МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ детского творчества» города невинномысска

|  |  |
| --- | --- |
| Принятана заседании педагогического совета МБУ ДО «ДДТ» г. НевинномысскаПротокол № 1 от 29.08.2022 г. | УТВЕРЖДАЮДиректор МБУ ДО «ДДТ» г. Невинномысска\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В. ПеговаПриказ № 99 от 29.08.2022г. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Регби»**

Уровень программы: *базовый*

Срок реализации*: 3 года*

Возраст обучающихся: *12-16*

ID-номер программы в Навигаторе\_\_\_\_\_\_\_\_

Автор - составитель:

Лебедев Николай Николаевич

 педагог дополнительного образования

Год создания программы - 2019

г.Невинномысск, 2022 г.

**Паспорт**

**дополнительной общеобразовательной программы**

**физкультурно-спортивной направленности «Регби»**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование муниципалитета | Ставропольский край г.Невинномысск |
| Наименование организации | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дворец детского творчества» города Невинномысска |
| Руководитель учреждения | Пегова Александра Викторовна |
| Контактные данные | 8(86554) 9 54 82 |
| ФИО автора (составителя) программы | Лебедев Николай Николаевич |
| Название программы | «Регби» |
| Срок реализации программы | 3 года |
| Цель программы | Формирование физически развитой личности средствами регби. |
| Задачи программы | **Обучающие:**- познакомить с историей возникновения и развития регби;- познакомить с достижениями отечественных регбистов;- сформировать базовые знания о влиянии занятий физической культурой, в частности регби на гармоничное развитие человека;- изучить терминологию и правила соревнований регби;- научить правилам соблюдения личной гигиены во время занятий спортом;- изучить комплексы общей физической и специальной подготовки регбистов;**Развивающие:**- развить основные физические качества, сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки;- развить силовые качества, координационные и кондиционные способности (точность, быстрота движений, ловкость, сила, скорость, выносливость);- развить мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в части регби;- сформировать навыки здорового образа жизни.**Воспитательные:**- воспитать навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;- воспитать уважение к сверстникам и старшим;-воспитать чувство ответственности, волю и стремление к победе. |
| Ожидаемые результаты | В результате освоения программы «Регби» обучающиеся будут знать:- историю возникновения регби;- классификационные характеристики разновидностей регби, их единство и различия;- влияние занятий регби на гармоничное развитие организма человека;- гигиенические требования к местам занятий, инвентарю и оборудованию, спортивной одежде и обуви;- терминологию и правила соревнований игры в регби;- основы общей, специальной физической подготовки;- методику обучения навыкам и умениям игры в регби;- основы тактических индивидуальных и командных действий;- правила техники безопасности во время занятий регби;- нормы личной гигиены;- основы здорового образа жизни;- методы и способы контроля и самоконтроля за уровнем физической подготовленности;- приемы оказания первой доврачебной помощи при травмах и несчастных случаяхво время занятий регби.Обучающиеся будут уметь:- демонстрировать технику базовых технических элементов;- выполнять общеразвивающие и специальные упражнения;- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений;- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке;- решать тактические задач во время игры в регби;- играть в регби по правилам. |
| Адреса осуществления образовательной деятельности  | 357100, Ставропольский край, город Невинномысск, улица Кооперативная, 98. |
| Материально-техническая база | Спортивный зал, поле, мешки для захватов - 4 шт, подушки для контакта- 2 шт., мячи регбийные р.4 - 3шт., мячи регбийные р.5 - 4 шт., судейские карточки- 2 компл., аптечка- спортивная ( или ее состав)- 2 комплект. |

**Раздел I.**

**Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

**1.1Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Регби» разработана в соответствии с приказом № 196 от 9 ноября 2018 года *«*Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации, Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года№09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

**Основание для разработки Программы:**

- Конституция Российской Федерации;

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (ред. [от 16.04.2022 № 108-ФЗ](https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=420115#l0));

- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»(ред. от 01.07.2021 №264-ФЗ);

- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 11.06.2021 №170-ФЗ);

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 (ред. от 07.07. 2021г №1133);

- Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025года (Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 № 2403);

- Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Минпросвещения РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9 ноября 2018 г. №196 (с изменениями от 30.09.2020 № 533);

- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Министерство образования и науки России Федеральное, ГАУ «Федеральный институт развития образования», составители: Попова Ирина Николаевна – зам. руководителя Центра социализации, воспитания и неформального образования ФГАУ ФИРО, к.п.н., доцент Славин Семен Сергеевич – старший научный сотрудник ФГАУ ФИРО), 2015 г.;

- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Приложение к письму ГБУ ДО «КЦЭТК» от 28 сентября 2021 г. № 639)

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дворец детского творчества» города Невинномысска (утвержден приказом УО № 274, от 19.04.2019г.).

Программа реализуется с учетом **социального заказа**, потребностей основных заказчиков — детей и их родителей, педагогов и тренеров по регби, организаторами соревнований, в соответствии с их интересами, с использованием ресурсов дополнительного образования.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, предполагает занятие с детьми в учреждении дополнительного образования.

**Уровень** – базовый.

**Актуальность.** Данная программа, обеспечивая социальную адаптацию, продуктивную организацию свободного времени детей, является одним из определяющих факторов развития их способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения.Игра в регби оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. Содержание программы обеспечивает постоянную двигательную активность, а это в наше время очень востребовано и актуально.

**Новизна** программы заключается в том, что занятия проводятся в игровой форме с большим количеством упражнений на координацию движений. Также используется состязательный элемент с двухсторонней игрой.

**Отличительными особенностями** программы является создание ситуации успеха, использование личностно-развивающих технологий в процессе обучения, так как регби – это не только симбиоз легкой атлетики, футбола и борьбы, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств. Регби учит не только игре, но и формирует твердый характер, стойкость, выносливость, способствует выработке самодисциплины.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** – формирование физически развитой личности средствами регби.

**Задачи.**

***Обучающие:***

- познакомить с историей возникновения и развития регби;

- познакомить с достижениями отечественных регбистов;

- сформировать базовые знания о влиянии занятий физической культурой, в частности регби на гармоничное развитие человека;

- изучить терминологию и правила соревнований регби;

- научить правила соблюдения личной гигиены во время занятий спортом;

- изучить комплексы общей физической и специальной подготовки регбистов;

***Развивающие:***

- развить основные физические качества, сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки;

- развить силовые качества, координационные и кондиционные способности (точность, быстрота движений, ловкость, сила, скорость, выносливость);

- развить мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в части регби;

- сформировать навыки здорового образа жизни.

***Воспитательные:***

-воспитать навыки коллективного взаимодействияи сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;

-воспитать уважение к сверстникам и старшим;

-воспитать чувство ответственности, волю и стремление к победе.

**Сроки реализации программы** – 3 года. На 1-й год, 2-й и 3-й год обучения запланировано по 216 часов.

**Режим занятий:** занятия проводятся 3 раз в неделю по 2 часа с переменами по 10 минут.

**Форма обучения**: очная.

**Наполняемость группы** от 12 до 15 человек.

**Адресат программы** - мальчики и юноши в возрасте от 9 до 14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям регби. Наличие специальных умений и навыков не обязательно.

**1.3 Особенности организации образовательного процесса**

Состав группы разновозрастной, поэтому на занятиях применяется методика дифференцированного обучения: когда педагог излагает новый материал всем учащимся одинаково, а для практической деятельности предлагает работу разного уровня сложности (в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки каждого).

**Основными формами** занятий являются:

- групповые практические занятия; также могут быть индивидуальные занятия по индивидуальным планам, которые реализуются в составе учебной группе под руководством педагога дополнительного образования;

- теоретические занятия с просмотром видеоматериалов, беседы;

- участие в соревнованиях различного уровня;

- контрольные занятия по текущему, промежуточному и итоговому контролю.

**Методы, применяемые на занятиях:**

- словесные – рассказ, беседа;

- наглядные – просмотр фото и видео материалов,схем;демонстрация приемов и техник игры;

- практические – отработка приемов, выполнение упражнений;

- игровые методы;

- проблемный метод - постановка определённых проблем, которые решаются в результате деятельности учащихся.

**1.4 Планируемые результаты**

В результате освоения программы «Регби» обучающиеся будут знать:

- историю возникновения регби;

- классификационные характеристики разновидностей регби, их единство и различия;

- влияние занятий регби на гармоничное развитие организма человека;

-гигиенические требования к местам занятий, инвентарю и оборудованию, спортивной одежде и обуви;

- терминологию и правила соревнований игры в регби;

- основы общей, специальной физической подготовки;

- основы тактических индивидуальных и командных действий;

- правила техники безопасности во время занятий регби;

- нормы личной гигиены;

- основы здорового образа жизни;

-методы и способы контроля и самоконтроля за уровнем физической подготовленности;

- методику организации и проведения самостоятельных занятий по регби;

- приемы оказания первой доврачебной помощи при травмах и несчастных случаях во время занятий регби.

Обучающиеся будут уметь:

- демонстрировать технику базовых технических элементов;

- выполнять общеразвивающие и специальные упражнения;

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений;

-выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке;

-решать тактические задачи во время игры в регби;

-играть в регби по правилам.

**1.5 Механизм оценки получаемых результатов**

В период обучения проводятся текущий и промежуточный контроль. По окончании периода обучения проводится итоговая аттестация. Средствами контроля являются контрольно - тестовые упражнения по общей, специальной и тактической подготовке. По результатам тестирования определяется уровень общефизической, специальной и технико-тактической подготовки обучающихся с учетом возраста. Во время определения уровня освоения программы могут учитываться результаты обучающихся, достигнутые в соревновательной деятельности.

Критерии оценки уровня усвоения программы Теория проводиться в формате тестирования или беседы:

**- уровень «высокий»** - обучающийся ответил практически на все вопросы (1000/o), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемогоматериала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

**- уровень «средний» -** обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (80%), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

**- уровень «низкий»** - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке из тем, которые были изучены за весь период обучения.

Практика: уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется интегральным методом (таблица в приложении).

**1.6.1Учебно-тематические планы и содержание программы**

**Учебно-тематический план 1-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | Формы контроля и аттестации |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Введение | 2 | 1 | 1 | Беседа |
| 2 | Теоретическая подготовка | 8 | 8 | - | Опрос, тестирование |
| 3 | Общая физическая подготовка | 58 | 4 | 54 | Тестирование |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 54 | 2 | 52 | Тестирование, выполнение практических заданий, упражнений |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | 38 | 6 | 32 | Выполнение практических заданий, |
| 6 | Интегральнаяподготовка | 16 | 2 | 14 | Учебные игры |
| 7 | Соревновательная деятельность | 40 | 4 | 36 | Соревнования |
| 8 | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Беседа, опрос |
|  | Вceгo часов | 216 | 27 | 189 |  |

**Содержание**

**Раздел №1. Введение**

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

***Практическая часть****.*Знакомство с местами проведения занятий. Краткие сведения о правилах поведения на стадионе, регбийном поле. Рассказ о размерах поля, оборудовании и инвентаре для игры регби.

**Раздел №2. Теоретическая подготовка** реализуется в процессе занятий на практической части.История возникновения регби в Мире, в России. Место физической культуры испорта вжизни молодого поколения страны. Основные задачифизической культуры и спорта, регби в частности их оздоровительное и воспитательное значение для гармоничного развития организма человека. Разновидности регби, особенности, различия: тэг-регби, тач-регби, регби. Достижения отечественных регбистов на международных спортивных состязаниях (чемпионаты мира и Европы). Этикет в регби. Базовые сведения о строении и функциях организма человека. Костно-мышечная система, связочный аппарат, сердечно - сосудистая и дыхательная системы человека. Общий и специальный эффект влияния занятий регби наорганизм. Гигиенические знания инавыки. Средствазакаливания и его значение для организма юного спортсмена. Режим дня и питание юного регбиста. Личная гигиена во время занятий физической культурой и регби, в частности. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий спортом. Гигиенические требования к местам занятий регби. Понятие о травмах и их предупреждение. Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжении связок. Технические требования к месту проведения занятий и соревнований по регби. Заявка на участие в соревнованиях. Состав судейской коллегии по регби, функционал, методы проведения соревнований регби. Жесты и сигналы судьи. Расположение игроков по амплуа в стандартных положениях: схватка, коридор, «рак», «мол».

**Раздел №3. Общая физическая подготовка**

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

***Практическая часть:***

- ходьба — на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, высоко на носках, в полуприсяде, лицом вперед перекрестными шагами, с подскоками, с поворотами туловища вправо и влево, сгантелями в руках, спортивной ходьбой, вбыстром темпе;

- бег: гладкий, с ускорением, правым и левым боком приставными шагами, правыми левым боком с прыжками и подскоками, спиной вперед, спиной вперед в средней и низкой стойке приставными шагами, с гантелями в руках, с мячом, с поворотами, переменный бег, на длинные дистанции до 3 км, с ускорением 60 м и 30 м, в парах, держась за руки, в тройках, держась за руки, выполняя различные задания;

- комплексы общеразвивающих упражнений:

- на развитие подвижности суставов верхних конечностей: рывки, вращения, махи; с различной амплитудойи скоростью;

- на развитие подвижности суставов нижних конечностей: отведения иприведения в стороны, махи и вращения, с различной амплитудой, скоростью;

упражнения на мышцы туловища- наклоны, повороты в стороны, вперед и назад, с различной амплитудойи скоростью выполнения.

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

**Раздел №4.Специальная физическая подготовка**

***Теоретическая часть.*** Характеристика специальных средств подготовки регбиста. Формы, методы формирования специальных физических качеств регбиста. Использование специальных упражнений вовремя самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

***Практическая часть:*** специальные упражнения: 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, мост из стойки, переворачивания с моста при помощи партнера, переход из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно; забегания и перевороты; повороты туловища направо и налево, стоя, сидя и лежа; упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. Специальные упражнения для развития быстроты: переброска малого резинового или теннисного мячдругдругу; ловля мяча, подброшенного вверх, отскакивающего от пола, от ровной стены и от специальной доски, искажающей полёт мяча, ловля после переворота, переката через правое-левое плечо; подсечки по падающему мячу; по мячу, катящемуся в разных направлениях; ловля падающего листка бумаги одной и двумя руками; подсечки по падающим листам бумаги; бег на короткие дистанции из различных исходных положений на скорость; прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Старты из различных исходных положений: лёжа ногами или головой к финишу (на животе, на спине или на боку); старты из положения, сидя и стоя на двух коленях; приседания на двух ногах и на одной ноге пистолетиком. Специальные упражнения для развития координационных способностей: «чувство мяча» броски различных размеров мяча вперед-вверх и ловля стоя на месте, в движении; ведение мяча вокруг туловища; ведение мяча (правой, левой) рукой на месте, стоя на одном колене в ходьбе. Специальные упражнения для развития общей выносливости: трехминутный бег, Упражнения на статику для разных групп мышц: удержание тела на согнутых руках (планка), стойка на одной ноге (стойка «цапли»), упражнения для мышц туловища (живота).

**Раздел №5.Технико-тактическая подготовка.**

***Теоретическая часть:*** характеристика технических элементов, терминология. Взаимосвязь технической, тактическойифизической подготовки регбистов. Методика выполнения базовых технических элементов регби. Особенности взаимодействия игроков в пapax, тройках, четверках. Самоанализвыполнения технических элементов и эффективности их применения: остановок, передач, обводки соперников иобманных движений (финтов), отбора мяча наперехвате, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры. Выявление технических и тактических ошибок выполнениярегбистами базовых упражнений и комбинаций, пути их устранения.

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

***Практическая часть:*** броски и ловли мяча различными способами стоя на месте в движении в парах, в тройках, четверках по прямой, по кругу, по восьмерке. Броски мяча поочередно правой и левой рукой от плеча в стену и ловля его двумя руками. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую на высоте 1,5-2,0м. Высокое подбрасывание мяча с последующей ловлей. Ловля высоко летящего мяча, летящего на игрока низко сбоку, одной рукой. Поднимание лежащего на земле мяча одной и двумя руками, поднимание мяча который катится поземле. Игра ногами: удар с лета, с отскока, с земли, ведение ногами. Остановка атаки противника, ведущего мяч ногой. Комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование элементов игры в регби. Обычные передачи (пас). Держание мяча. Специальные упражнения для быстрой смены направления движения: ведение мяча правой (левой) рукой с изменением направления движения (елочкой, зигзагом). Тоже, но с изменением скорости передвижения. Ведение мяча в сочетании с остановкой, передачей или броском в пapax, во время ходьбы, передачи мяча при сближении и удалении партнеров. Двое против одного. Передачи мяча в пapax при противодействии одного защитника.

Обманные действия (финты). Финт «шаг в сторону» - технический прием, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. «Двойной шаг». Стартовая скорость бег 10-30 м. Бег максимальной интенсивности с оббеганием ориентиров. Бег малой интенсивности, с последующим стартом 10м (влево, вправо)по сигналу. Повторное пробегание дистанций от 10 до 60 м. с выполнением финтов. Специальные упражнения для развития стартовой скорости «тройной шаг», «четверной шаг», быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо (по 2-3 шага); выполнение перемещений различной интенсивности, изменяя направление движения на 90° по звуковому или визуальному сигналу(многократно);быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления - 1 мин (по 2-3 шага). Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой. «Отбери мяч». Оба противника держатся руками за набивной мяч. Игра в «салки» в пapax с ведением мяча обоими игроками. Игра в «пятнашки» в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. «Осаленный» игрок присоединяется к водящим. Приём ипередача мяча различными способами, двигаясь вдоль поля с малой, умеренной, большой скоростью в гpyппax по три обучающихся «веером», у «крайних» мячи. Пас от правого «крайнего» к «центральному», приём «центральным» и передача мяча левому «крайнему» и обратно. Перемещения вдоль поля, в гpyппax по три обучающихся «веером», расстояние между обучающимися от 2 до 7м. В пapax, выполнение передач мяча различными способами, из различных положений меняясь местами. Эстафеты с регбийными мячами; эстафеты и подвижные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол).

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

**Раздел №6. Интегральная подготовка**

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

***Практическая часть.*** Игра по правилам. Линия нападения. Линия полузащиты. Линия защиты. Принципы формирования защиты: формирование линии, расстояние между игроками в линии. Набегание. Сгон. Перегруппировка. Тактика защита от назначаемой схватки. Принципы формирования защиты: формирование линии, расстояние между игроками в линии. Набегание. Сгон. Перегруппировка. Тактика защита от назначаемой схватки. Игра в регби-тач (до касания). Выполнение тактических перемещений в нападении и защите без мяча (многократно). Выполнение тактических схем игры без сопротивления (многократно). Выполнение тактических схем игры в малых группах без сопротивления. Игра в контактное регби. Выполнение тактических действий на большом поле в уменьшенном составе. Выполнение тактических действий в нападении и защите с повышенной дозировкой для совершенствования тактических и технических навыков. Выполнение десяти атак от назначаемых схваток, коридоров. Розыгрыш десяти штрафных с повышенным содержанием тактико-технических действий. Чередование тактических действий нападения и защиты в усложнённых условиях, в меньшем количественном составе.

**Раздел №7. Соревновательная подготовка**

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

***Практическая часть.*** Участие в соревнованиях различного уровня по календарю спортивных мероприятий муниципалитета, района, края и др.

**Раздел №8. Итоговое занятие**

***Теоретическая часть*.** Подведение итогов обучения за учебный год. Анализ результатов итоговой диагностики.

***Практическая часть*.** Просмотр видео- и фото- материалов. Вручение грамот, дипломов по итогам обучения.

**Учебно-тематический план 2-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | Формы контроля и аттестации |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | - | Беседа |
| 2 | Техническая подготовка. Отработка технических приемов (передача мяча, прием, защита, нападение) | 28 | 8 | 20 | Тестирование, выполнение практических заданий, упражнений |
| 3 | Общая физическая подготовка | 62 | 4 | 58 | Тестирование, выполнение практических заданий, упражнений |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 96 | 4 | 92 | Тестирование, выполнение практических заданий, упражнений |
| 5 | Контрольные игры и соревнования | 28 | 4 | 24 | Игры, соревнования |
| 6 | Итоговоезанятие | 2 | 1 | 1 | Беседа, опрос |
|  | Вceгoчасов | 216 | 21 | 195 |  |

**Содержание**

**Раздел №1. Вводное занятие**

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

***Практическая часть****.* Знакомство с местами проведения занятий. Краткие сведения о правилах поведения на стадионе, регбийном поле. Рассказ об оборудовании и инвентаре для игры регби.

**Раздел №2. Техническая подготовка. Отработка технических приемов (передача мяча, прием, защита, нападение).**

***Теоретическая часть:*** характеристика технических элементов, терминология. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки регбистов. Методика выполнения базовых и начальных технических элементов регби. Особенности взаимодействия игроков в пapax, тройках, четверках. Самоанализ выполнения технических элементов и эффективности их применения: ударов по мячу ногой, остановок, передач, обводки соперников и обманных движений (финтов), отбора мяча на перехвате, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры. Выявление технических и тактических ошибок выполнениярегбистами базовых упражнений и комбинаций, пути их устранения. Инструктаж по ТБ при выполнении заднего и бокового захвата.

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

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

***Практическая часть:*** броски и ловли мяча различными способами стоя на месте в движении в парах, в тройках, четверках по прямой, по кругу, по восьмерке. Броски мяча поочередно правой и левой рукой от плеча в стену и ловля его двумя руками. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую на высоте 1,5-2,0м. Высокое подбрасывание мяча с последующей ловлей. Ловля высоко летящего мяча, летящего наигрока низко сбоку, одной рукой. Поднимание лежащего на земле мяча одной и двумя руками мяча, тоже, поднимание мяча который катится по земле. Игра ногами: удар с лета, с отскока, с земли, ведение ногами. Остановка атаки противника, ведущего мяч ногой. Комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование элементов игры в регби. Обычные передачи (пас). Держание мяча. Крученый пас, пас «торпедой». Крученый пас сверху из-за головы и от головы, одной рукой и двумя руками. Пас с земли. Пас в падении, стоя в парах. Специальные упражнения для быстрой смены направления движения: ведение мяча правой (левой) рукой с изменением направления движения (елочкой, зигзагом).Тоже, но с изменением скорости передвижения. Ведение мяча в сочетании состановкой, передачей или броском в пapax, во время ходьбы, передачи мяча при сближении и удалении партнеров. Двое против одного. Передачи мяча в пapax при противодействии одного защитника.

Обманные действия (финты). Финт «шаг всторону» - технический прием, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. «Двойной шаг». Стартовая скорость бег 10-30 м. Бег максимальной интенсивности с оббеганием ориентиров. Бег малой интенсивности, с последующим стартом10м (влево, вправо) по сигналу. Повторное пробегание дистанций от 10 до 60 м. с выполнением финтов. Специальные упражнения для развития стартовой скорости «тройной шаг», «четверной шаг», приседания на скорость, быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо (по2-3шага); выполнение перемещений различной интенсивности, изменяя направление движения на 90°по звуковому или визуальному сигналу(многократно);быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления - 1 мин (по 2-3 шага). Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой. «Отбери мяч». Оба противника держатся руками за набивной мяч. По сигналу отобрать мячу противника, который в свою очередь тоже пытается отнять его. Игра в «салки» в пapax с ведением мяча обоими игроками. Игра в «пятнашки» впередачах. Двое водящих передаютдруг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. «Осаленный» игрок присоединяется к водящим. Приём и передача мяча различными способами, двигаясь вдоль поля с малой, умеренной, большой скоростью в гpyппax по три обучающихся «веером», у «крайних» мячи. Пас от правого «крайнего» к «центральному», приём «центральным» и передача мяча левому «крайнему» и обратно. Перемещения вдоль поля, в гpyппax по три обучающихся «веером», расстояние между обучающимися от 2 до 7м, передача мяча и «забегание» за партнёра, получившего мяч. В пapax, выполнение передач мяча различными способами, из различных положений меняясь местами. Эстафеты с регбийными мячами; эстафеты и подвижные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол). Метание набивного мяча весом 2 кг: двумя руками из-за головы вперед; назад через голову, метание мяча вперед снизу, метание набивного мяча одной рукой; метание мяча двумя руками сбоку; толкание набивного мяча двумя руками отгруди; толкание мяча одной рукой; метание набивного мяча из-за головы сидя. Захваты и их отражение. Выполнения заднего и бокового захвата, игра на земле. Подводящие упражнения для выполнения заднего захвата. Подводящие упражнения для выполнения заднего захвата. Подводящие упражнения для выполнения заднего захвата. Выполнение заднего захвата с колен: подводящие упражнения, перекаты в группировке, падение вперед из положения сидя, из приседа и полуприседа, самоконтроль конечной позиции. Страховка из положения сидя при падении вперед: подводящие упражнения, перекаты в группировке, падение вперед из положения сидя, из приседа и полуприседа, самоконтроль конечной позиции. Выполнение заднего захвата в движении. Подводящие упражнения для выполнения бокового захвата. Выполнение бокового захвата с колен: боковой захват: а) начало основная фаза, 6) положение рук при захвате, в) основная фаза взаимодействиеног и рук, г) финальное положение. Выполнение бокового захвата в движении. Выполнение высокого захвата. Захват с боку. Падение игрока при захвате и сохранение мяча.

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

**Раздел №3. Общая физическая подготовка**

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

***Практическаячасть:***

- ходьба — на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, высоко на носках, в полуприсяде, лицом вперед с перекрестными шагами, с подскоками, с поворотами туловища вправо и влево, с гантелями в руках, спортивной ходьбой, в быстром темпе;

- бег: гладкий, с ускорением, правым и левым боком приставными шагами, правыми левым боком с прыжками и подскоками, спиной вперед, спиной вперед в средней и низкой стойке приставными шагами, с гантелями в руках, с мячом, с поворотами, переменный бег, на длинные дистанции до 3 км, с ускорением 60 м и 30 м, в парах, держась за руки, в тройках, держась за руки, выполняя различные задания;

- комплексы общеразвивающих упражнений:

- на развитие подвижности суставов верхних конечностей: рывки, вращения, махи; с различной амплитудой и скоростью;

- на развитие подвижности суставов нижних конечностей: отведения иприведения в стороны, махи и вращения, с различной амплитудой, скоростью;

упражнения на мышцы туловища- наклоны, повороты в стороны, вперед и назад, с различной амплитудойи скоростью выполнения.

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

**Раздел №4. Специальная физическая подготовка**

***Теоретическая часть.*** Характеристика специальных средств подготовки регбиста. Формы, методы формирования специальных физических качеств регбиста. Использование специальных упражнений вовремя самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

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

**Раздел №5. Контрольные игры и соревнования**

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

***Практическая часть.*** Участие в соревнованиях различного уровня по календарю спортивных мероприятий муниципалитета, района, края и др.

**Раздел №6. Итоговое занятие**

***Теоретическая часть*.** Подведение итогов обучения за учебный год. Анализ результатов итоговой диагностики.

***Практическая часть*.** Просмотр видео- и фотоматериалов. Вручение грамот, дипломов по итогам обучения.

**Учебно-тематический план 3-го года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | Формыконтроля и аттестации |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводноезанятие | 2 | 2 | - | Беседа |
| 2 | Изучение правил контактного регби | 20 | 10 | 10 | Тестирование, выполнение практических заданий, упражнений |
| 3 | Техническая подготовка. Отработка технических приемов (падение, захват, рак мол) | 22 | 6 | 16 | Тестирование, выполнение практических заданий, упражнений |
| 4 | Общая физическая подготовка | 62 | 4 | 58 | Тестирование, выполнение практических заданий, упражнений |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 96 | 4 | 92 | Тестирование, выполнение практических заданий, упражнений |
| 6 | Контрольные игры и соревнования | 12 | 2 | 10 | Игры, соревнования |
| 7 | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Беседа, опрос |
|  | Вceгo часов | 216 | 29 | 187 |  |

**Содержание**

**Раздел №1. Вводное занятие**

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

***Практическая часть****.* Знакомство с местами проведения занятий. Краткие сведения о правилах поведения на стадионе, регбийном поле. Рассказ об оборудовании и инвентаре для игры регби.

**Раздел №2. Изучение правил контактного регби**

**Теоретическая часть.** Прохождение с обучающимися тестов на знания и готовности к контактному регби, объяснение отличия контактного регби от бесконтактного, знакомство с амплуа игроков на регбийном поле, виды контактного регби, регби-7, регбилинг, регби -15, пляжное регби и т.д., их особенности и отличия

***Практическая часть****.* Игра по выбранным амплуа, по правилам регби-7, пляжного регби (с неполным контактом), изучение манеры игры в том или ином виде канатного регби, тесты для выявления амплуа игроков для регби-7, и регби-15.

**Раздел №2. Техническая подготовка. Отработка технических приемов (**(падение, захват, рак мол)**).**

***Теоретическая часть:*** характеристика технических элементов, терминология. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки регбистов. Методика выполнения технических элементов регби. Особенности взаимодействия игроков в команде. Самоанализ выполнения технических элементов и эффективности их применения: ударов по мячу ногой, остановок, передач, обводки соперников и обманных движений (финтов), отбора мяча на перехвате, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры. Выявление технических и тактических ошибок выполнения регбистами упражнений и комбинаций, пути их устранения. Инструктаж по ТБ при выполнении заднего и бокового захвата, фронтового захвата, блокирующего захвата, захват подсечкой, захват несколькими игроками.

***Практическая часть:*** броски и ловли мяча различными способами: стоя на месте, в движении, в парах, в тройках, четверках, по прямой, по кругу, по восьмерке. Броски мяча поочередно правой и левой рукой от плеча в стену и ловля его двумя руками. Игра ногами: удар с лета, с отскока, с земли, ведение ногами. Остановка атаки противника, с помощью захватов. Комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование элементов игры в регби. Обычные передачи (пас). Держание мяча. Крученый пас, пас «торпедой». Крученый пас сверху из-за головы и от головы, одной рукой и двумя руками. Пас с земли. Пас в падении, стоя в парах.

Выполнение захвата с места в движении. Подводящие упражнения для выполнения захвата. Выполнение захвата с колен: а) начало основная фаза, 6) положение рук при захвате, в) основная фаза взаимодействие ног и рук, г) финальное положение. Выполнение бокового захвата в движении. Выполнение высокого захвата. Захват с боку. Падение игрока при захвате и сохранение мяча.

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

**Раздел №3. Общая физическая подготовка**

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

***Практическая часть:***

- ходьба — на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, высоко на носках, в полуприсяде, лицом вперед с перекрестными шагами, с подскоками, с поворотами туловища вправо и влево, с гантелями в руках, спортивной ходьбой, в быстром темпе;

- бег: гладкий, с ускорением, правым и левым боком приставными шагами, правыми левым боком с прыжками и подскоками, спиной вперед, спиной вперед в средней и низкой стойке приставными шагами, с гантелями в руках, с мячом, с поворотами, переменный бег, на длинные дистанции до 3 км, с ускорением 60 м и 30 м, в парах, держась за руки, в тройках, держась за руки, выполняя различные задания;

- комплексы общеразвивающих упражнений:

- на развитие подвижности суставов верхних конечностей: рывки, вращения, махи; с различной амплитудой и скоростью;

- на развитие подвижности суставов нижних конечностей: отведения и приведения в стороны, махи и вращения, с различной амплитудой, скоростью;

упражнения на мышцы туловища- наклоны, повороты в стороны, вперед и назад, с различной амплитудой и скоростью выполнения.

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

**Раздел №4. Специальная физическая подготовка**

***Теоретическая часть.*** Характеристика специальных средств подготовки регбиста. Формы, методы формирования специальных физических качеств регбиста. Использование специальных упражнений вовремя самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Практическая часть: специальные упражнения: Ускорения из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа на спине, на животе, в упоре лежа) на 10-20м (2-4 серии по 4-6 повторений). Бег с высоким подниманием бедра с медленным продвижением вперед с последующим ускорением на 10-20м (2-4 серии по 6-8 повторений).Рывок – тормоз – бег трусцой . Беговая дистанция состоит из 6-12 отрезков: для рывка 10-30м, для бега трусцой – 2-10м; 2) Рывок – тормоз – возврат (бег спиной) . Беговая дистанция включает по 3-6 отрезка длиной: для рывка - 10-30м, для бега спиной – 10м. 3) Рывок – тормоз – 3-5 приставных шагов – т.д. Беговая дистанция состоит из 4-8 отрезков длиной 5-20м. Развороты на прямых отрезках. Бег выполняется следующим образом: а) 20м спринт, 10м бег трусцой, разворот и спринт 30м. Выполняется 2-4 серии по 3-4 повтора. Интервалы отдыха между повторами до 60-90с, между сериями 3-4 минуты;0м спринт, 20м бег трусцой, разворот и спринт 30м, разворот и спринт 30м. Выполняется 2-4 серии по 3-5 повторов. Интервалы отдыха между повторами до 60-90с, между сериями 3-4 минуты. перекаты через правое-левое плечо; подсечки по падающему мячу; по мячу, катящемуся в разных направлениях; ловля падающего листка бумаги одной и двумя руками. Специальные упражнения для развития общей выносливости: трехминутный бег, шестиминутный бег; бег под горку; упражнения с сопротивлением партнера; переменный бег100-50-100-50-100-50-100-50, где 100 м бег с ускорением, 50 медленным темпом. Упражнения на статику для разных групп мышц: удержание тела на согнутых руках (планка), стойка на одной ноге (стойка «цапли»), упражнения для мышц туловища (живота). Выполнение акробатических упражнений, стойка на голове; переворот через спину скрепившись руками в локтях; упражнение на пpecс в пapax (выброс ног, подъем туловища и т.д.); упражнения с партнёром: одновременное приседание на одной ноге держась за руки; упражнение «чехарда».

**Раздел №5. Контрольные игры и соревнования**

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

***Практическая часть.*** Участие в соревнованиях различного уровня по календарю спортивных мероприятий муниципалитета, района, края и др.

**Раздел №6. Итоговое занятие**

***Теоретическая часть*.** Подведение итогов обучения за учебный год. Анализ результатов итоговой диагностики.

***Практическая часть*.** Просмотр видео- и фотоматериалов. Вручение грамот, дипломов по итогам обучения.

**Раздел II.**

**Организационно-педагогические условия.**

**2.1 Календарный учебный график.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Продолжительность учебного года**  | **Режим работы** |
| Начало учебного года: 1 сентября  | Режим работы объединения: по расписанию  |
| Окончание учебного года: 31 мая  | Продолжительность занятий определяется образовательной программой: 45 минут × 2  |
| Регламентирование образовательного процесса на учебный год: 36 уч.недель | Продолжительность перемены: 10 минут . Сменность занятий: 1 смена |

**Режим работы в период школьных каникул.**

В период осенних и весенних школьных каникул проводятся занятия в разной форме: учебные занятия, экскурсии, участие в конкурсах, соревнования, воспитательных мероприятиях.

В период с 01.06 по 31.08 – летние каникулы.

В период с 31.12 по 08.01 – нерабочие праздничные дни.

**2.2 Условия реализации программы**

**Организация рабочего места.**

Для реализации программы необходимо наличие спортивной площадки (в идеале – регбийного поля с разметкой), спортивного зала.

**Методическое обеспечение программы**

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности обучающихся. Используются методы обучения – словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; частично-поисковый, исследовательский, проблемный;

методы воспитания – убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование.

Для организации целенаправленного взаимодействия педагога и обучающегося систематизированы содержание, формы, методы и средства обучения. В зависимости от целей, поставленных перед педагогом в течение учебного процесса, используются различные **типы занятий**:

- занятие сообщения и усвоения новых знаний;

- занятие повторения и обобщения полученных знаний;

- занятие закрепления знаний, выработка умений и навыков;

- занятие применения знаний, умений и навыков;

- комбинированное занятие.

Подготовлены фото и видео материала с соревнований по регби различного уровня, наглядные пособия – схемы для отработки специальных упражнении.

Разработаны: инструктаж по технике безопасности при работе с колющими и режущими инструментами, инструктаж по пожарной безопасности, правила пользования электроинструментами.

Подготовлены рекомендации для родителей по развитию мелкой моторики рук, комплекс игр и упражнений для развития мелкой моторики, комплекс упражнений для глаз, методические рекомендации по работе с бисером, фетром, подборка игр, загадок, развлечений, графических диктантов.

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

**Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях:**

*Подготовительная часть.*

Упражнения общей физической подготовки.

Упражнения специальной физической подготовки.

*Основная часть.*

Упражнения на быстроту и выносливость

Упражнения на совершенствование технических приемов.

Имитационные и специально-подготовительные упражнения техническая подготовка

Упражнения на координацию.

*Заключительнаячасть.*

Учебная игра.

Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

Дыхательные упражнения.

**Этапы обучения.**

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-йэтап–создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап - углубленное разучивание

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

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

Предварительное ознакомление с движением его первичное пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

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

**Материально-техническоеобеспечение.**

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей учреждение может изменять это количество в сторону увеличения.

**Экипировка на 1 обучающегося**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Наименование** | **Годобучения****Расчетная ед.шт.** |
| 1-2 | 3-4 | 5-6 |
| 1 | Майкадлярегби | 2 | 2 | 3 |
| 2 | Шорты | 2 | 2 | 3 |
| 3 | Трусыспортивные | 2 | 2 | 2 |
| 4 | Бутсы | 0 | 2 | 2 |
| 5 | Гетры | 0 | 2 | 2 |
| 6 | Костюмспортивный | 1 | 1 | 1 |
| 7 | Костюмветрозащитный | 0 | 1 | 1 |
| 8 | Защитарегбийная | 1 | 1 | 1 |
| 9 | Шлемзащитный | 1 | 1 | 1 |

**Оборудование и спортивный инвентарь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *п/п* | Наименование | Единицаизмерения | Количествоизделий |
| 1 | Мяч для регби размер№3 | шт. | 20 |
| 2 | Мяч для регби размер№4 | шт. | 20 |
| 3 | Мяч для регби размер№5 | шт. | 15 |
| 4 | Ворота для регби (Н-образные) | шт. | 2 |
| 5 | Мягкие накладки на стойки ворот защитные | шт. | 4 |
| 6 | Флажки (для обозначения границ поля) | шт. | 14 |
| 7 | Флагштоки для крепления флажков | шт. | 14 |
| 8 | Мягкие накладки для боковых флажков защитные | шт. | 14 |
| 9 | Щит регби для захватов, с выступом(подушка контактная) средний | 60x35см | 10 |
| 10 | Щит регби для захватов, с выступом(подушка контактная) большая | 70хЗ5см | 10 |
| 11 | Мешок регби для захватов (средний) | 35x140см | 5 |
| 12 | Мешок регби для захватов (большой) | 45x180см | 5 |
| 13 | Мешок силовой 10 кг | шт. | 5 |
| 14 | Мешок силовой 15 кг | шт. | 5 |
| 15 | Мешок силовой 20 кг | шт. | 5 |
| 16 | Машина для схватки | шт. | 1 |
| 17 | Машина для разметки поля | шт. | 1 |
| 18 | Конусы | Высота30см | 20 |
| 19 | Фишки (маркеры) | шт. | 100 |
| 20 | Манишки | шт. | 20 |

**Список литературы**

1. Абросимова Л.И. Определение физической работоспособности детей и подростков / Л.И.Абросимова, В.Е.Карасик/ Новые исследования повозрастной физиологии Вып. 2- М:Педагогика,2012-C.114-117.

2. Ашмарин, Б.А. Теория иметодика физическоговоспитания: Учебник /Б.А. Ашмарин, — М.: Просвещение, 2010, переиздание М-2012г. Новая редакция.

3. БашкировВ.Ф.Профилактикатравмуспортсменов.-М.:ФиС,2007.

4. 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.

5. ДубровскийВ.И. Реабилитация в спорте.—М.:ФиС,1991.

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

**Приложение**

**Интегральная оценка уровня подготовленности.**

Упражнения по OФП выполняются в спортивной обуви без шипов. Упражнения по СФП и TП выполняются в игровой форме и обуви. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения сдачи контрольных упражнений и измерения в них результатов.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение даются 2-3 попытки, кроме контрольных упражнений: бег на результат. Учитывается лучший результат. Показанный результат оценивается по 5-ти балльной шкале. По сумме баллов, набранных во всех контрольных упражнениях, судят об уровне подготовленности *(*ФП*,* CП, TП). Показанный результат выполненного контрольного упражнения, оцениваемый в 2 балла и ниже, является лимитирующим звеном в структуре подготовленности, и на его совершенствование должен быть сделан акцент, как в командных, так и в индивидуальных занятиях. Если двигательное качество оценивается тремя баллами (соответствует среднему уровню), то для совершенствования данного качества должны организовываться индивидуально-самостоятельные тренировки. Оценка 4-5 баллов свидетельствует о высоком уровне развития качества, которое рассматривается как ведущее (компенсаторное) звено в структуре подготовленности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровеньподготовки** | **Оценка** | Количествооцениваемыхупражнений(тестов) |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Суммабаллов |
| Оченьвысокий | Отлично | 10-9 | 15-14 | 20-18 | 25-23 | 30-28 | 35- 32 | 40-36 |
| Высокий | Хорошо | 8-7 | 13-11 | 17-15 | 22-18 | 27-21 | 31-25 | 35-28 |
| Вышесреднего | Посредственно | 6-5 | 10-8 | 14-11 | 17-13 | 20-15 | 24-18 | 27-20 |
| Средний | Удовлетворит | 4-3 | 7-5 | 10-7 | 12-9 | 14-10 | 17-11 | 19-12 |
| Нижесреднего | Неудовлетворит. | 2-1 | 4-3 | 6-4 | 8-5 | 9-6 | 10-7 | 11-8 |
| Низкий | Плохо | 1-0 | 2-0 | 3-0 | 4-0 | 5-0 | 6-0 | 7-0 |

**Динамикауровня подготовленности**

|  |  |
| --- | --- |
| Изменениеуровняподготовленности | Количествосравниваемыхпоказателей |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Изменениепосуммебаллов |
| Существенноеповышение | + 3 | +4 | +6 | +8 | + 9 | +10 | +12 |
| Повышение | + 2 | + 3 | +4 | +5 | +6 | +7 | + 8 |
| Измененийнет | +1,99 | +2,99 | +3,99 | +4,99 | +5,99 | +6,99 | +7,99 |
| -1,99 | -2,99 | -3,99 | -4,99 | -5,99 | -6,99 | -7,99 |
| Снижение | -2 | -3 | -4 | -5 | -6 | -7 | -8 |
| Существенноеснижение | -3 | -4 | -6 | -8 | -9 | -10 | -15 |

**Шкала оценки уровня физической и технической**

**подготовленности обучающихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Уровень | **Общаяфизическаяподготовка** |
| *Бег1000м(мин,сек)* | *Подъемтуловищаиз**положения, лежа в положениесидя(кол-вораз)за30сек.* | *Выпрыгивание вверхсовзмахом рук (см)* |
| 12 | *Высокий* | 4.10 | 22 | 40 |
|  | *Средний* | 4.20 | 20 | 35 |
|  | *Низкий* | 4.30 | 18 | 30 |
| 13 | *Высокий* | 3.50 | 24 | 43 |
|  | *Средний* | 4.00 | 23 | 40 |
|  | *Низкиїі* | 4.10 | 22 | 38 |
| 14 | *Высокий* | 3.45 | 25 | 45 |
|  | *Средний* | 3.55 | 24 | 42 |
|  | *Низкий* | 4.00 | 23 | 40 |
| 15 | *Высокий* | 3.35 | 27 | 48 |
|  | *Средний* | 3.45 | 25 | 45 |
|  | *Низкий* | 3.55 | 23 | 43 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ВОЗЈэаGТ | Уровень | **Общаяспециальнаяподготовка** |
| Ловлямячапослеудараногой (кол-вораз) | Ударыногойnoмячусрукнаточность(кол-вораз) | Челночныйбег3x10смячомвруках (сек) |
| 12 | *Высокий* | 3 | 3 | 8.4 |
|  | *Средний* | 2 | 2 | 8.6 |
|  | *Низкий* | 1 | 1 | 8.8 |
| 13 | *Высокий* | 4 | 4 | 8.2 |
|  | *Средний* | 3 | 3 | 8.4 |
|  | *Низкий* | 2 | 2 | 8.7 |
| 14 | *Высокий* | 5 | 5 | 8.0 |
|  | *Средний* | 4 | 4 | 8.3 |
|  | *Низкий* | 3 | 3 | 8.7 |
| 15 | *Высокий* | 6 | 6 | 7.8 |
|  | *Средний* | 5 | 5 | 8.0 |
|  | *Низкий* | 4 | 4 | 8.2 |

**Упражнения по технической подготовке.**

**Передача мяча на месте способом swing(«средняя передача»).**

Инвентарь: регбийный мяч,ворота

Описание. Стоя на расстоянии 5м от штанги ворот. Испытуемый выполняет четыре попытки на точность, по две вправо и влево.

Результат: засчитывается количество попаданий.

Передача мяча на месте способом spin («пасторпедой»)

Инвентарь: регбийный мяч, ворота

Oпиcaниe: Стоя на расстоянии 10м от штанги ворот, испытуемый выполняет четыре попытки на точность, по две вправо и влево.

Результат: засчитывается количество попаданий.

Передача мяча в движении способом swing («средняяпередача»).

Инвентарь. Регбийный мяч, фишки, ворота.

Описание. Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет четыре попыткинаточность,подвевправоивлево.

Результат: засчитывается количество попаданий.

Передача мяча в движении способом spin («пасторпедой»).

Инвентарь. Регбийный мяч, ворота.

Описание: Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченными фишками расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет четыре попытки на точность, по две вправо и влево.

Результат: засчитывается количество попаданий.

Ловля мяча после удара ногой Инвентарь: регбийный мяч

Описание: Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20x20 м. Бьющий от ловящего находится на расстоянии 15-30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет четыре попытки.

Результат: засчитывается количество пойманных мячей.

Удары ногой по мячу с рук на точность

Инвентарь: регбийный мяч.

Описание: испытуемый с расстояния 20-35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10x10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет четыре попытки.

Результат: засчитывается количество попаданий.

«Слалом»

Инвентарь. Регбийный мяч, стойка, секундомер.

Описание. Дистанция состоит из двух прямых, расстоянием в 20м ряда стоек (их 4), расположенных на прямой, между которыми 5-метровое расстояние. По сигналу испытуемый подбирает мяч, лежащий на линии старта (включается секундомер), и бежит, стараясь преодолеть весь комплекс за минимальный временной интервал и приземлить мяч за линией финиша (выключается секундомер).

Результат: из двух попыток засчитывается наилучший результат.