

Муниципальное учреждение дополнительного образования
центр творчества и развития «Радуга»

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1
"5" августа 2025 г.



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

для детей младшего школьного возраста
(срок реализации – 2 года)

Автор-составитель:
Сенников Алексей Аркадьевич
педагог дополнительного образования
МУ ДО ЦТР «Радуга»

2025 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы.	
Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план 1 года обучения... ..	5
Учебно-тематический план 2 года обучения.....	8
Содержание программы 1 года обучения.	7
Содержание программы 2 года обучения.....	11
Планируемые результаты.....	12
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
Календарный учебный график.	14
Обеспечение программы.	15
Оценочные материалы.....	15
Воспитательная работа.....	16
3. Список источников	
Интернет-ресурсы.	18
4. Приложение	19

1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой для составления дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «РЕГБИ» (далее – Программа) послужили:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» <http://base.garant.ru/70291362/>
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» <https://base.garant.ru/71848426/>
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» <https://www.garant.ru/hotlaw/federal/1568418/> (вступило в силу 1 марта 2023 г. и действует по 28 февраля 2029 года).
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 03 июля 2018 № 09-953 «О направлении информации» (вместе с «Основными требованиями к внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в субъектах Российской Федерации для реализации мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»») <http://base.garant.ru/71707252/>.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73078052/> Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «РЕГБИ» относится к программам физкультурно - спортивной направленности. Уровень сложности программы - стартовый. Программа соответствует требованиям к содержанию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Целесообразность и актуальностью данной программы является одна из основных задач в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил обучающихся, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Занятия по ней, позволят учащимся восполнить

недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Программа «РЕГБИ» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.
- принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык

Формы занятий: групповая; игровая; индивидуально-игровая; индивидуальная; практическая; комбинированная; соревновательная. Формы контроля: соревнования, практические занятия.

Программа составлена на основе дополнительной образовательной программы «Играем в регби» О.Г. Витальева, В.А. Грачев, Е.Л. Щукин. – Красноярск 2011г.

Программа разработана на 2 года обучения для детей 8-14 лет.

Занятия проводятся 1 год обучения еженедельно 2 раза в неделю с нагрузкой 2 часа. Второй год обучения- 1 раз в неделю по 2 часа.

Цель и задачи программы.

Цель - углублённое изучение спортивной игры регби. Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по регби.

Учебный план 1 года обучения

№	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Практ.	Теор.
1.	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по регби.	1		1
2.	Развитие регби в России. ОРУ без предмета. Индивидуальная техника. Перемещение.	1	1	
	Ложные движения (финты).ОФП			
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. ОРУ с предметами. Подвижные игры. Обучение финтам. Техника игры. ОФП.	4	4	
4.	Правила игры в регби. ОРУ с гантелями. Эстафеты. Бег 30 метров. Ловля мяча. Захваты. ОФП. Контрольные испытания. Игра	4	4	
5.	ОРУ с мешками с песком. Элементы акробатики. Подвижные игры. Бег 60 метров. Финты. Передача мяча. Подбор мяча. ОФП.	4	4	
6.	ОРУ. СБУ. Эстафеты. Ловля мяча. Подбор мяча с земли. Техника игры ногами. ОФП. Игра	4	4	
7.	ОРУ. СБУ. Бег 300 метров. Упражнения для развития ловкости. Захваты. Игра.	4	4	
8.	Розыгрыш стандартных положений. ОФП. Игра.	4	4	
9.	ОРУ с предметами. СБУ. Назначаемая схватка. Отвлекающие действия. Игра. ОФП.	4	4	
10.	ОРУ. СБУ. Бег 600 метров. Упражнения для гибкости. Техника игры руками. Отбор мяча. тактика защиты. Игра. ОФП.	4	4	
11.	ОРУ. СБУ. Бег 500 метров. Передача мяча. Захваты. Коридор. Игра. ОФП.	4	4	
12.	ОРУ. СБУ. Техника игры руками. Розыгрыш стандартных положений. Коридор. Игра. ОФП.	4	4	
13.	ОРУ. СБУ. Упражнения для гибкости. Назначаемая схватка. Эстафеты.	4	4	
14.	Правила игры в регби.ОРУ. СБУ. Функции игроков. Отвлекающие действия. Захваты. Игра. ОФП.	4	4	
15.	ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Техника игры ногами. Коридор. Удар с линии свободного удара. Игра. ОФП.	4	3	1

16.	Техника игры в регби. ОРУ. СБУ. Назначаемая схватка. Тактика защиты. Захваты. Игра. ОФП.	4	4	
17.	Тактика игры в регби. ОРУ. СБУ. Бег. Назначаемая схватка. Удар с линии свободного удара. Эстафеты. ОФП.	4	4	
18.	ОРУ. СБУ. Бег. Розыгрыш стандартных положений. Тактика защиты. Коридор. Игра. ОФП.	4	4	
19.	ОРУ с предметами. СБУ. Элементы акробатики. Техника игры руками. Отвлекающие действия. Захваты. Упражнения на гибкость.	4	4	
20.	ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Приседания с отягощением. Индивидуальная техника. Ловля и подбор мяча. Игра. ОФП.	4	4	
21.	ОРУ. СБУ. Индивидуальная техника. Техника игры ногами. Коридор. Захваты. Игра. ОФП.	4	4	
22.	ОРУ. СБУ. Упражнения на гибкость. Коридор. Эстафеты.	4	4	
23.	ОРУ с гантелями. СБУ. Бег 30 метров. Назначаемая схватка. Штрафной удар. Игра ОФП.	4	4	
24.	ОРУ. СБУ. Бег. Техника игры руками. Захваты. Отвлекающие действия. Игра. ОФП.	4	4	
25.	ОРУ. СБУ. Техника игры руками. Розыгрыш стандартных положений. Коридор. Игра. ОФП.	8	8	
26.	ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Техника игры ногами. Коридор. Удар с линии свободного удара. Игра. ОФП.	4	3	1
27.	ОРУ. СБУ. Приседания. Индивидуальная техника. Ловля и подбор мяча. ОФП. Учебная игра.	4	4	
28.	ОРУ с гантелями. СБУ. Бег 30 метров. Назначаемая схватка. Штрафной удар. ОФП.	6	6	
29.	ОРУ. СБУ. Бег. Ловля мяча. Отвлекающие действия. Коридор. Захваты. ОФП.	4	3	1
30.	Тактика игры в регби. ОРУ. СБУ. Бег. Назначаемая схватка. Удар с линии свободного удара. ОФП.	4	4	

31.	ОРУ. СБУ. Бег. Розыгрыш стандартных положений. Тактика защиты. Коридор. ОФП	4	4	
32.	ОРУ. СБУ. Бег 1 км. Упражнения для гибкости. Учебная игра.	4	4	
33.	ОРУ. СБУ. Бег 600 метров. Упражнения для гибкости. Техника игры руками. Тактика защиты. ОФП.	8	8	
34.	ОРУ. СБУ. Бег. Техника игры ногами. Коридор. Удар с линии свободного удара.	2	1	1
35.	ОФП. Учебная игра.	6	6	
	Итого:	144	139	5

Содержание программы 1 года обучения

Знания о физической культуре

История регби. Отличия регби от других спортивных игр. Требования к местам занятий регби. Техника безопасности на занятиях регби. Правила игры в регби.

Способы физкультурной деятельности

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий регби. Организация и проведение занятий по регби. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Беговые упражнения: бег по кругу в колонне, бег змейкой, гладкий бег на разные дистанции, многоскоки, челночный бег, бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагом, в переменном темпе.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной, на двух ногах, с места, с разбега, тройные и пятерные прыжки, прыжки через скакалку, через препятствия.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; надальность.

Гимнастические упражнения: упражнения на растягивание, наклоны, кувырки; упражнения с набивными мячами, гантелями.

Упражнения с собственным весом: подтягивания, отжимания, поднятие туловища из положения лёжа на спине.

Подвижные игры без мяча и с мячом для регби, эстафеты с регбийным мячом: «Вышибалы», «Салки», «Веселые старты», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2», «Регбийные салки», «Салки вдвоем», «Салки в тройках», «Салки в четверках», «Салки-пятнашки», «Пятнашки с городом»,

«Колдунчики» и др.

Индивидуальные технические действия:

Техника владения регбийным мячом: стойки и перемещения игрока; передвижения с мячом по площадке; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; ловля высоко летящего мяча; подбор неподвижного мяча, катящегося мяча.

Тактические взаимодействия: в парах, в тройках, кресты, забегания, смещения, линия защиты.

Планируемые результаты:

К концу 1-го года обучающиеся:

1. Осваивают основные средства ОФП.
2. Приобретают основы теоретических знаний по обозначенным разделам. Играют по упрощенным правилам в спортивные игры.
3. Осваивают отдельные приёмы игры в регби (перемещение с мячом, броски, ловля и подбор мяча, передачи на месте).
4. Умеют ориентироваться в действиях с партнерами и соперниками в эстафетах, подвижных и спортивных играх, осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
5. Повышают уровень своей функциональной подготовки.

Учебный план 2 года обучения

№	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Практ.	Теор.
1.	Теоретические сведения. Правила и судейство игр по регби.	1		1
2.	Развитие регби в России. ОРУ без предмета. Индивидуальная техника. Перемещение. Ложные движения (финты).ОФП	1	1	
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. ОРУ с предметами. Подвижные игры. Обучение финтам. Техника игры. ОФП.	2	2	
4.	Правила игры в регби. ОРУ с гантелями. Эстафеты. Бег 30 метров. Ловля мяча. Захваты. ОФП. Контрольные испытания. Игра	2	2	

5.	ОРУ с мешками с песком. Элементы акробатики. Подвижные игры. Бег 60 метров. Финты. Передача мяча. Подбор мяча. ОФП.	2	2	
6.	ОРУ. СБУ. Эстафеты. Ловля мяча. Подбор мяча с земли. Техника игры ногами. ОФП. Игра	2	2	
7.	ОРУ. СБУ. Бег 300 метров. Упражнения для развития ловкости. Захваты. Игра.	2	2	
8.	Розыгрыш стандартных положений. ОФП. Игра.	2	2	
9.	ОРУ с предметами. СБУ. Назначаемая схватка. Отвлекающие действия. Игра. ОФП.	2	2	
10.	ОРУ. СБУ. Бег 600 метров. Упражнения для гибкости. Техника игры руками. Отбор мяча. тактика защиты. Игра. ОФП.	2	2	
11.	ОРУ. СБУ. Бег 500 метров. Передача мяча. Захваты. Коридор. Игра. ОФП.	2	2	
12.	ОРУ. СБУ. Техника игры руками. Розыгрыш стандартных положений. Коридор. Игра. ОФП.	2	2	
13.	ОРУ. СБУ. Упражнения для гибкости. Назначаемая схватка. Эстафеты.	2	2	
14.	Правила игры в регби.ОРУ. СБУ. Функции игроков. Отвлекающие действия. Захваты. Игра. ОФП.	2	2	
15.	ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Техника игры ногами. Коридор. Удар с линии свободного удара. Игра. ОФП.	1	1	
16.	Техника игры в регби. ОРУ. СБУ. Назначаемая схватка. Тактика защиты. Захваты. Игра. ОФП.	2	2	
17.	Тактика игры в регби. ОРУ. СБУ. Бег. Назначаемая схватка. Удар с линии свободного удара. Эстафеты. ОФП.	2	2	
18.	ОРУ. СБУ. Бег .Розыгрыш стандартных положений. Тактика защиты. Коридор. Игра. ОФП.	2	2	

19.	ОРУ с предметами. СБУ. Элементы акробатики. Техника игры руками. Отвлекающие действия. Захваты. Упражнения на гибкость.	2	2	
20.	ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Приседания с отягощением. Индивидуальная техника. Ловля и подбор мяча. Игра. ОФП.	2	2	
21.	ОРУ. СБУ. Индивидуальная техника. Техника игры ногами. Коридор. Захваты. Игра. ОФП.	2	2	
22.	ОРУ. СБУ. Упражнения на гибкость. Коридор. Эстафеты.	2	2	
23.	ОРУ с гантелями. СБУ. Бег 30 метров. Назначаемая схватка. Штрафной удар. Игра ОФП.	2	2	
24.	ОРУ. СБУ. Бег. Техника игры руками. Захваты. Отвлекающие действия. Игра. ОФП.	2	2	
25.	ОРУ. СБУ. Техника игры руками. Розыгрыш стандартных положений. Коридор. Игра. ОФП.	3	4	
26.	ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Техника игры ногами. Коридор. Удар с линии свободного удара. Игра. ОФП.	2	1	1
27.	ОРУ. СБУ. Приседания. Индивидуальная техника. Ловля и подбор мяча. ОФП. Учебная игра.	2	2	
28.	ОРУ с гантелями. СБУ. Бег 30 метров. Назначаемая схватка. Штрафной удар. ОФП.	3	3	
29.	ОРУ. СБУ. Бег. Ловля мяча. Отвлекающие действия. Коридор. Захваты. ОФП.	2	1	1
30.	Тактика игры в регби. ОРУ. СБУ. Бег. Назначаемая схватка. Удар с линии свободного удара. ОФП.	2	2	
31.	ОРУ. СБУ. Бег. Розыгрыш стандартных положений. Тактика защиты. Коридор. ОФП	2	2	
32.	ОРУ. СБУ. Бег 1 км. Упражнения для гибкости. Учебная игра.	2	2	

33.	ОРУ. СБУ. Бег 600 метров. Упражнения для гибкости. Техника игры руками. Тактика защиты. ОФП.	4	4	
34.	ОРУ. СБУ. Бег. Техника игры ногами. Коридор. Удар с линии свободного удара.	1	1	
35.	ОФП. Учебная игра.	7	7	
	Итого:	72	69	3

Содержание программы 2 года обучения

Знания о физической культуре

История регби. Отличия регби от других спортивных игр. Требования к местам занятий регби. Техника безопасности на занятиях регби. Правила игры в регби.

Способы физкультурной деятельности

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий регби. Организация и проведение занятий по регби. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Физкультурнооздоровительная деятельность

Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств.

Спортивнооздоровительная деятельность

Беговые упражнения: бег по кругу в колонне, бег змейкой, гладкий бег на разные дистанции, многоскоки, челночный бег, бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагом, в переменном темпе.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной, на двух ногах, с места, с разбега, тройные и пятерные прыжки, прыжки через скакалку, через препятствия.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность.

Гимнастические упражнения: упражнения на растягивание, наклоны, кувырки; упражнения с набивными мячами, гантелями.

Упражнения с собственным весом: подтягивания, отжимания, поднятие туловища из положения лёжа на спине.

Подвижные игры без мяча и с мячом для регби, эстафеты с регбийным мячом: «Вышибалы», «Салки», «Веселые старты», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2», «Регбийные

салки», «Салки вдвоем», «Салки в тройках», «Салки в четверках», «Салки-пятнашки», «Пятнашки с городом», «Колдунчики» и др.

Индивидуальные технические действия:

Техника владения регбийным мячом: стойки и перемещения игрока; передвижения с мячом по площадке; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; ловля высоко летящего мяча; подбор неподвижного мяча, катящегося мяча.

Тактические взаимодействия: в парах, в тройках, кресты, забегания, смещения, линия защиты.

К концу 2-го года обучающиеся:

6. Закрепляют основные средства ОФП.
7. Приобретают основы теоретических знаний по обозначенным разделам.
Играют по усложненным правилам в спортивные игры.
8. Осваивают дополнительные приёмы игры в регби (перемещение с мячом, броски, ловля и подбор мяча, передачи на месте).
9. Умеют ориентироваться в действиях с партнерами и соперниками в эстафетах, подвижных и спортивных играх, осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
10. Повышают уровень своей функциональной подготовки.

Планируемые результаты по программе

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физической деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

Календарный учебный график

Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов в год	Режим занятий
01.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
15.09	31.05	36	72	1 раз в неделю

Методические обеспечение

В рамках содержания первого раздела, занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры РЕГБИ. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры в РЕГБИ. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой. При изучении 2 и 3 разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать, слайдовые презентации, рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать

правильные решения.

Материально-техническое обеспечение

№ п\п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	Мячи регбийные №3	10
2.	Мячи регбийные №4	10
3.	Щиты для контакта	5
4.	Пояс для РЕГБИ	20
5.	Разноцветные фишки (маркера)	30

Оценочные материалы

Формой контроля является мониторинг по общей физической и технико- тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории принадлежности обучающихся. При оценке реализации воспитательных задач педагог также использует фиксированные педагогические наблюдения. В течение учебного года все воспитанники объединения "Регби" должны проходить контроль по общефизической подготовке в соответствии с нормативами, утвержденными Союзом Регбистов России для различных возрастных групп.

Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся.

По предметной области «общая физическая подготовка»:

1. Бег 30 метров с низкого старта;

2. Сгибание и разгибание рук в упоре (мальчики) за 30 секунд, сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке (девочки) за 30 секунд. 3. Прыжок в длину с места.

По предметной области «вид спорта»:

1. Передача мяча на месте способом spin («передача торпедой»). Стоя на расстоянии 10 м. от штанги ворот, обучающийся выполняет шесть попыток на точность, по три вправо и влево.

2. Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»). Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет шесть попыток на точность - по три вправо и влево.

3. Челночный бег 3x10м.

Оценка результативности программы проводится по следующим критериям:

- по факту сохранности контингента коллектива с учетом анализа причин, по которым ребенок перестал посещать занятия;

- по создавшемуся морально-этическому климату на занятиях;

- по итоговым занятиям;
- по результату участия в спортивных соревнованиях и турнирах.
- по итоговым занятиям;
- по результату участия в спортивных соревнованиях и турнирах.

Примерная программа воспитания

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время занятия. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил учебно-тренировочных занятий, четкое исполнение указаний педагога, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все больше значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого является: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. В целях эффективности воспитания педагогу необходимо так организовать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена. Одним из методов воспитания является наказание, выражаемое в осуждении,

отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск газет и спортивных листовок, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности. Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий. Систематические занятия являются эффективным средством воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Список использованных источников

1. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
2. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спортакадемпресс, 2000 г.
3. Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 2001.
4. Регби. Настольная книга детского тренера. I этап предварительной подготовки 8-10 лет. Под редакцией заслуженного тренера РФ Е.И Антонова. М., 2008 – 64 с.
5. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. – М., 2003 г.
6. Холодов Ж.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса в системе подготовки юных регбистов/Ж.К. Холодов//Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. -М.: РГАФК. -2000. -С.51-54.
7. Холодов Ж.К. Основы подготовки регбистов / Ж.К. Холодов. -М.: ФиС, 2009. -164 с.
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов -М.: Издательский центр «Академия», 2001. 400 с.

ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

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

БАЗОВЫЕ ОСНОВЫ ТЕХНИКИ ИГРЫ В РЕГБИ

Техника игры в регби включает два основных раздела: технику перемещений и технику владения мячом.

Техника перемещений включает перемещения из основной стойки регбиста различными способами: в том числе с изменением направления движения, смены темпа движения (остановки, рывки и ускорения), а также обманные движения.

Техника владения регбийным мячом включает следующие приемы: стойка регбиста, держание мяча, передвижения с мячом, розыгрыш мяча, прием мяча, передача мяча, подбор и приземление мяча,

Стойка регбиста – это устойчивое положение тела, в котором ноги полусогнуты, одна из них чуть впереди, плечи наклонены вперед для приема мяча и для передачи мяча в любую сторону (вправо, влево), руки находятся на уровне живота.

Держание мяча. В стойке регбиста с мячом в руках, мяч следует держать в обеих руках, локти полусогнуты, широко расставленные пальцы образуют чашу, мизинцы касаются друг друга.

Бег с мячом в руках. Плечевой пояс и руки должны быть расслаблены, это позволяет иметь большую свободу движений во время бега с мячом. Ладони не должны плотно прилегать к мячу. Продольная ось мяча должна быть направлена под углом к земле.

Прием (ловля) мяча является одним из важных технических приемов, с помощью которого можно контролировать мяч и предпринимать с ним дальнейшие действия. Прием мяча является также исходным положением для последующих передач и передвижений с мячом, и поэтому структура движений при приеме мяча должна иметь четкую последовательность выполнения:

- внимательно следить за действиями игрока с мячом;
- занять правильную позицию относительно игрока с мячом;
- подбородок держать приподнятым, глаза открытыми, двигаться прямо по направлению к мячу;
- важен визуальный контроль мяча: следить за мячом до тех пор, пока он не окажется в руках, ни на мгновение не отрывать взгляд от мяча;
- повернуть туловище к игроку, выполняющему передачу, руки заранее протянуть к мячу до момента его ловли;
- правильно держать кисти рук: пальцы должны быть максимально расставлены и ладони обращены в сторону мяча;
- после получения паса принять оптимальное решение для развития атаки (двигаться максимально быстро прямо или отдать передачу партнеру).

Техника приема высоко летящего мяча. При приеме высоко летящего мяча (выше уровня пояса) предплечье выше плеча, пальцы рук направлены вверх, большие пальцы правой и левой руки соприкасаются. В процессе игры учащийся должен стремиться четко ловить мяч, летящий с различной высоты и на различной скорости.

Техника приема низко летящего мяча. При приеме низко летящего мяча (ниже уровня колен) предплечье ниже плеча, пальцы рук направлены вниз, мизинцы правой и левой руки соприкасаются. В игре часто бывает, что мяч летит прямо на игрока на небольшой высоте от земли. Поймать такой мяч довольно трудно. При сближении игрока с мячом игрок должен наклониться как можно ниже вперед, продолжая двигаться с возможно большей скоростью. Наклоняя туловище вперед, игрок также выносит вперед обе руки ладонями вверх и, как только мяч попадает на ладони, быстро прижимает его к груди и, выпрямившись, продолжает бег.

Техника передачи мяча на месте (пас с места). Во время паса работает все тело: ноги, корпус, руки и кисти, создавая эффект пружины. Руки с мячом отводятся в сторону на уровне живота, локоть дальней руки полусогнут, корпус тела вместе с руками поворачивается в сторону паса, руки с мячом двигаются параллельно земле (нет маятникового движения). Чтобы пас был более точным, а скорость мяча выше, руки провожают мяч до конца передачи, то есть пока мяч не вылетит из рук. В начале паса ноги полусогнуты, во время передачи создается эффект пружины и в конце паса ноги распрямляются.

Техника передачи мяча в движении, или пас назад в движении. Наиболее важными в передаче являются точность, своевременность и сила передачи. Передавать мяч партнеру нужно стремиться тогда, когда тот находится в лучших условиях. Партнер без мяча голосом должен показать передающему, что находится в лучшей позиции, а вытянутыми к нему руками, что готов принять передачу.

Подбор мяча. Уметь в движении поднять мяч, лежащий на земле, без тренировки достаточно трудно. Поэтому таким упражнениям нужно уделять особое внимание. Подбор неподвижного мяча производится следующим образом: игрок передвигается по направлению к лежащему на земле мячу. Когда игрок пробегает около мяча, он делает резкий наклон в сторону мяча и подбирает его двумя руками: мяч резко захватывается сверху одновременно обеими руками, а после поднятия мяч прижимается к бедру или туловищу.

Существует второй способ подбора мяча, методом наката: одна рука поддевает мяч снизу (мяч ложится на ладонь накатом), а затем второй рукой подхватывают мяч. Подбор мяча накатом начинается с дальней руки, чтобы избежать игры вперед, то есть если впереди левая нога, то впереди и левая рука.

Ноги сгибаются в коленях, плечи опускаются вперед и вниз, левая рука выполняет дугообразное движение, а правая рука помогает подхватывать мяч, кисти обеих рук с широко расставленными пальцами подхватывают и поднимают мяч.

Розыгрыш мяча с земли. Если мяч лежит на земле, игрок должен коснуться его любой частью ноги от колена до стопы, включая стопу, но исключая колено и пятку, мяч должен покинуть место, где лежал. Необходимо слегка переместить мяч вперед ногами, поднять мяч двумя руками, сделать точный пас или начать движение с мячом вперед.

Розыгрыш мяча с рук. Если разыгрывающий игрок держит мяч в руках, он должен коснуться

его любой частью ноги от колена до стопы, включая стопу, но исключая колено и пятку, мяч должен покинуть руки. Необходимо слегка

«подбить» мяч ногой, поймать мяч двумя руками, сделать точный пас или начать движение с мячом вперед.

Приземление мяча. Мяч приземляется на землю двумя руками. Следует обращать внимание на то, чтобы после приземления мяч не отскакивал от земли. Занос попытки (в игре): попытка засчитывается, если учащийся приземлил мяч в зачетное поле, при заносе должно быть касание: рука – мяч – земля, то есть мяч в руке касается земли (мяч не бросают, мяч должен быть в руках).

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ, УПРАЖНЕНИЯ, ЭСТАФЕТЫ ПО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ РЕГБИЙНЫМ МЯЧОМ

Упражнения по отработке техники владения регбийным мячом

1. «Подбрасывание регбийного мяча»

Подбрасывание мяча двумя руками вверх на разную высоту. Упражнение можно выполнять стоя на месте, а также в передвижении по ограниченной площадке.



Обратить внимание: игроки должны все время визуально контролировать мяч и не ронять его на землю.

2. «Передачи мяча в парах»

Передачи в парах направлены на отработку техники ловли и передачи регбийного мяча. Игроки в парах контролируют передачи мяча друг другу.

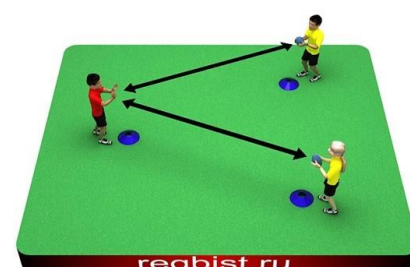


Усложнение: передачи мяча в парах с хаотичными перемещениями по площадке.

Обратить внимание: на правильность выполнения передач, важно, чтобы игроки не сталкивались на площадке и не роняли мяч на землю.

3. «Треугольник»

Три игрока располагаются в треугольнике на расстоянии 3–6 м. Один из них (ведущий), без регбийного мяча, стоит лицом к своим партнерам. Оба игрока поочередно, но непрерывно, передают свой регбийный мяч ведущему, а тот, в свою очередь, возвращает его обратно попеременно и ритмично.



Рекомендации: каждому игроку дается ограниченное время или заданное число

передач. Темп упражнения можно постепенно увеличивать.

Обратить внимание: на правильность выполнения передач. Важно, чтобы игроки сохраняли визуальный контакт между собой, а также общались: показывали готовность принять мяч и не роняли мяч на землю.

4. «Кто больше делает передач»

Учащиеся делятся на три-четыре команды с одинаковым количеством игроков. По сигналу учителя игроки начинают произвольно передавать регбийный мяч друг другу. При этом команда вслух ведет подсчет сделанных передач. По команде учителя задание прекращается, и команда, сделавшая большее



количество передач, объявляется победителем. Продолжительность задания определяет учитель (1, 2, 3 мин и т.д.).

Усложнение: упражнение можно усложнить, добавив перемещение игроков в хаотичном порядке, то есть по сигналу учителя игроки начинают произвольно передавать регбийный мяч друг другу, при этом произвольно передвигаясь в пределах обозначенной площадки.

Обратить внимание: на правильность выполнения передач. Важно, чтобы игроки сохраняли визуальный контакт между собой, а также общались: показывали готовность принять мяч, не роняли мяч на землю.

5. «Передачи мяча в парах, в колоннах»

Обучающиеся разбиваются на пары на расстоянии 4–6 м и осуществляют передачи регбийного мяча друг другу. По сигналу учителя они начинают выполнять передачи мяча, заранее оговоренным способом (двумя руками снизу или от груди). Побеждает пара, которая выполнила 10, 15, 20 и т.д. передач мяча без его падения на землю.



Усложнение: по мере роста технического мастерства ловли и передачи пары начинают двигаться сначала шагом, затем бегом.

Обратить внимание: на правильность выполнения передач. Важно, чтобы игроки не роняли мяч на землю, сохраняли визуальный контакт между собой, а также общались: показывали готовность принять мяч.

6. «Пятнадцать передач»

Три игрока становятся в одну шеренгу на расстоянии 7–8 м друг от друга. Центральный игрок по сигналу учителя бросает регбийный мяч своему партнеру слева. Тот ловит мяч и бросает его вправо через центрального игрока крайнему игроку, который возвращает мяч обратно центральному игроку. Это считается одной передачей. Задание продолжается, пока не будет выполнено 15 передач, что приносит команде победное очко. Центральный игрок каждый раз должен объявлять номер законченной передачи. Если мяч у

какой-либо тройки упал, то она должна поднять его и начать передачу сначала. Выигрывает тройка, набравшая за установленное время большее число очков.

Рекомендация: можно менять игроков ролями, чтобы они поиграли и в середине, и по краям.

Обратить внимание: на правильность выполнения передач. Важно, чтобы игроки не роняли мяч на землю, сохраняли визуальный контакт между собой, а также общались: показывали готовность принять мяч.



Усложнение:

- упражнение можно выполнять в движении, то есть выполняя передачи, игроки продвигаются вперед шагом, по мере роста мастерства ходьбу можно заменить на бег;
- использовать два мяча;
- использовать три мяча: игрок слева передает мяч низом центральному игроку, центральный передает мяч верхом правому игроку, и, в свою очередь, правый игрок делает передачу низом игроку слева.

7. «Звездочка пятью мячами»

Пять играющих образуют круг, лицом вовнутрь. Расстояние между играющими от 2 до 3 м. Ловля и передача мячей осуществляется по принципу рисования звездочки. Для освоения данного задания можно начинать выполнять «звездочку» двумя мячами. По мере овладения игроками техникой ловли и передач в игру добавляется третий регбийный мяч, далее четвертый и, в завершение, пятый.



Усложнение: передачи в движении, то есть одновременно при осуществлении передачи мяча партнеру необходимо по часовой стрелке переместиться на место другого игрока.



Обратить внимание: на правильность выполнения передач. Важно, чтобы игроки не роняли мяч на землю, сохраняли визуальный контакт между собой, а также общались: показывали готовность принять мяч.

Игрок с регбийным мячом отдает пас ученику, стоящему по диагонали, и получает его обратно. Аналогично выполняют передачи мяча два других ученика. Ученики должны стараться не сталкивать мячи в воздухе.

Обратить внимание: на правильность выполнения передач. Важно, чтобы игроки не роняли мяч на землю, сохраняли визуальный контакт между собой, а также общались: показывали готовность принять мяч.

8. «Диагональные передачи мяча на длинные дистанции»

Направляющие с мячами делают скрестную передачу партнеру, стоящему напротив, и уходят за спину игроку своей колонны. Усложнение: данное упражнение можно усложнить, играя 3–4 мячами.

Обратить внимание: на правильность выполнения передач. Важно, чтобы игроки не роняли мяч на землю, сохраняли визуальный контакт между собой, а также общались: показывали готовность принять мяч.



9. «Квадрат»

Передачи регбийного мяча по квадрату. Передавать регбийный мяч следует стоя боком к партнеру (передача в сторону).

Усложнение: данное упражнение можно усложнить, играя 2–4 мячами.

Обратить внимание: на правильность выполнения передач. Важно, чтобы игроки не роняли мяч на землю, сохраняли визуальный контакт между собой, а также общались: показывали готовность принять мяч.



10. «Гонка мяча по кругу»

Учащиеся разбиваются на несколько команд. Каждая команда образует круг, игроки которой стоят на



