

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 170»**

Принята
на заседании
педагогического совета
от 31.08.2023г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор
МБОУ «Школа №170»
М.А.Калягина
от 01.09.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Регби»**

Направленность: физкультурно - спортивная
Уровень освоения: базовый
Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год (72часа)

Авторы-составители программы:
Меркулов К.И., Полетуев И.Н.,
педагоги дополнительного образования

**город Нижний Новгород
2023 год**



Центр дополнительного образования «Школа полного дня»

Данная программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование» в части реализации в Нижегородской области мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования детей

Основание реализации проекта:

- [Распоряжение министерства просвещения Российской Федерации](#) «Об утверждении методических рекомендаций по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребёнка».
- [Приказ министерства образования, науки и молодежной политики Нижегородской области от 29.01.2020 № 316-01-63-169/20](#) "Об утверждении плана мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования детей"
- [Приказ министерства образования, науки и молодежной политики Нижегородской области от 21.05.2020 № 316-01-63-919/20](#) "О внесении изменений в приказ от 29.01.2020 № 316-01-63-169/20"
- [Приказ департамента образования администрации города Нижнего Новгорода от 29.06.2020 №334](#) "О создании новых мест дополнительного образования детей в 2020 год»

Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Учебный план	8
3. Учебно-тематический план	8
4. Календарный учебный график	13
5. Рабочая программа	14
6. Содержание рабочей программы	19
7. Формы контроля и подведения итогов реализации программы	28
8. Оценочные материалы	29
9. Методическое обеспечение	31
10. Условия реализации программы	33
11. Список литературы и электронные ресурсы	33

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Регби» (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения данной программы: **базовый**.

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и **нормативными документами**, регулирующими деятельность в сфере образования:

-Федеральный закон от 29.12.2012 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020г. №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

-Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 №1726-р. (ред. От 30.03.2020);

-Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р;

-Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018г. №16);

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

-Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»);

-Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. №652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

-Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

-Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и

социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 №1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной программы ГБОУ ДПО НИРО;
- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа №170»;
- Локальные акты Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа №170».

В настоящее время все более актуальной задачей становится разработка новых эффективных подходов к физическому воспитанию учащихся, которые позволили бы повысить интерес к систематическим занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни.

В этой связи, важным направлением в области физического воспитания школьников является внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, интеграция в образовательный процесс средств спорта.

Модернизация процесса физического воспитания может быть основана на современных развивающих подходах к организации спортивно-ориентированного физического воспитания на основе популярных у обучающихся видов спорта, в частности, регби. В образовательных организациях в целях массового обучения регби целесообразно использовать его разновидность – бесконтактное регби (тэг-регби).

Преимуществом для выбора спортивной игры регби является то, что в процессе обучения элементам регби возможность травмирования обучающихся снижена до минимума. Высокая степень организации и согласованности действий игроков, многофункциональность игровой деятельности обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма. Кроме того, регби вошло в программу всероссийских Президентских спортивных игр школьников. Все это говорит о целесообразности использования регби в качестве средства физического воспитания в общеобразовательных организациях.

Актуальность в реализации программы «Регби» 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 подростка: ты чувствуешь команду, это очень

важно. В одиночку здесь ничего не добиться. При этом, будучи 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.

Отличительные особенности программы.

Регби проявляет акцент на создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих технологий в процессе работы с детьми. Так как регби - это не только симбиоз игровых видов спорта, легкой атлетики, футбола и борьбы, но также это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Регби - это в своем роде школа жизни. Регби не только учит самой игре, как таковой, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и выносливость. Регби способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. 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. Адресат программы Программа рассчитана для учащихся 11-15 лет и предоставляет возможность всем желающим заниматься независимо от возрастных и индивидуальных особенностей. Группы обучения могут быть как одного возраста, так и разновозрастные.

Педагогическая целесообразность направлена на развитие высокой координации движений, ловкости, выносливости и других физических качеств детей, а также укрепление опорно-двигательного аппарата, костно-мышечной системы, развитие органов дыхания, улучшение 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.

Цель программы – физическое развитие учащихся и приобщение их к здоровому образу жизни через обучение игре в регби.

Реализация цели программы осуществляется через решение следующих задач:

1) образовательные:

- познакомить детей с понятием физическая культура и спорт, правилами игра в 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.

Адресат программы:

Программа рассчитана на учащихся 11-15 лет. Заниматься в секции могут все желающие, независимо от возрастных и индивидуальных особенностей, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Содержание программы не требует от учащихся дополнительных знаний. Группы обучения могут быть как одного возраста, так и разновозрастные.

Объём и срок реализации программы

Программа «Регби» рассчитана на 1 год. Программа имеет теоретическую и практическую части. Рассчитана на 72 часов в год (2 раза в неделю).

Особенности организации образовательного процесса

Работа с детьми по данной программе проводится в групповой форме. Состав группы постоянный. Наполняемость группы 15 человек.

Режим занятий

Занятия по программе «Регби» проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 40 минут, что соответствует СанПиН 2.4.4.3172-14

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.

Планируемые результаты

В результате изучения программы «Регби» обучающиеся:

- осваивают основные средства ОФП, правила игры в регби;
- приобретают основы теоретических знаний по обозначенным разделам, основы правил ТБ и соблюдение их на занятии, основы самостраховки;
- играют по упрощенным правилам в спортивные игры;
- осваивают приёмы игры в регби (перемещение с мячом, броски, ловля и подбор мяча, передачи на месте, перемещения, передачи мяча, финты, захваты, начальный удар, свободный удар, прыжок за мячом, построение в коридоре, поддержка прыгающего за мячом игрока и т. д.);
- умеют ориентироваться в действиях с партнерами и соперниками в эстафетах, подвижных и спортивных играх, осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
- умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников;
- повышают уровень своей функциональной подготовки;
- вырабатывают стойкое желание к занятиям физической культурой.

2. Учебный план

№	Название раздела, темы	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общие основы регби. Техника безопасности на занятиях по регби. Правила игры	5	5	-
2.	Общая физическая подготовка	10	1	9
3.	Специальная физическая подготовка	12	2	10
4.	Техническая подготовка	12	2	10
5.	Тактическая подготовка	12	1	11
6.	Игровая подготовка	15	2	13
7.	Контрольные нормативы	6	1	5
Общее количество часов в год		72	14	58

3. Учебно-тематический план программы

№ дата	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общие основы регби. Техника безопасности на занятиях по регби. Правила игры	5	5	-	

2.	1.1. Техника безопасности на занятиях по регби.	1	1	-	Устный опрос
3.	1.2. Физическая культура и спорт в России	1	1	-	обобщение знаний
4.	1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	0.5	0.5	обобщение знаний
5.	1.4. Правила игры в регби.	1	0.5	0.5	Игра, наблюдение
6.	1.5. Места занятий и инвентарь.	1	0.5	0.5	
7.	Общая физическая	10	1	9	Устный опрос
8.	подготовка				
9.	2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов.		0.5	0.5	Игра, наблюдение
10.	2.2. Общеразвивающие упражнения без предметов.			1	Игра, наблюдение
11.	2.3. Упражнения с предметами.			1	Обсуждение
12.	2.4. Упражнения с предметами.			1	Контрольное задание
13.	2.5. Элементы акробатики.			1	Аттестация
14.	2.6. Подвижные игры и эстафеты.		0.5	0.5	Игра, наблюдение
15.	2.7. Легкоатлетические упражнения.			1	Обсуждение
16.	2.8. Гимнастические упражнения.			1	Обсуждение
17.	2.9. Спортивные игры			1	Игра, наблюдение
18.	2.10. Спортивные игры			1	Игра, наблюдение
19.	Специальная физическая	12	2	10	
20.	подготовка				
20.	3.1. Упражнения для развития силы		0.5	0.5	Диагностика
21.	3.2. Упражнения для развития силы			1	Обсуждение
22.	3.3. Упражнения для развития быстроты.			1	Обобщение знаний
23.	3.4. Упражнения для развития быстроты.		0.5	0.5	Игра, наблюдение
24.	3.5 Упражнения для развития выносливости.			1	Обсуждение
25.	3.6. Упражнения для развития выносливости.			1	Обобщение знаний
26.	3.7. Упражнения для развития			1	Обсуждение

	гибкости				
27.	3.8. Упражнения для развития гибкости			1	Обобщение знаний
28.	3.9. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в регби.		0.5	0.5	Устный опрос
29.	3.10. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в тэг- регби		0.5	0.5	Устный опрос
30.	3.11. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в регби		0.5	0.5	Устный опрос
31.	3.12. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в регби		0.5	0.5	Устный опрос
32.	Техническая подготовка	12	2	10	
33.	4.1. Индивидуальная техника.		0.5	0.5	Обсуждение
34.	4.2. Перемещения.				Обсуждение
35.	4.3. Стойка регбиста.		0.5	0.5	Обсуждение
36.	4.4 Бег по прямой с изменением направления.			1	Обсуждение
37.	4.5. Быстрый старт и ускорение.			1	Обсуждение
38.	4.6. Ложные движения (финты).			1	Обобщение знаний
39.	4.7. Способы держания мяча в двух руках		0.5	0.5	Обсуждение
40.		4.8. Следить за мячом.		1	Обсуждение
41.	4.9. Техника игры ногами		0.5	0.5	Обсуждение
42.	4.10. Техника игры ногами			1	Обсуждение
43.	4.11. Захват			1	Обсуждение
44.	4.12. Отвлекающие действия			1	Обсуждение
45.5	Тактическая подготовка	12	1	11	
46.	5.1. Функции игроков.		0.5	0.5	Обобщение знаний
47.	5.2. Функции игроков.			1	Обсуждение
48.	5.3. Начальный удар.			1	Игра, наблюдение
49.	5.4. Начальный удар.			1	Обсуждение
50.	5.5. Штрафной удар			1	Обобщение знаний
	5.6. Штрафной удар			1	Обсуждение
	5.7. Отыгрывание мяча.		0.5	0.5	Обобщение знаний

	5.8. Отыгрывание мяча.			1	Устный опрос
	5.9.Нападение			1	Устный опрос
	5.10.Нападение			1	Устный опрос
	5.11.Захват			1	Обсуждение
	5.12.Захват			1	Обобщение знаний
51.	Игровая подготовка	15	2	13	
52.	6.1. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2.		0.2	0.8	Устный опрос
53.	6.2. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 3х3.			1	Устный опрос
54.	6.3. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 4х4.			1	Обсуждение
55.	6.4. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 5х5.			1	Обобщение знаний
56.	6.5. Мини турниры по регби 8х8.		0.2	0.8	Контрольное задание
57.	6.6. Мини турниры по регби (с ленточками).		0.2	0.8	Контрольное задание
58.	6.7. Мини турниры по регби (с ленточками).		0.2	0.8	Контрольное задание
59.	6.8 Мини турниры по тэг-регби (с ленточками).		0.2	0.8	Аттестация
60.	6.9. Мини турниры по регби (с ленточками)		0.2	0.8	Контрольное задание
61.	6.10. Мини турниры по регби-регби (с ленточками)		0.2	0.8	Контрольное задание
62.	6.11. Мини турниры по регби (с ленточками)		0.2	0.8	Аттестация
63.	6.12. Мини турниры по регби (с ленточками)		0.2	0.8	Аттестация
64.	6.13. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами регби		0.2	0.8	Устный опрос

65.	6.14. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами регби			1	Обсуждение
	6.15. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами регби			1	Обобщение знаний
66.	Контрольные нормативы	6	1	5	
67.	7.1. Сила пресса.		0.5	0.5	Диагностика
68.	7.2. Прыжок в длину с места.			1	Диагностика
69.	7.3. Бег 30 м с низкого старта.			1	Диагностика
70.	7.4. Бег 30 м с ходу.			1	Диагностика
71.	7.5. Бег 60 м с низкого старта.			1	Диагностика
72.	7.6. Челночный бег (3*10 м).			1	Диагностика
73.	7.7. Подтягивание в висе.			1	Диагностика
Общее количество часов в год		72	14	58	

5. Рабочая программа «Регби» - 5,7,9 классы (Меркулов К.И.)
72 часа в год, 2 часа в неделю

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	04	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Техника безопасности на занятиях по регби. Физическая культура и спорт в России	2	Теория Практика	Наблюдение
2		11	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры в регби.	2	Практика	Наблюдение
3		18	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Места занятий и инвентарь. Общеразвивающие упражнения без предметов.	2	Практика	Наблюдение
4		25	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами.	2	Практика	Наблюдение
5	Октябрь	2	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Упражнения с предметами. Элементы акробатики.	2	Практика	Наблюдение
6		9	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения.	2	Практика	Наблюдение
7		16	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Гимнастические упражнения. Спортивные игры	2	Практика	Наблюдение
8		23	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Спортивные игры Упражнения для развития силы	2	Практика	Наблюдение
9		30	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты.	2	Практика	Наблюдение
10	Ноябрь	6	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости.	2	Практика	Наблюдение
11		13	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости	2	Практика	Наблюдение
12		20	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Упражнения для развития гибкости Изучение и совершенствование техники и тактики игры в регби.	2	Практика	Наблюдение
13		27	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы	Изучение и совершенствование техники и тактики игры в регби	2	Практика	Наблюдение

			16.30 – 9 классы				
14	Де кабрь	4	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Изучение и совершенствование техники и тактики игры в регби. Индивидуальная техника.	2	Практи ка	Наблю дение
15		11	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Перемещения. Стойка регбиста.	2	Практи ка	Наблю дение
16		18	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Бег по прямой с изменением направления. Быстрый старт и ускорение	2	Практи ка	Наблю дение
17		25	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Ложные движения (финты). Способы держания мяча в двух руках	2	Практи ка	Наблю дение
18	Янва рь	15	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Следить за мячом. Техника игры ногами	2	Практи ка	Наблю дение
19		22	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Техника игры ногами Захват	2	Практи ка	Наблю дение
20		29	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Отвлекающие действия Функции игроков.	2	Практи ка	Наблю дение
21	февра ль	5	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Функции игроков. Начальный удар.	2	Практи ка	Наблю дение
22		12	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Начальный удар. Штрафной удар	2	Практи ка	Наблю дение
23		19	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Штрафной удар Отыгрывание мяча.	2	Практи ка	Наблю дение
24		26	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Отыгрывание мяча. Нападение	2	Практи ка	Наблю дение
25	март	4	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Нападение Захват	2	Практи ка	Наблю дение
26		11	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Захват. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2.	2	Практи ка	Наблю дение
27		18	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 3х3. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 4х4.	2	Практи ка	Наблю дение

28		25	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 5x5. Мини турниры по регби 8x8.	2	Практика	Наблюдение
29		1	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Мини турниры по регби (с ленточками).	2	Практика	Наблюдение
30		8	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Мини турниры по регби (с ленточками)	2	Практика	Наблюдение
31		15	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Мини турниры по регби (с ленточками)	2	Практика	Наблюдение
32	Апрель	22	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Мини турниры по регби (с ленточками). Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами регби	2	Практика	Наблюдение
33		29	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами регби. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами регби	2	Практика	Наблюдение
34		6	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Сила пресса. Прыжок в длину с места.	2	Практика	Наблюдение
35	май	13	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Бег 30 м с низкого старта. Бег 30 м с ходу.	2	Практика	Наблюдение
36		20	13.10 – 7 классы 14.50 - 5 классы 16.30 – 9 классы	Бег 60 м с низкого старта. Челночный бег (3*10). Подтягивание в висе.	2	Практика	Наблюдение
				Итого:	72ч.		

Рабочая программа «Регби» - 6,8 классы (Полетуев И.Н.)

72 часа в год, 2 часа в неделю

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	9	13.40-15.10 6, 8 класс	Техника безопасности на занятиях по регби. Физическая культура и спорт в России	2	Теория Практика	Наблюдение
2		16	13.40-15.10 6, 8 класс	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры в регби.	2	Практика	Наблюдение
3		23	13.40-15.10 6, 8 класс	Места занятий и инвентарь. Общеразвивающие упражнения без предметов.	2	Практика	Наблюдение
4		30	13.40-15.10 6, 8 классы	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами.	2	Практика	Наблюдение
5	Октябрь	7	13.40-15.10 6, 8 класс	Упражнения с предметами. Элементы акробатики.	2	Практика	Наблюдение
6		14	13.40-15.10 6, 8 класс	Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения.	2	Практика	Наблюдение
7		21	13.40-15.10 6, 8 класс	Гимнастические упражнения. Спортивные игры	2	Практика	Наблюдение
8		28	13.40-15.10 6, 8 класс	Спортивные игры Упражнения для развития силы	2	Практика	Наблюдение
9	Ноябрь	4	13.40-15.10 6, 8 класс	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты.	2	Практика	Наблюдение
10		11	13.40-15.10 6, 8 класс	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости.	2	Практика	Наблюдение
11		18	13.40-15.10 6, 8 класс	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития гибкости	2	Практика	Наблюдение
12		25	13.40-15.10 6, 8 класс	Упражнения для развития гибкости Изучение и совершенствование техники и тактики игры в регби	2	Практика	Наблюдение
13		2	13.40-15.10 6, 8 класс	Изучение и совершенствование техники и тактики игры в регби	2	Практика	Наблюдение
14	Декабрь	9	13.40-15.10 6, 8 класс	Изучение и совершенствование техники и тактики игры в регби. Индивидуальная техника	2	Практика	Наблюдение

15		16	13.40-15.10 6, 8 класс	Перемещения. Стойка регбиста	2	Практика	Наблюдение
16		23	13.40-15.10 6, 8 класс	Бег по прямой с изменением направления. Быстрый старт и ускорение	2	Практика	Наблюдение
17		30	13.40-15.10 6, 8 класс	Ложные движения (финты). Способы держания мяча в двух руках	2	Практика	Наблюдение
18	Январь	13	13.40-15.10 6, 8 класс	Следить за мячом. Техника игры ногами	2	Практика	Наблюдение
19		20	13.40-15.10 6, 8 класс	Техника игры ногами Захват	2	Практика	Наблюдение
20		27	13.40-15.10 6, 8 класс	Отвлекающие действия Функции игроков	2	Практика	Наблюдение
21	февраль	3	13.40-15.10 6, 8 класс	Функции игроков. Начальный удар	2	Практика	Наблюдение
22		10	13.40-15.10 6, 8 класс	Начальный удар. Штрафной удар	2	Практика	Наблюдение
23		17	13.40-15.10 6, 8 класс	Штрафной удар Отыгрывание мяча.	2	Практика	Наблюдение
24		24	13.40-15.10 6, 8 класс	Отыгрывание мяча. Нападение	2	Практика	Наблюдение
25		2	13.40-15.10 6, 8 класс	Нападение Захват	2	Практика	Наблюдение
26		9	13.40-15.10 6, 8 класс	Захват. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2x2.	2	Практика	Наблюдение
27	март	16	13.40-15.10 6, 8 класс	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 3x3. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 4x4.	2	Практика	Наблюдение
28		23	13.40-15.10 6, 8 класс	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 5x5. Мини турниры по регби 8x8.	2	Практика	Наблюдение
29		30	13.40-15.10 6, 8 класс	Мини турниры по регби (с ленточками).	2	Практика	Наблюдение
30	Апрель	6	13.40-15.10 6, 8 класс	Мини турниры по регби (с ленточками)	2	Практика	Наблюдение
31		13	13.40-15.10 6, 8 класс	Мини турниры по регби (с ленточками)	2	Практика	Наблюдение

32		20	13.40-15.10 6, 8 класс	Мини турниры по регби (с ленточками). Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами регби	2	Практика	Наблюдение
33		27	13.40-15.10 6, 8 класс	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами регби. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами регби	2	Практика	Наблюдение
34	май	4	13.40-15.10 6, 8 класс	Сила пресса. Прыжок в длину с места.	2	Практика	Наблюдение
35		11	13.40-15.10 6, 8 класс	Бег 30 м с низкого старта. Бег 30 м с ходу.	2	Практика	Наблюдение
36		18	13.40-15.10 6, 8 класс	Бег 60 м с низкого старта. Челночный бег (3*10). Подтягивание в висе.	2	Практика	Наблюдение
				Итого:	72ч.		

6. Содержание рабочей программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры, игровая подготовка.

Раздел 1. Теоретические сведения – 5 часов.

Тема 1.1.

Теория: Регби. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение

Практика. Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости.

Тема 1.2. Физическая культура и спорт в России.

Теория: задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика регби.

Тема 1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении.

Практика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся регби. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Тема 1.4. Правила игры в регби.

Теория: Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков.

Практика: упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Тема 1.5. Места занятий и инвентарь.

Теория: площадка для игры в регби в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в регби в спортивном зале и на открытом воздухе. Сетка и мяч.

Практика: уход за инвентарем.

Раздел 2. Общая физическая подготовка – 10 часов

В качестве основных средств физической подготовки применяются:

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Теория. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Практика. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Отработка навыков в игре регби.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Практика: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнёром, переноска партнёра на плечах и на спине, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Тема 2.3. Упражнения с предметами.

Практика. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперёд, назад на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотом и приседаниями.

Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Практика. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Тема 2.5. Элементы акробатики.

Практика. Кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

Тема 2.6. Подвижные игры и эстафеты.

Теория. Игры с мячом; игры с бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.

Практика. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов. Переноской груза.

Тема 2.7. Легкоатлетические упражнения.

Практика. Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также 400, 500, 800, 1500 м.

Лёгкий бег по пересечённой местности. Дистанция от 3 до 8 км.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Тема 2.8. Гимнастические упражнения.

Практика. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла и коня.

Тема 2.9. Спортивные игры.

Практика. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом, футбол, баскетбол. Строевые упражнения - упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для ног. Отработка навыков в игре регби.

Тема 2.10. Спортивные игры

Практика. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей» - Упражнения для развития быстроты. Отработка навыков в игре регби.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка – 12 часов

Тема 3.1. Упражнения для развития силы.

Теория. Приседания с отягощением.

Практика: (гантели, набивные мячи, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношей – вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и без, прыжки после приседа, отягощения и с отягощением.

Тема 3.2. Упражнения для развития силы.

Практика. Приседание на одной ноге – «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лёжа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнёра или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча на дальность (двумя руками, одной рукой, ногой).

Теме 3.3. Упражнения для развития быстроты.

Практика. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лёжа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 1800).

-Бег прыжками. Эстафетный бег.

Тема 3.4. Упражнения для развития быстроты.

Теория. Бег с изменениями скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. Бег боком и спиной вперёд (на 10-20 м) наперегонки.

Практика. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнёров.

Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперёд).

Ускорения и рывки с мячом в руках (отрезки 20, 30, 40, 50, 60м).

Тема 3.5. Упражнения для развития выносливости.

Практика. Бег на умеренно и сильно пересечённой местности, дистанция от 3 до 8-10 км. Переменный бег на местности, дистанция от 2 до 5 км.

Бег в гору. Бег на стадионе со сменой темпа, дистанция от 100 до 300 м.

Повторное пробегание отрезков 300–400–600 м.

Отработка навыков в игре регби.

Тема 3.6. Упражнения для развития выносливости.

Практика. Выполнение различных упражнений «поточным» методом, с постепенным увеличением количества повторений.

Двусторонние игры в ручной мяч, баскетбол, футбол с применением некоторых элементов игры в регби.

Тема 3.7. Упражнения для развития гибкости.

Практика. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, наклоны в разные стороны. Вращения туловища. Шпагат и полушпагат.

Упражнения на гимнастической стенке. Мост из положения лёжа и наклоном назад.

Тема 3.8. Упражнения для развития гибкости.

Практика. Упражнения, способствующие формированию правильных движений без мяча.

Бег: обычный, спиной вперёд; скрестным и приставным шагом (влево и вправо), изменяя ритм за счёт различной длины шагов и скорости движения.

Тема 3.9. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в регби.

Теория. Задачи физической подготовки меняются и зависимости от этапа и возрастных особенностей юных регбистов.

Практика. Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

Тема 3.10. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в регби.

Теория. На этапе начального обучения физическая подготовка необходима для повышения уровня ОФП для правильного формирования основных двигательных функций.

Практика. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

Тема 3.11. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в регби.

Теория. Этап спортивной специализации связан с всесторонней физической подготовкой.

В процессе физической подготовки важное место занимает индивидуализация тренировочной нагрузки по величине, и по направленности, так как юные регбисты одной возрастной группы по уровню физической подготовленности и развитию качеств весьма различны.

Практика. Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование мячами.

Тема 3.12. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в регби.

Теория. Индивидуализация тренировочных нагрузок необходима также в связи с подготовкой регбистов разного игрового амплуа.

Практика. Метание мячей в цель. Эстафеты с разными мячами.

Отработка навыков в игре регби.

Раздел 4. Техническая подготовка – 12 часов

Тема 4.1. Индивидуальная техника.

Теория. Учить выполнению индивидуальных технических действий на большой скорости, согласованному сочетанию движения руками с выполнением базовых шагов (элементов). Практика Правила игр. Правильность выполнения действий во время спортивных игр. Особенность игр с регбийным мячом.

Тема 4.2. Перемещения.

Практика. Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений. Отработка навыков в игре регби. Развитие координации. Двусторонние игры по упрощенным правилам с использованием мяча для регби. Отработка навыков в игре регби. Развитие координации.

Тема 4.3. Стойка регбиста.

Теория. Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки.

Практика. Отработка навыков в игре регби. Развитие координации. Развитие быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями.

Тема 4.4. Бег по прямой с изменением направления.

Практика. Развитие быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями. Отработка навыков в игре регби. Развитие координации.

Тема 4.5. Быстрый старт и ускорение.

Практика. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать виды передвижений: «шаг в сторону», «двойной шаг». Отработка навыков в игре регби. Развитие координации.

Тема 4.6. Ложные движения (финты).

Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки – рывок в другом направлении, умение показать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую. Техника игры руками. Отработка навыков в игре регби. Развитие координации.

Тема 4.7. Способы держания мяча в двух руках

Теория. Регби. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение.

Практика. Приём передачи: положение рук, положение ног (стоя на дальней от пасующего ноге). Передача мяча двумя руками, в движении, парами, при встречном и параллельном движении. Отработка навыков в игре регби. Развитие координации.

Тема 4.8. Следить за мячом.

Практика. Ловля и подбор мяча. Ловля мяча, летящего на уровне груди, низко впереди, низко сбоку. Ловля высоколетящих мячей – «свечей». Подбор мяча, лежащего на земле двумя и одной рукой. Подбор мяча, катящегося по земле. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Отработка навыков в игре регби. Развитие координации.

Тема 4.9. Техника игры ногами.

Теория. Регби. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение.

Практика. Удар по мячу с рук: положение мяча, движение ноги, отработка «чувства» мяча. Отработка навыков в игре регби. Развитие координации.

Тема 4.10. Техника игры ногами.

Практика. Передача мяча: положение кистей рук (прямо за мячом, немного ниже центра тяжести мяча), положение рук, плечей, ног. Своевременность и точность передачи. Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча.

Тема 4.11. Захваты.

Боковой захват. Задние захваты: верхний, средний и нижний. Отражение захватов.

Отработка навыков в игре регби. Развитие координации. Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча.

Тема 4.12. Отвлекающие действия.

Практика. Обманный показ передачи. Ложная передача с последующим рывком. Повороты вперед и назад. Отработка навыков в игре регби. Развитие координации

Раздел 5. Тактическая подготовка– 12 часов

Тема 5.1. Функции игроков.

Теория. Регби. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение.

Практика. Расположение игроков на поле. Основные понятия об игре нападающих, полузащитников, трёхчетвертных и защитника.

Тема 5.2. Функции игроков.

Практика. Розыгрыш стандартных положений.

Совершенствование навыков передвижения по площадке средствами игры регби.

Тема 5.3. Начальный удар.

Практика. Позиция игроков при начальном ударе.

Движение игроков при начальном ударе. Отработка навыков в игре регби.

Тема 5.4. Начальный удар

Практика. Удар с линии свободного удара.

Расположение игроков в направлении удара. Отработка навыков в игре регби.

Тема 5.5. Штрафной удар.

Свободный удар («метка»). Позиции игроков.

Закрепить технику передвижений различными способами в атаке и защите в подвижных играх.

Тема 5.6. Штрафной удар.

Назначаемая схватка.

Построение схватки по системе 2Х1.

Совершенствование навыков передвижения по площадке средствами игры регби.

Тема 5.7. Отыгрывание мяча.

Теория. Повторный инструктаж на рабочем месте. ПТБ на занятиях регби.

Определение уровня скоростно-силовой подготовки

Практика. Выход мяча из схватки.

Коридор. Построение в коридоре.

Отработка навыков в игре регби.

Тема 5.8. Отыгрывание мяча.

Практика. Прыжок за мячом.

Поддержка прыгающего за мячом игрока.

Отработка навыков в игре регби.

Тема 5.9. Нападение

Практика. Выход для получения мяча на свободное место.

Обманный выход для отвлечения защитника.

Розыгрыш мяча короткими передачами.

«Передай мяч и выходи». Отработка навыков в игре регби.

Тема 5.10. Нападение

Совершенствование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите в учебной игре.

Наведение своего защитника на партнера. Отработка навыков в игре регби.

Тема 5.11. Защита.

Элементы защиты: иметь представление о формировании линии защиты.

Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении и защите.

Отработка навыков в игре регби.

Тема 5.12. Защита

Практика. Закрепить технику передвижений различными способами в атаке и защите в подвижных играх. Система личной защиты. Отработка навыков в игре регби.

Раздел 6. Игровая подготовка – 15 часов.

Тема 6.1. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2.

Теория. Регби. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение

Практика. Отработка навыков в игре регби. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать виды передвижений: «шаг в сторону», «двойной шаг». Подвижные игры.

Теме 6.2. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 3х3,

Практика. Закрепление групповых тактических взаимодействий:

в нападении: кресты, забегания, смещения;

в защите: построение линии защиты.

Тема 6.3. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке, 4х4

Практика. Обучить передаче мяча на короткой и средней дистанции на месте и в движении. Игра 4×4. Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3, 4×4.

Тема 6.4. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке, 5х5.

Практика. Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении и защите. Учебная игра. Силовая подготовка. Учебная игра 5×5. Отработка навыков в игре регби.

Тема 6.5. Мини турниры по регби 8х8.

Отработка навыков в игре регби.

Тема 6.6. Мини турниры по регби (с ленточками)

Теория. Инструктаж по технике безопасности

Тема 6.7. Мини турниры по регби (с ленточками).

Теория. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 6.8. Мини турниры по регби (с ленточками).

Теория. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 6.9. Мини турниры по регби (с ленточками).

Теория. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 6.10. Мини турниры по регби (с ленточками).

Теория. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 6.11. Мини турниры по регби (с ленточками).

Теория. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 6.12. Мини турниры по регби (с ленточками).

Теория. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 6.13. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами регби.

Практика. Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки.

Тема 6.14. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами регби.

Тема 6.15. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами регби.

Раздел 7. Контрольные нормативы –7 часов

Тема 6.1. Сила пресса.

Из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы «уверенно» касаются земли, подъем туловища до касания плечами колен.

Тема 6.2. Прыжок в длину с места.

Фиксировалось расстояние от контрольной линии до следа ближайшей к ней ноги. Контрольное упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

Тема 6.3. Бег 30 м с низкого старта.

Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

Тема 6.4. Бег 30 м с ходу.

Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксировался лучший результат.

Тема 6.5. Бег 60 м с низкого старта.

Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

Тема 6.6. Челночный бег (3*10 м).

Упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

Тема 6.7. Подтягивание в висе.

Упражнение выполняется одним подходом. Засчитывается максимальное количество подтягиваний.

7. Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений. Подведением итогов деятельности учащихся являются соревнования. Формы подведения итогов программы (промежуточная аттестация).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Результативность участия в мероприятиях всех уровней.

Коллективный анализ работ.

Отзывы о работе объединения.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

В процессе реализации программы проводятся открытые занятия для родителей; также предусмотрено участие обучающихся в мероприятиях, проводимых на базе школы.

Формы проведения занятий по программе:

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными.

Цель обучающихся занятий сводится к усвоению нового материала.

На учебно-тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но уделяется внимание общей и специальной работоспособности.

Контрольные занятия применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (тренировка);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

8. Оценочные материалы

Оценка качества реализации образовательной программы включает в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию обучающихся.

Форма проведения аттестации

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений. Подведением итогов деятельности учащихся являются соревнования.

Цель аттестации – выявление уровня развития физических способностей, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам образовательной программы «Регби».

Задачи аттестации:

- определить уровень физической подготовки обучающихся, выявить степень сформированности практических умений и навыков детей в выбранном ими виде деятельности.

- проанализировать полноту реализации образовательной программы детского объединения;

- соотнести прогнозируемые и реальные результаты учебно-воспитательной работы.

Критерии оценивания.

За каждое выполненное контрольное упражнение обучающийся получает 1 балл (максимум 7 баллов), в таблице представлено минимальное значение, которое должен выполнить обучающийся

4 балла – обучающийся «аттестован».

Менее 4 баллов – обучающийся «не аттестован».

Контрольно-измерительные материалы

Контрольное упражнение	Единица измерения	мальчики		девочки	
		5 класс	6-8 классы	5 класс	6-9 классы
Челночный бег 3*10	секунд	10.5	10.3	10.8	10.5
Прыжки в длину с места	см	150	150	145	145
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	3	4	-	-
Бег 30 м с низкого старта	секунд	5.5	5.9	6.7	6.3
Бег 30 м с ходу	секунд	6.4	6.2	6.4	6.2
Бег 60 м с низкого старта	секунд	11.2	11.0	11.4	11.2
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	35	42	40	48

9. Методическое обеспечение

№ п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1.	ОФП (общая физическая подготовка)	Беседа, практическое контрольное занятие, диагностика	Методы: словесный, наглядный, практический Приемы: объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий	Оборудование: шведские стенки, скамейки гимнастические. Методические материалы, журналы, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП (специальная физическая подготовка)	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	Методы: словесный, наглядный, практический. Приемы: объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий	Оборудование: гимнастические маты, гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка. Методические материалы: видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание
3	Техника перемещения ударов, подач, отбивания мяча	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	Методы: словесный, наглядный, практический, работа по образцу Приемы: объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений	Оборудование: мячи кубики, кегли, мишени. Методические материалы: журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, аттестация

4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	Методы: словесный, наглядный, практический. Приемы: объяснение, демонстрация,	Методические материалы: видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, Обобщение знаний, анализ
5	Подвижные игры	Инструктаж игровое занятие	Методы: соревновательно-игровой, словесный	Оборудование: мячи, кегли, методические материалы: карточки	Обсуждение
6	Контрольные занятия	Беседа инструктаж, практическое занятие	Методы: Соревновательно-игровой, практический. Приемы: объяснение, моделирование соревнований, демонстрация	Оборудование: стойки, конусы, мячи	Обсуждение, обобщение знаний, анализ

Дидактические материалы:

Обеспечение программы методической продукцией

I. Теоретические материалы - разработки

- Инструкции по охране труда на занятиях регби.
- Положение о проведении школьного турнира по регби.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

II. Дидактические материалы

- Видео ряд и презентации упражнений по регби.
- Презентации общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в регби.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта» «Правила игры в регби».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в регби».

III. Методические рекомендации

- Рекомендации по организации безопасного ведения игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр.
- Рекомендации по организации турниров по регби.

10. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

№	Наименование имущества	Объем
1.	Компьютер	1
2	Мультимедиа проектор	1
3	Мячи регбийные № 3	10
4	Мячи регбийные № 4	10
5	Мячи регбийные № 5	10
6	Скакалки	30
7	Гимнастические скамейки	6
8	Мат гимнастический	4
9	Мешки для захвата	3
10	Кегли	20
11	Гимнастические стенки	5
12	Переключатель переносная	2
13	Мостик гимнастический	1
14	Жилетки игровые (разного цвета)	10
15	Фишки разноцветные (маркера)	50
16	Пояс для тэг-регби	20

Кадровое обеспечение:

Программа может реализовываться учителем физической культуры, имеющим среднее - специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

11. Список литературы

1. Дайнеко Ю. В. Наше регби. История регби России. 100 лет в документах. – М.: [Б. и.], 2013. – 626 с.: ил.
2. Основы подготовки регбистов / Ж. К. Холодов, Б. А. Варакин, В. К. Петренчук. – М.: Физическая культура и спорт, 1984. – 188 с.
3. Правила игры союза регби. – Международный совет регби, 2014. – 204 с.
4. Тимошенко А. А. 40 уроков регби. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. – 72 с.

5. Бесполов Д. В., Иванов В. А., Кулешов А. В. Теория и практика регби: Методическое пособие для преподавателей физической культуры, педагогов дополнительного образования образовательных учреждений различной направленности. – М.: ГБОУ ЦОМОФВ, 2013. – 58 с.
6. Введение в регби. Учебный курс для тренеров первого уровня. – М.: Академия регби. – 140 с.
7. Жуков М. Н. Подвижные игры. – М.: Академия, 2000. – 154 с.
8. Подвижные игры: учеб. пособие для студентов вузов [текст]. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 216 с.
9. Раджабли В. Регби–2000: справочник. – М.: Физическая культура и спорт, 2000. – 63 с.

Для детей

1. Детская энциклопедия регби. [А. Батырев, А. Борисова, Л. Боруздина и др.]. – Москва.
2. Кулешов А. В. Правила регби за 5 минут. – М.: Спорт в школе, 2009. – № 5 (455). – С. 38–41.
3. Игры и развлечения. Кн. 2 / сост. Л. М. Фирсова. – М.: Молодая Гвардия, 1990. – 234 [б] с.: ил.

Электронные ресурсы

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki>. Википедия
2. <http://www.rugby.ru>. Федерация регби России
3. <http://www.regbist.ru>. Национальный благотворительный фонд развития детского регби
4. <http://getintorugby.worldrugby.org>. Программа «Займись регби»
5. <http://www.irb.com/laws>. Союз регби