

Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»  
муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города  
Калининграда Дворец творчества детей и молодежи «Янтарь»

Утверждаю  
Директор МАУДО ДТД и М  
«Янтарь» А.Л. Толмачева  
« 28 » мая 2021 года  
(приказ от 28.05.2021 г. №48-0)

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Регби»**

**Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:  
Беляков А.В.  
педагог дополнительного  
образования

Согласовано на заседании  
педагогического совета  
«25» мая 2021 года  
Протокол №3

г. Калининград  
2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Регби» разработана для обучения детей в возрасте от 7 до 17 лет. Срок реализации - 1 год.

**Актуальность программы.** Спортивные игры призваны способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся, их самосовершенствованию, достижению уровня спортивных успехов, профессиональному самоопределению. Регби, как соединение многих видов спорта, мотивирует интерес детей к занятиям физической культурой.

**Отличительные особенности программы.** Играть в регби можно практически целый год на свежем воздухе, поэтому обучение должно способствовать физической активности, а участие обучающихся в разных соревнованиях по регби как внутри образовательного учреждения, так и между другими командами в своем родном городе и в других городах страны обеспечивает решение задач оздоровительных, образовательных, воспитательных. Уровень программы ориентирован на формирование общей грамотности в области физической культуры, укрепления здоровья и повышения функциональных возможностей организма детей. Кроме этого, основными задачами базового уровня является активное содействие процессу социализации обучающихся, включение их в физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые формы занятий физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни. Регби позволяет успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах страны, создавая предпосылки формирования навыков выживания в экстремальных ситуациях современного мегаполиса, что подчеркивает ещё и прикладное значение программы.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7-17 лет.

### **Объем и срок освоения программы:**

Общее количество часов в год– 208 часов.

Срок освоения программы-1 год.

Полный срок освоения программы-208 часов.

### **Форма обучения-очная**

### **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает групповые формы работы с детьми. Состав групп 10-25 человек, постоянный, сформированных в группы одного возраста.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год– 208 часов.

Продолжительность одного занятия – 1 академический час (45 мин.), между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа, периодичность проведения занятий – 2 раза в неделю.

**Педагогическая целесообразность программы.** Программа отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.), Федерального закона «О физической культуре и спорте» Содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации:

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Поручение Президента Российской Федерации от 02 октября 2007 г. № ПР-1766 «О развитии физической культуры и спорта в образовательных учреждениях России»;
- Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года в отношении модернизации системы физического воспитания детей, подростков, молодежи, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 07 августа 2009 г. № 1101-ф;

**Целью программы** является формирование потребности в здоровом образе жизни и использование методики регби для укрепления и сохранения здоровья детей и подростков, а так же их профессионального самоопределения.

**Задачи программы:**

1. Обучение базовым физическим упражнениям из регби.
2. Оптимальное развитие физических качеств, формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций, многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Принципы реализации программы:**

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и его соответствия требованиям подготовки спортивного резерва, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение педагогических задач в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей обучающегося. обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

### **Основные формы**

Форма организации образовательного процесса:

- практическое занятие;
- тренировочное занятие;
- комбинированное занятие;
- игра, соревнование;
- открытое занятие
- групповые теоретические занятия в виде бесед, лекций
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, спортивных соревнований и тренировочных занятий и т.д.

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- фронтальная;
- в парах;
- групповая;
- индивидуально–групповая;
- ансамблевая.

В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;
- фронтальная форма обучения позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Задачи 1 этапа:

- научить правилам, технике безопасности на уроках, посвященных занятиям регби;
- привить навыки личной гигиены;
- подготовить детей для занятий ТАЧ-РЕГБИ, РЕГБИ;
- обучить различным играм и эстафетам с элементами игры.

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- выявление задатков и способностей у детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

### **Методы**

- Интервальный метод — используют для развития скоростносиловой выносливости
- Повторный метод — предполагает многократное повторение определенных упражнений или игры в целом после продолжительного отдыха, обеспечивающего достаточное восстановление.
- Переменный метод — применяя его, чередуются упражнения, требующие большого напряжения, и упражнения с небольшой нагрузкой, варьируется длительность их выполнения.
- Равномерный метод — заключается в длительном непрерывном выполнении упражнений. Применяют его для развития общей выносливости.
- Метод «до отказа» — выполнение упражнений до полного утомления, когда спортсмен отказывается продолжать его из-за невозможности повторить.
- Игровой метод — суть его в использовании разнообразных игр, чаще всего подвижных, для развития двигательных качеств, и прежде всего ловкости и быстроты.
- Соревновательный метод — широко используют при развитии двигательных качеств.
- Круговой метод (круговая форма тренировки) может включать все перечисленные методы. Суть его в том, что на площадке или в зале, по кругу размечаются станции для выполнения определенных упражнений, известных занимающимся.

### **Планируемый результат:**

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам регби;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств регби;
- изложение фактов истории развития регби, Олимпийских игр современности, характеристика видов регби, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;

- осуществление объективного судейства соревнований своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Оценивание уровня освоения образовательной программы осуществляется в ходе мониторинга, который предполагает первичную, промежуточную и финальную диагностику, а также методы наблюдения, практических и самостоятельных работ детей.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Оценка результата обучения осуществляется в форме контрольно-зачетных занятий, оценки индивидуальных достижений, входное, промежуточное, итоговое оценивание знаний и навыков учащихся по десятибалльной шкале (оценочный лист прилагается).

#### **1. Уровень теоретических знаний.**

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

#### **2. Уровень практических навыков и умений.**

Техника безопасности.

- Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением правил по технике безопасности.

- Средний уровень. Требуется периодическое напоминание о том, как выполнять элементы.

- Высокий уровень. Четко и безопасно работает при выполнении элементов.

Способность выполнения элементов.

- Низкий уровень. Не может выполнить элемент без помощи педагога.

- Средний уровень. Может выполнить элемент при подсказке педагога.

- Высокий уровень. Способен самостоятельно выполнить элемент.

Степень самостоятельности выполнения элемента танца.

- Низкий уровень. Требуется постоянные пояснения педагога при выполнении элемента танца.

- Средний уровень. Нуждается в пояснении последовательности выполнения элемента танца.

- Высокий уровень. Самостоятельно выполняет элементы танца.

## **Оценочные материалы**

Коллектив: \_\_\_\_\_

Педагог: \_\_\_\_\_ Группа № \_\_\_\_\_

Градации оценки: десятибалльная шкала оценивания

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- соревнования, тестовые упражнения и др.

### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

аналитическая справка, аудиозапись, видеозапись, грамота, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, маршрутный лист, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат) и др.

### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

Тестовые упражнения, контрольная работа, открытое занятие, отчет итоговый и др.

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде контрольного среза знаний освоения программы в конце освоения модуля. Итоговый контроль проводится в виде промежуточной (по окончании каждого года обучения) или итоговой аттестации (по окончании освоения программы).

Обучающиеся участвуют в различных соревнованиях муниципального, регионального и всероссийского уровня. По окончании модуля обучающиеся представляют творческий отчет, требующий проявить знания и навыки по ключевым темам.

### **Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы**

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Устав учреждения
- Положение о порядке организации образовательной деятельности
- Положение об аттестации обучающихся

Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);

- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни;
- дифференциация и индивидуализация обучения;
- мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

#### Материально-технические условия.

Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПин.

Учебный кабинет (зал) с покрытием, предусмотренным для спортивной деятельности детей.

#### Материально-технические:

- Мячи регбийные №3
- Мячи регбийные №4
- Мячи регбийные №5
- Шлем (защита головы)
- Жилетки игровые (разные цвета)
- Подставка для мяча
- Щиты для контакта
- Мешки для захвата
- Пояс для ТЕГ-РЕГБИ
- Регбийный мяч на амортизаторах
- Утяжеленный регбийный мяч
- Разноцветные фишки (маркера)

Кадровые. Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

#### Методическое обеспечение программы

В основе планирования на этапе начального обучения лежит игровая деятельность с элементами регби. Занятия проводятся в форме игровых упражнений, различных эстафет, подвижных игр. Со стороны учителя планирование процесса обучения предусматривает творческий подход к изучению индивидуальных особенностей детей и создания у них общего представления о структуре выполнения основных движений и навыков, создающих основу для обучения игре в регби.

Основными формами учебных занятий в общеобразовательных учреждениях является учебное занятие в виде учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных соревнованиях.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель их сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные занятия применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество освоения программы.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения урока по физическому воспитанию. Эффективность зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся.

#### Тесты по физической подготовке по окончании контрольных периодов:

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

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.

3. Бег 30 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

4. Бег 30 м с ходу. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксировался лучший результат.

5. Бег 60 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

6. Челночный бег (3\*10 м). Упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

7. Подтягивание в висе. Упражнение выполняется одним подходом. Засчитывается максимальное количество подтягиваний.

#### Тесты по технической подготовке

1. Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»). Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

2. Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

3. Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»). Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

4. Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченными фишками расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

5. Ловля мяча после удара ногой. 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 десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.

6. Удары ногой по мячу с рук на точность. 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 десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

### **Календарный учебный график**

1. Учебный процесс по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам по муниципальному заданию осуществляется круглогодично. Продолжительность учебного года составляет 52 календарные недели – в период с 1 сентября по 31 августа.

Аудиторные занятия в основном проводятся с 1 сентября по 31 мая, (что составляет 39 учебных недель). В летний период, с 1 июня по 31 августа, организуются занятия как в режиме самоподготовки, так и внеаудиторные занятия учащихся (что составляет 13 учебных недель)

2. Продолжительность учебного года в МАУДО ДДТ и М «Янтарь»:

начало учебных занятий:

с 1 сентября (для учащихся второго и последующих годов обучения)

с 15 сентября (для учащихся первого года обучения)

окончание учебных занятий:

31 августа (для учащихся всех ступеней обучения)

3. Продолжительность летнего периода:

начало периода - 01 июня

окончание периода – 31 августа

4. Объем учебной нагрузки в соответствии с календарным графиком:

Количество максимальной нагрузки на одну учебную группу:

- 1-й год - 4 часа в неделю, что составляет 208 часов в год

Формы проведения занятий: групповые, подгрупповые, индивидуальные.

5. Режим работы учреждения в летний период

Формы работы с учащимися на летний период: оздоровительные, воспитательные, экскурсионные, работа в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей, а также участие в фестивалях, конкурсах, спортивных состязаниях, социально-значимых проектах города, региона, страны. Освоение программного материала проходит и в режиме самоподготовки (самостоятельное выполнение учащимися учебных заданий, проектных работ в различных техниках, с обязательным последующим контрольным срезом знаний).

## Учебный план

№	Раздел, тема	Количество часов	Теория	Практика
1.	Краткий обзор истории развития РЕГБИ	4	4	0
2.	Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	10	4	6
3.	Отработка техники и тактики РЕГБИ	40	10	30
4.	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	40	10	30
5.	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	40	10	30
6.	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	20	4	16
7.	Соревнования по ТЕГ-РЕГБИ	40	10	30
8.	Контрольные испытания	14	4	10
	Итого	208	56	152

### Содержание учебной программы

#### **1 раздел «Краткий обзор истории развития РЕГБИ» говорится о:**

*Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика регби. История регби.

*Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная система, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

**2 раздел «Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм»** знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой и спортом, формирует навыки страховки и самостраховки.

*Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

*Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся регби. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

*Места занятий и инвентарь.* 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. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытом воздухе.

### **3 раздел «Отработка техники и тактики РЕГБИ»**

На всех этапах многолетнего образования идет непрерывный процесс обучения технике игры обучающимися, совершенствование в ней.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности: эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления (индивидуальные, групповые и игровые упражнения), которые позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствования в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связок.

Эффективность средств технической подготовки обучающихся во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависит от целевых установок многолетней подготовки, задач этапов подготовки возрастных особенностей и уровня подготовленности обучающихся, условий обучения сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

Поскольку техника регби представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному» и «от легкого к сложному». Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что в начале следует освоить основные приемы и способы ведения игры. И, наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов. В конце этапа специализации (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за обучающимися обычно закрепляются игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально.

Современная игра регби предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высоком темпе

исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстродействия) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

#### **4 раздел «Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения»:**

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики регби.

#### **5 раздел «Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении»**

Обучение технике регби стоя в движении связана с обучением обучающихся технике и тактике регби. Основным средством ее (кроме средств регби) являются специальные упражнения (специально-подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

#### **6 раздел «Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке»**

Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке связана с обучением обучающихся безопасного движения на площадке. Основным средством являются упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой самостраховки: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

#### **7 раздел «Соревнования по ТЕГ-РЕГБИ»**

Соревновательный период начинается с участия команд в официальных календарных соревнованиях.

Основная задача данного периода — успешное участие в соревнованиях. Особое внимание уделяется совершенствованию технического и тактического мастерства игроков.

Основные средства: специальные упражнения для развития физических качеств, приближенных к игровой обстановке, упражнения в тактических действиях — индивидуальных, групповых, командных.

### **8 раздел «Контрольные испытания»**

содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

#### *Тесты по физической подготовке*

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

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.

3. Бег 30 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

4. Бег 30 м с ходу. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксировался лучший результат.

5. Бег 60 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

6. Челночный бег (3\*10 м). Упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

7. Подтягивание в висе. Упражнение выполняется одним подходом. Засчитывается максимальное количество подтягиваний.

#### *Тесты по технической подготовке*

1. Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»). Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

2. Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

3. Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»). Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

4. Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченными фишками расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

5. Ловля мяча после удара ногой. 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 десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.

6. Удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый с расстояния 20-35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10х10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

### Список литературы:

#### Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.
5. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
6. Приказ № 196 Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
8. Устав МАУДО ДТД и М «Янтарь»
9. Правила приема и отчисления учащихся

#### Список литературы для педагога

10. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 1987.
11. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС, 1991.
12. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. ... канд. пед. наук. – М., - 1983.
13. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. ... д-ра. пед. наук. – М., 1981
14. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
15. Кирияк Р. Мини-регби. – М.: ФиС, 1976. – 110с.
16. Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 1978.
17. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спортакадемпресс, 2000 г.
18. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. – М., 1986 г.
- 19.