МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя школа №158 «Грани»
(МАОУ СШ №158 «Грани»)
Юридический адрес: Россия, 660012, г. Красноярск, улица Складская зд. 32
Фактический адрес: Россия, 660012, г. Красноярск, улица Складская зд. 32
тел./факс: +7(391) 217-87-97, E-mail: sch158@mailkrsk.ru, официальный сайт: http://school158.best
ОКПО 47698628, ОГРН 1202400026234, ИНН/КПП 2464153963/246401001

Принято на заседании экспертно-методического совета

протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СШ №158«Грани»

_____ А.А. Лазутин

30.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Регби»

Тематическая направленность	Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся	7-11 лет
Срок реализации	1 год

Автор-составитель:
Гнеушев Данил Андреевич,
педагог дополнительного образования

г. Красноярск, 2023 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа базового уровня по виду спорта «Регби» (далее – Программа) разработана в соответствии с:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 октября 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 – р).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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».
5. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020г.);
6. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996 – р).

Программа прошла экспертно-методический совет ФГБУ «ФЦОМОФВ» Министерства просвещения Российской Федерации, рекомендована для использования в общеобразовательных организациях для реализации во внеурочное время, а также организаций дополнительного образования детей.

7. Общеобразовательная программа дополнительного образования детей разработана в соответствии с локальными актами МАОУ СШ №158 «Грани»:

Программа дополнительного образования детей по виду спорта «Регби» имеет физкультурно-спортивную направленность по содержанию соответствует базовому уровню обучения.

Настоящая программа предназначена для учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования, которые преподают в общеобразовательных школах, учреждениях дополнительного образования и хотят разнообразить свои занятия и ввести элементы регби при обучении учащихся. Несколько слов об удивительном виде спорта, - РЕГБИ.

Регби (от английского *rugbyunion,* чаще просто *rugby)*- спортивная командная игра с мячом овальной формы, который игроки каждой команды, должны приземлить за линией ворот соперника или забить его в Н-образные ворота (выше перекладины). Особенностью регби является то, что мяч можно передавать ногой как вперед, так и назад, а руками - только назад.

Актуальность. Основное (базовое) образование ценно своей системностью, дополнительное - возможностью индивидуализировать процесс социализации ребенка.

Все это делает дополнительное образование самостоятельной образовательной сферой, ценной и значимой для личности и общества.

Данная программа, обеспечивая социальную адаптацию, продуктивную организацию свободного времени детей, является одним из определяющих факторов развития их способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра в регби оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют

совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: формирование у детей мотивации к ведению здорового образа жизни, интереса к занятиям физической культурой, спортом через использование средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья

ЗАДАЧИ:

обучающие:

- ознакомить с историей возникновения и развития регби;
- ознакомить с достижениями отечественных регбистов на международных соревнованиях;
- формировать базовые знания о влиянии занятий физической культурой в частности регби на гармоничное развитие человека;
- ознакомить с терминологией и правилами соревнований в регби;
- обучить правилам соблюдения личной гигиены во время занятий спортом;

развивающие:

- изучить комплексы общефизической и специальной подготовки регбистов;
обучить различным подвижным играм и эстафетам, способствующим развитию

- двигательных навыков и умений для игры в регби;
-развивать основные физические качества, формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию силовых качеств, координационных навыков (точность, быстрота движений, ловкость, сила, скорость, выносливость);
- развить мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в части регби;
- сформировать навыки здорового образа жизни;
- повышение уровня физических кондиций средствами игры регби;

воспитательные:

- воспитывать положительные качества личности, навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности;
- воспитывать уважение к сверстникам и старшим, толерантное отношение к сверстникам имеющих ограниченные возможности при работе совместной деятельности и достижения общей цели;
- формировать гражданско-патриотические качества личности;
- формировать безопасное поведение на стадионе в качестве зрителя, соблюдение требований и правил безопасности во время занятий регби;
- воспитывать чувство ответственности, волю и стремление к победе, преодолевая трудности, усталость и психологическое напряжение.

Адресат программы мальчики и девочки в возрасте от 8 до 11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям регби.

Форма обучения - очная.

Форма организации деятельности обучающихся - групповая.

Зачисление в учебную группу: зачисление в группы по программе «Регби» реализуется через автоматизированную информационную систему Навигатор.

Сдача контрольно-тестовых упражнений для зачисления в учебную группу не предусмотрена.

Наполняемость группы: минимальное количество обучающихся 10 максимальное 20 человек. Учебная группа формируется из мальчиков/девочек, юношей/девушек с разницей в возрасте в один год.

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 видео материалов, беседы;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения, 34 учебных недели с сентября по май включительно. За год обучения объем учебных часов 153.

Режим обучения; 4,5 часа в неделю, количество занятий – 3 по 1,5 астрономических часа;

Планируемые результаты освоения программы.
В результате освоения программы «Регби» обучающиеся будут знать:

- историю возникновения вида спорта Регби в мире, в России;
- 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 регби;
- основы общей, специальной физической подготовки в регби;
- методику обучения навыкам и умениям в регби;
- основы тактических индивидуальных и командных действий;

правила техники безопасности во время занятий регби, нормы личной гигиены при занятиях регби;
- основы здорового образа жизни;
- о вреде пагубных привычках;

-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;
- демонстрировать умения решения тактических задач во время учебных и официальных игр в регби;
- играть в регби по правилам;
- проявлять стремление к победе, волю, терпение, трудолюбие и взаимопонимание с партнерами во время учебных и официальных игр по регби.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
	Введение	**2**	**2**		аттестация обучающихся проводится в форме: тестовых и/или контрольных испытаний (комплекса контрольных упражнений) по предметным областям, определенных в дополнительной образовательной общеразвивающих программах
I.	**ОФП**	**32**	**1**	**31**	
II.	**Теория ФК и С**	**3**	**3**		
2.1.	*Физкультура и спорт в России*	*2*	*2*		
2.2.	*Развитие регби в России*	*2*	*2*		
2.3.	*Гигиена. Знания и навыки.*	*2*	*2*		
III.	**Подвижные игры**	**30**	**3**	**27**	
IV.	**Вид спорта**	**20**	**3**	**17**	
4.1.	*Правила игры в регби.*	*5*	*5*		
4.2.	*Места занятий, оборудование*	*2*	*2*		
4.3.	*Техника игры*	*16*	*3*	*13*	
4.4	*Тактика игры*	*15*	*2*	*13*	
V.	**Физкультурные и спортивные мероприятия**	**20**	2	18	
	ИТОГО	**153**			

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

Введение

Теория. 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. Первый год обучения- ознакомление с местами проведения занятий. Краткие сведения о правилах поведения на стадионе, регбийном поле. Рассказ о размерах поля, оборудовании и инвентаре для игры регби. Правилах личной гигиене, спортивной форме и обуви для занятий регби.

I. Общая физическая подготовка

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

Практика:

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

бег - гладкий, с ускорением, правым и левым боком приставными шагами, правым и левым боком с прыжками и подскоками, спиной вперед, спиной вперед в средней и низкой стойке приставными шагами, с гантелями в руках, с мячом, с поворотами на 360°, переменный бег, на длинные дистанции до 3 км, с ускорением 60 м. и 30 м., в парах держась за руки, в тройках держась за руки, выполняя различные задания педагога;

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

на развитие подвижности суставов нижних конечностей: отведения и приведения в стороны, махи и вращения, с различной амплитудой, скоростью;
упражнения на мышцы туловища- наклоны, повороты в стороны, вперед и назад, с различной амплитудой и скоростью выполнения.
Комплекс упражнений разминки регбиста: гимнастический мост, барьерный сет, выполнение продольного и поперечного шпагата; прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с поворотом, выпрыгивание на возвышение разной высоты, через скакалку. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой. Метания: теннисного мяча, набивного мяча, 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.7. *Техника игры в регби.*

II. Теория физической культуры и спорта

1. *Физкультура и спорт в России.*

Теория Беседа о значении двигательной активности и физического развития в укреплении здоровья. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности.

2. *Развитие регби в России.*

Теория: Беседа об истории возникновения регби. Развитие регби в России.
Международные и юношеские соревнования по регби. Оздоровительная и прикладная направленность регби.

3. *Гигиена. Знания и навыки.*

Теория: Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, к местам занятий и оборудованию.

III. Подвижные игры

IV. Вид спорта

Правила игры в регби.

Теория: Правила игры в регби. Разбор и изучение правил игры в «малый регби». Роль капитана команды, его права и обязанности.

Места занятий. Оборудование.

Теория: Площадка для игры в регби. Оборудование и инвентарь для игры, ворота,
мяч. Уход за инвентарём и регбийной формой. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.
Тактика игры в регби.
Теория: Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий.
Практика:
- тактика игры в нападение;
- тактика игры к защите.

V. Физкультурные и спортивные мероприятия
-Первенство города по регби
-Первенство КК по регби
-Всероссийские соревнования по регби

Календарно-тематическое планирование

Тема занятия:	Время
Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки	2
Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1.5
Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений. Подвижные игры	1.5
Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать виды передвижений: «шаг в сторону», «двойной шаг». Подвижные игры	1.5
Простейшие передвижения в атаке: кресты, забегания, смещения. Развитие скоростных и координационных способностей. Челночный бег. Подвижные игры	1.5
Силовая подготовка. Подвижные игры.	3
Элементы защиты: иметь представление о формировании линии защиты. Подвижные игры	1.5
ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение	3
Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	1.5
Подвижная игра с элементами регби. Развитие скоростной выносливости	1.5
Обучить передаче мяча на короткой и средней дистанции на месте и в движении. Игра 4×4	1.5
Закрепить технику передвижений различными способами в атаке и защите в подвижных играх	1.5
Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении и защите. Учебная игра.	1.5
Р Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1.5
Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	1.5
Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1.5
Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола, гандбола.	3
Закрепление групповых тактических взаимодействий: - в нападении: кресты, забегания, смещения; - в защите: построение линии защиты.	3
Двусторонние подвижные игры с элементами регби. Развитие выносливости.	3
Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3, 4×4.	1.5
Совершенствование навыков передвижения по площадке средствами игры тэг-регби	1.5
Техника владения мячом: подбор неподвижного мяча с земли, катящегося мяча, на игрока по земле, катящегося мяча от игрока по земле.	1.5
Скоростно -силовой подготовка. Подвижная игра с элементами регби.	1.5
Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении и защите. Учебная игра.	1.5

Двусторонняя учебная игра.	1.5
Подвижные игры с элементами баскетбола, гандбола.	1.5
Силовая подготовка. Учебная игра 5×5, 6×6.	1.5
Закрепление технико-тактические взаимодействий. Учебная игра.	1.5
Совершенствование техники владения мячом. Подвижная игра с элементами футбола.	1.5
Развитие скоростных способностей средствами легкой атлетики. Учебная игра тег-регби.	1.5
Силовая подготовка. Учебная игра 5×5, 6×6	1.5
Совершенствовать группового тактического взаимодействия в нападении и защите. Эстафеты с регбийными мячами.	1.5
Закрепление технико-тактические взаимодействий. Учебная игра	1.5
Совершенствование техники владения мячом. Подвижная игра с элементами футбола.	1.5
Развитие скоростных способностей средствами легкой атлетики. Учебная игра тег-регби	1.5
Развитие быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями	1.5
Совершенствовать группового тактического взаимодействия в нападении и защите. Эстафеты с регбийными мячами.	1.5
Совершенствовать группового тактического взаимодействия в нападении и защите. Эстафеты с регбийными мячами	1.5
Развитие общей выносливости.	1.5
Отработка изученных элементов в учебной игре 5×5	1.5
Повторный инструктаж на рабочем месте. ПТБ на занятиях регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки.	1.5
Подвижная игры с элементами гандбола, баскетбола.	1.5
Развитие скоростной выносливости.	1.5
Совершенствование изученных технических элементов в подвижных играх	1.5
Совершенствование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите в учебной игре	1.5
Совершенствование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите в учебной игре	1.5
Школьные соревнования по тег-регби	4
Развитие общей выносливости. Подвижные игры	1.5
Двусторонние игры по упрощенным правилам с использованием мяча для регби.	1.5
Отработка навыков в игре тач-регби. Развитие координации	1.5
Учить выполнению индивидуальных технических действий на большой скорости, согласованному сочетанию движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	1.5
Закрепление индивидуальных технических действий на большой скорости, согласованному сочетанию движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	1.5
Подвижная игра с элементами регби. Совершенствование передачи мяча в движении.	1.5
Совершенствование индивидуальных технических действий на большой скорости, согласованному сочетанию движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	1.5

Совершенствование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите в учебной игре	1.5
Совершенствование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите в учебной игре	1.5
Матчевые встречи по тег-регби	3
Учебная игра с заданием.	1.5
Развитие скоростной выносливости.	1.5
Игра в ручной мяч с элементами регби.	1.5
Силовая подготовка	1.5
Совершенствование элементов владения мячом	1.5
Совершенствование элементов владения мячом	1.5
Совершенствование элементов владения мячом	1.5
Контрольно-тренировочная игра	1.5
Контрольно-тренировочная игра	1.5
Контрольно-тренировочная игра	1.5
Подвижная игра с элементами регби. Развитие скоростной выносливости.	1.5
Подвижная игра с элементами регби. Развитие общей выносливости.	1.5
Учебная игра 4×4, 5×5	1.5
Учебная игра 4×4, 5×5	1.5
Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1.5
Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1.5
Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1.5
Матчевые встречи по тег-регби	3
Матчевые встречи по тег-регби	3
Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1.5
Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1.5
Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений. Подвижные игры	1.5
Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать виды передвижений: «шаг в сторону», «двойной шаг». Подвижные игры	1.5
Простейшие передвижения в атаке: кресты, забегания, смещения. Развитие скоростных и координационных способностей. Челночный бег. Подвижные игры	1.5
Силовая подготовка. Подвижные игры.	1.5
Элементы защиты: иметь представление о формировании линии защиты. Подвижные игры	1.5
ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение	1.5
Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	1.5
Подвижная игра с элементами регби. Развитие скоростной выносливости	1.5
Закрепить технику передвижений различными способами в атаке и защите в подвижных играх	1.5
Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении и защите. Учебная игра.	1.5

Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	
Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	1.5
Контрольно-тренировочная игра	1.5
Контрольно-тренировочная игра	1.5
Итого:	**153**

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Упражнения по ОФП выполняются в спортивной обуви без шипов. Упражнения по СФП и ТП 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-балльной шкале.

По сумме баллов, набранных во всех контрольных упражнениях, судят об уровне подготовленности (ФП, СП, ТП). 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.

Уровень подготовленности	**Оценка**	**Количество оцениваемых упражнений (тестов)**						
		2	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
		Сумма баллов						
Очень высокий	**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
Выше среднего	Посредственно	6-5	10-8	14-11	17-13	20-15	24-18	27-20
Средний	Удовлетворительно	4 - 3	7 - 5	10-7	12-9	14-10	17-11	19-12
Ниже среднего	Неудовлетворительно	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

Динамика уровня подготовленности

Изменение уровня подготовленности	Количество сравниваемых показателей						
	2	3	4	5	6	7	8
	Изменение по сумме баллов						
Существенное повышение	+ 3	+ 4	+ 6	+ 8	+ 9	+ 10	+ 12
Повышение	+ 2	+ 3	+ 4	+ 5	+ 6	+ 7	+ 8
Изменений нет	*+1,99* *-1,99*	*+2,99* *-2,99*	*+3,99* *-3,99*	*+4,99* *-4,99*	*+5,99* *-5,99*	*+6,99* *-6,99*	*+7,99* *-7,99*
Снижение	-2	- 3	- 4	- 5	- 6	- 7	- 8
Существенное снижение	-3	- 4	- 6	- 8	-9	- 10	- 15

Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся

возраст	уровень	общая физическая подготовка		
		Бег 1000м (мин, сек)	*Подъем туловища из положения, лежа в положение сидя (кол-во раз) за 30 сек.*	*Выпрыгивание вверх со взмахом 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
	Низкий	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

возраст	уровень	Общая специальная подготовка		
		Ловля мяча после удара ногой (кол-во раз)	*Удары ногой по мячу с рук на точность (кол-во раз)*	*Челночный бег 3х10 с мячом в руках (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

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

Инвентарь: регбийный мяч, ворота

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

Результат: засчитывается количество попаданий.

2. **Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»)**

Инвентарь: регбийный мяч, ворота

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

Результат: засчитывается количество попаданий.

3. Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»).

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 попытки на точность, по две вправо и влево.

Результат: засчитывается количество попаданий.

4. Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»).

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.

5. Ловля мяча после удара ногой

Инвентарь: регбийный мяч

Описание: Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20х20 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.

6. Удары ногой по мячу с рук на точность

Инвентарь', регбийный мяч

Описание', 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 четыре попытки.

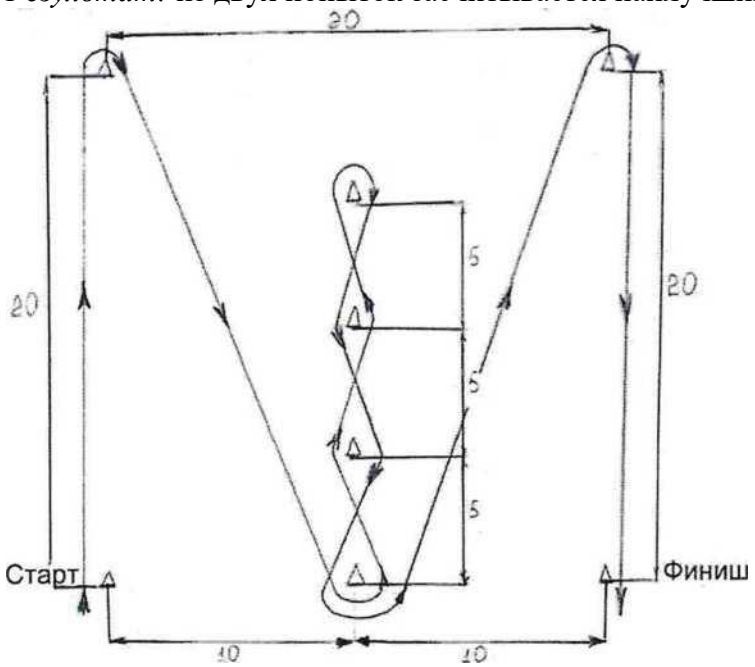
Результат: засчитывается количество попаданий.

«Слалом»

Инвентарь: регбийный мяч, стойка, секундомер

Описание: Дистанция состоит из двух прямых, расстоянием в 20 м и 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.



- Схема дистанции контрольного упражнения

Организационно-педагогические условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы

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

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Мяч для регби Размер	шт.	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
18	Конусы	Высота 30 см	20
19	Фишки (маркеры)	шт.	100
20	Манишки	шт.	20
21	Барьеры (высота 15 см)	шт.	20
22	Барьеры (высота 32 см)	шт.	20
23	Тренировочная «лесенка»	шт.	2
24	Мяч набивной (медицин-бол)	2 кг	2
25	Мяч набивной (медицин-бол)	5 кг	2
26	Насос для мячей	шт.	1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

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

используется методы: словесный: объяснение, беседа, рассказ;

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

практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения.

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

При реализации программы используются следующие

формы организации занятий:

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