлении.

Занятие 12. Ознакомление с правилами игры в регби для детей.

Теория: основные правила в регби - это движение с мячом в руках вперед и приземление его за линию регбийных ворот. Передача мяча назад относительно боковых линий. Разрешается захватывать только игрока, владеющего мячом. Запрещается препятствовать выполнению захвата игроку с мячом, игрокам атакующей команды без мяча. Захваты за шею, подножки, подсечки и удары локтями и коленями запрещены. Ногой можно бить по мячу в любом направлении.

Занятие 13. Разминка регбиста.

Практика: Бег в медленном темпе лицом вперед, спиной вперед, бег приставными шагами вправо, влево, бег прыжками в шаге, с захлестом голени, с выбросом ног вперед, бег высоко поднимая колени, прыжки вверх и вперед, ходьба гусиным шагом.

Занятие 14. Разминка регбиста.

Разминка стоя на месте: круговые движения мышц шеи и рук, круговые движения в плечевых суставах, в локтевых суставах, наклоны туловища влево-вправо и назад-вперед, круговые движения в тазобедренном суставе и туловищем, круговые движения в коленных суставах, выпады вперед на левую и правую ногу, махи ногами, разминка кистей и голеностопов, гимнастический мост, барьерный сет, выполнение продольного и поперечного шпагата.

Занятие 15. Упражнения на укрепление ног.

Практика: *ходьба:* обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, в полуприседе, приседе, ускоренная, спортивная, с выпадами, на коленях, перекатами с пятки на носок, приставным шагом.

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.

Занятие 16. Упражнения на укрепление ног.

Практика: *бег:* на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересеченной местности, с преодолением препятствий, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени.

Занятие 17. Упражнения на укрепление ног.

Практика: *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.

Занятие 18. Упражнения на укрепление спины.

Практика: *упражнения без предметов.* Наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Статическое положение в прогибе лежа на животе.

Занятие 19. Упражнения на укрепление спины.

Практика: гимнастический мостик, передвижения на мостике.

Занятие 20. Упражнения на укрепление брюшного пресса.

Практика: *переползания*. Вперед, назад, на животе вперед-назад, в стороны, боком, на руках в положении лежа на спине, ногами вперед, назад, лежа на боку, сидя в положении руки перед грудью с помощью ног.

Занятие 21. Упражнения на укрепление брюшного пресса.

Практика: подъем туловища из положения лежа на спине без отрыва ног от пола.

Занятие 22. Зачёт, сдача упражнений по ОФП.

Контроль: См. пункт 2.4.(таблица 3).Сдача нормативов происходит в виде зачета, иногда в виде соревнования, где определяется 1,2,3 место (Приложение №1, таблица 2).

Раздел №3 «Специальная физическая подготовка»

(занятия № 23-35)

Занятие 23. Специальные упражнения для развития гибкости.

Практика: махи ногами с опорой (каждой ногой махи вперёд, назад в сторону), шпагаты и полушпагаты, различные наклоны в сторону, сидя на полу, вставание на гимнастический и борцовский мост, забегания и перевороты.

Занятие 24. Специальные упражнения для развития гибкости.

Практика: ходьба на наружном крае ступни. Повороты туловища направо и налево, стоя, сидя и лежа.

Занятие 25. Специальные упражнения для развития быстроты.

Практика: 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.

Занятие 26. Специальные упражнения для развития быстроты.

Практика: ловля падающего листка бумаги одной и двумя руками; подсечки по падающей бумажке и листьям различных деревьев. Бег на короткие дистанции.

Занятие 27. Специальные упражнения для быстрой смены направления движения.

Практика: бег 10-30 м. Бег максимальной интенсивности с обеганием ориентиров. Бег малой интенсивности, с последующим стартом 10 м (влево, вправо) по сигналу. Повторное пробегание дистанций от 10 до 60 м с выполнением финтов.

Занятие 28. Специальные упражнения для быстрой смены направления движения.

Практика: специальные упражнения для быстрой смены направления движения: ведение мяча правой (левой) рукой с изменением направления движения. 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.

Занятие 29. Специальные упражнения для развития стартовой скорости.

Практика: «Тройной шаг». Выполняется на скорости. В подготовительной фазе игрок выполняет шаги в стороны от направления движения.

Занятие 30. Специальные упражнения для развития стартовой скорости.

Практика: «Четверной шаг». По технике исполнения во многом схож с «тройным шагом». Уход и обегание при этом будут осуществляться в направлении первого «раскачивающего» шага.

Занятие 31. Специальные упражнения для развития скорости и ловкости.

Практика: выполнение перемещений различной интенсивности изменяя направление движения на 90° по звуковому или визуальному сигналу (многократно).

Занятие 32. Специальные упражнения для развития скорости и ловкости.

Практика: выполнение перемещений различной интенсивности изменяя направление движения на 90° по звуковому или визуальному сигналу (многократно).

Занятие 33. Специальные упражнения для развития координационных способностей.

Практика: упражнения на развитие координационных способностей: «чувства мяча»; упражнения, направленные на обучение ударов различными способами; упражнения, направленные на обучение передач и остановок мяча различными способами. Ведение мяча вокруг туловища. Ведение мяча (правой, левой) рукой в ходьбе. Ведение мяча на месте, стоя на одном колене.

Занятие 34. Специальные упражнения для развития общей выносливости.

Практика: приём и передача мяча различными способами. Двигаясь вдоль спортивной площадки с малой, умеренной, большой интенсивностью в группах по три учащихся «веером», у «крайних» учащихся мячи. Пас от правого «крайнего» к «центральному», приём «центральным» и передача мяча левому «крайнему» и обратно.

Занятие 35. Тест на общую выносливость. Контрольные упражнения.

Контроль: Тест на общую выносливость. Контрольные упражнения.

(приложение №1, таблица 3).

Раздел №4 «Общие развивающие упражнения»

(занятия № 36 - 48)

Занятие 36. Гимнастика, упражнения на растяжку.

Практика: вставание на гимнастический мост со стойки. Переход из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно.

Занятие 37. Гимнастика, упражнения на растяжку.

Практика: выполнение гимнастических упражнений, растяжка в шпагате в парах.

Занятие 38. Эстафеты с регбийными мячами.

Практика: эстафеты и подвижные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол).

Занятие 39. Эстафеты с регбийными мячами.

Практика: эстафеты и подвижные игры с использованием мяча для регби (лапта, футбол).

Занятие 40. Упражнения на статику для разных групп мышц.

Практика: удержания тела на согнутых руках, стойка на одной ноге, упражнения для пресса.

Занятие 41. Упражнения на статику для разных групп мышц.

Практика: удержания тела на согнутых руках, стойка на одной ноге, упражнения для пресса.

Занятие 42. Метание набивного мяча весом 2 кг.

Практика: метание мяча двумя руками из-за головы вперед; метание набивного мяча назад через голову, метание мяча вперед снизу, метание набивного мяча одной рукой.

Занятие 43. Метание набивного мяча весом 2 кг.

Практика: метание мяча двумя руками сбоку; толкание набивного мяча двумя руками от груди; толкание мяча одной рукой; метание набивного мяча из-за головы сидя.

Занятие 44. Акробатические упражнения.

Практика: выполнение акробатических упражнений, прыжок в длину и в высоту через партнера.

Занятие 45. Акробатические упражнения.

Практика: выполнение акробатических упражнений, стойка на голове.

Занятия 46. Упражнения с партнёром.

Практика: переворот через спину скрепившись руками в локтях; упражнение на пресс в парах (выброс ног, подъем туловища и т.д.);

Занятия 47. Упражнения с партнёром.

Практика: одновременное приседание на одной ноге держась за руки

Занятие 48. Зачёт.

Контроль: тест на гибкость, растяжку, акробатику (см. пункт 2.4.).

Раздел №5 «Первоначальные основы игры в регби 5x5»

(занятия № 49-55)

Занятие 49. Инструктаж по ТБ, правила поведения в спортивном зале. Правила техники безопасности при выполнении элементов в партере.

Теория: обозначение основ дисциплины в зале, строгом подчинении командам преподавателя. Демонстрация запрещенных движений в партере и правила сдачи в схватке.

Занятие 50. Обучение игре регби согласно Правилам.

Теория: тактику регби подразделяют на два больших раздела: тактику нападения и тактику защиты. В каждом из разделов выделяют три группы: индивидуальные тактические действия, групповые тактические действия и командные тактические действия. Нападающие, защитники и полузащитники – это категории спортсменов, играющих в одной команде, и создают тот коллектив, ту группу людей, которые, дополняя друг друга и добиваются победы. Линия нападения. Линия полузащиты. Линия защиты.

Занятие 51. Ознакомление с основными принципами игры регби.

Практика: 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.

Занятие 52. Ознакомление с основными принципами игры регби.

Практика: 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.

Занятие 53. Игра в тэг- регби.

Практика: соблюдение правил техники безопасности во время занятий ТЭЧ-РЕГБИ. 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. Нагрузка регулируется количеством тактических действий и интенсивностью выполнения.

Занятие 54. Участие в соревнованиях по регби

Контроль: основные правила проведения соревнований, техника безопасности во время соревнований, участие в соревнованиях по регби.

Занятие 55. Двухсторонняя игра в регби.

Контроль: зачёт по двусторонней игре в регби.

Раздел №6 «Подвижные игры и эстафеты»

(занятия № 56-62)

Занятие 56. Подвижная игра – «Два мяча», «Дозорный».

Практика: объяснение правил игры, техники безопасности при проведении подвижных игр «два мяча», «дозорный».

Занятие 57. Подвижная игра «Салки со скакалкой».

Практика: объяснение правил игры, техники безопасности при проведении подвижных игр, проведение подвижной игры «салки со скакалкой»

Занятие 58. Эстафета с прыжками.

Практика: проведение эстафеты с прыжками.

Занятие 59. «Таг - регби».

Практика: проведение игры «Таг-регби». 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.

Занятие 60. «Таг - регби».

Практика: проведение игры «Таг-регби». 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.

Занятие 61. «Регби».

Практика: проведение подвижной игры «регби». Команды выстраиваются на линии нападения. По сигналу преподавателя игроки устремляются к мячу, овладевают им и пытаются забросить под стул или скамейку. Соперники мешают продвигаться нападающим, сдерживая их руками, и стремятся отнять мяч.

На игрока, владеющего мячом, можно нападать двум, трем игрокам. За лицевые линии переходить нельзя. Не следует толкать убегающих в спину. При нарушениях мяч передается сопернику. Побеждает команда, сумевшая забросить больше мячей.

Занятие 62. Итоговое занятие. Выполнение контрольных упражнений.

Контроль: выполнение контрольных упражнений в виде соревнования. (см.п.2.4.).

○ Планируемые результаты.

К концу освоения программы учащиеся должны знать:

- правила соблюдения техники безопасности на занятиях и меры предупреждения травматизма;
- правила поведения в общественных местах, правила дорожного движения
- правила поведения на регбийном поле, правила игры в тэг-регби;
- правила личной гигиены; требования к экипировке регбиста - форме одежды на занятиях;
- правила проведения подвижных игр и эстафет;
- правила защиты, нападений и страховки простейших акробатических упражнений;
- особенности работы тренера, учителя физической культуры, педагога по спорту.

К концу освоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять специальные упражнения на развитие гибкости, силы, скорости, выносливости, быстроты, ловкости, координации;
- выполнять гимнастические и акробатические упражнения;
- уметь выполнять передвигаться с мячом в руках и без мяча;
- передавать мяч на месте и в движении;
- выполнять индивидуальные действия против оппонента, противника.
- уметь правильно сохранять мяч при падении;
- уметь играть в тэг-регби согласно правилам.

К концу освоения программы у учащихся будут развиты:

- представления об истории регби в мире, в СССР, России;
- двигательные способности и физические качества;
- развита ответственность учащихся.

К концу освоения программы у учащихся будут сформированы:

- нравственные и волевые качества; дисциплинированность, взаимопомощь;
- привычка к самостоятельным занятиям физической культурой в свободное время; потребность ведения здорового образа жизни.

Предполагаемые условия реализации программы:

Для успешной реализации программы необходимы следующие **материально-технические условия:**

- 1 специализированный зал; наличие раздевалки;
- спортивный инвентарь - для тренировок на развитие общефизических и специальных качеств, игровой инвентарь – для организации и проведения спортивных игр;
- мячи регбийные №3;
- мячи регбийные №4;
- мячи регбийные №5;
- жилетки игровые (разные цвета);
- подставка для мяча;
- пояс для ТЭГ-РЕГБИ;
- регбийный мяч на амортизаторах;
- утяжеленный регбийный мяч;
- разноцветные фишки (маркера).

Необходимо наличие у каждого учащегося на занятиях спортивной формы (спортивное трико, шорты без наличия в них замков и карманов, чешки или иная обувь на мягкой подошве либо кимоно).

Информационно – методические условия. Программа должна быть обеспечена учебно - методической литературой: пособиями, журналами по самбо, видеофильмами, плакатами. При реализации программы необходимо **использование технических средств обучения:** (магнитофон, диски, флэш накопители с записями музыки, под которую учащиеся выполняют упражнения на занятиях).

Кадровое обеспечение: в реализации данной программы могут быть задействованы педагоги дополнительного образования, имеющие высшее профессиональное образование, имеющие профессиональную переподготовку по направлению «преподаватель физической культуры и спортивной тренировки», «педагог дополнительного образования», участник соревнований по регби.

Формы аттестации:

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый.

Вводный контроль проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью определения исходного первоначального уровня оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений, физического развития занимающихся.

Промежуточный контроль проводится в конце каждого блока программы в форме опроса, теста, зачёта с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.

Итоговый контроль проводится по окончании срока обучения в форме соревнования с целью определения прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность учебно - воспитательного процесса и внести коррективы на следующий год.

Определение форм контроля:

Опрос - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Тест - система формализованных заданий, по результатам выполнения которых можно судить об уровне развития определённых качеств испытуемого, а также о его знаниях, умениях и навыках.

Зачёт - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

Соревнования - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Оценочные материалы

Критерии оценки разработаны на основе выполнения контрольных упражнений для детей, которые представлены в таблицах ниже.

Контрольно-измерительные нормативы для учащихся 13-14 лет

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
«Челночный бег» 3x10 м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	-	-	-	15	10	8
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (кол-во раз)				11	8	5
Прыжок в длину с места,	190	165	140	180	155	130

см						
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5

Методическое обеспечение

Данная программа разработана для реализации занятий в спортивной зале и на футбольном поле с искусственным покрытием на базе МБОУ гимназии №44 им. Деева В.Н., также где имеется все необходимое оборудование и раздевалки с сан.узлом и душевой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов

- Абросимова Л.И. Определение физической работоспособности детей и подростков / Л.И. Абросимова, В.Е. Карасик/ Новые исследования по возрастной физиологии Вып. 2-М: Педагогика, 2012- С.114-117.
- Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Б.А. Ашмарин, – М.: Просвещение, 2010, переиздание М-2012г. Новая редакция.
 - Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 2007.
 - 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.
 - Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС,1991.
 - 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.
 - Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
 - Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спортакадемпредс, 2000 г. , переиздание М. -2014, Новая редакция.
 - Основы подготовки регбистов /Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. - М.: ФИС, 1984. - 188 с.

- Тимошенко А.А. 40 уроков регби. – М., 1986 г., переиздание М. -2012, Новая редакция.
- Кулешов А.В. Правила регби за 5 минут. – М. Спорт в школе №5 (455), 2009 г.

Для учащихся

- Кирияк Р. Мини-регби. – М.: ФиС, 1976. – 110с.
- Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 1978.

Обучающие видеофильмы:

- 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

Интернет-ресурсы

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

