

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №58 имени генерал – майора М.В. Овсянникова»

Рассмотрено  
на заседании педагогического  
совета  
протокол  
от 30.05 № 15



**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно - спортивной направленности  
«Регби»  
(стартовый уровень)**

Срок реализации – 1 год  
Возраст учащихся - 11-14лет

Педагог дополнительного образования  
Тупицын Александр Александрович

## **1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

### **Актуальность программы.**

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере дополнительного образования:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012, № 273-ФЗ (в ред. от 30.12.2021 г.)

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р)

- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.)

- Письмо Минобрнауки от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».

Играть в регби можно практически целый год на свежем воздухе и летом, и зимой, поэтому обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности и величия природы, от осознания того, что человек живет в красивой стране, от очертаний ландшафта и смены времен года. 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 своей страны пробудит стремление у обучающегося к путешествиям, изучению других мест культурного наследия, радости от общения со сверстниками, как следствие решение главных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных.

### **Отличительная особенность программы.**

Это акцент на создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих технологий в процессе работы с детьми. Так как регби - это не только симбиоз игровых видов спорта, легкой атлетики, футбола и борьбы, но также это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Регби - это в своем роде школа жизни. Регби не только учит самой игре, как таковой, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и выносливость. Регби способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Регби формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

Традиции регби почитают во всем мире, так как это игра с определенными принципами, применимыми и в жизни: движение вперед, поддержка, непрерывность действий и т.д. Дисциплина является неотъемлемой частью игры, как на поле, так и вне его, и отражается через соблюдение правил, положений и основных ценностей регби.

#### **Адресат программы.**

Программа составлена для обучающихся от 6 до 10 лет, с 1 по 4 класс.

Основным видом деятельности становится учение, но имеет место быть игровая деятельность, как переходная стадия из дошкольного детства в младший школьный период. Учащиеся младших классов, за очень редким исключением, любят заниматься в школе. Им нравится новая роль в новом микросоциуме - ученика, может привлекать сам процесс учения, особенно если в него интегрирован процесс игры. Ученики воспринимают отметку как оценку своих стараний, а не качества проделанной работы. Дети считают, что если они «стараются», значит, хорошо учатся. Они стремятся к одобрению со стороны учителя. Появляются новые потребности: овладеть новыми знаниями, точно выполнять требования учителя, приходить в школу вовремя, потребность в одобрении со стороны взрослых, потребность выполнять определенную общественную роль. Обычно потребности младших школьников первоначально носят личностную направленность. Каждый из них требует к себе большего внимания, чем остальные. Постепенно развивается социализация и чувство коллективизма их потребности приобретают еще и общественную направленность. Проявляется инициативность, ответственность за себя и одноклассников, развивается коммуникабельность.

В младшем школьном возрасте закладываются основы таких социальных чувств, как патриотизм и национальная гордость, пунктуальность, авторитетность, содружество, деликатность и гибкость в общении.

Наполняемость группы - до 25 человек.

Секцию посещают подростки, проявляющие интерес к игре в регби.

#### **Объем и срок освоения программы.**

Программа «Регби» рассчитана на один год обучения.

Количество часов - 108.

Данная программа рассчитана на 2022-2023 учебный год.

#### **Формы обучения и режим занятий**

Формы обучения: очная в учреждении (групповая, индивидуальная); заочная (электронное обучение с применением дистанционных технологий и дистанционное обучение в условиях отмены очных занятий при проведении санитарно-эпидемиологических мероприятий) в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

Виды учебных занятий: комбинированные (теория и практика), практические, мини-конференции, экскурсии, интеллектуально-игровые

(викторины, интеллектуальные игры, конкурсы, виртуальные путешествия), тестирование, выполнение проектов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу (занятия могут быть сдвоенными).

Продолжительность одного академического часа – 45 минут, перерыв между часами одного занятия – 15 минут.

Группы одновозрастные.

Наполняемость учебных групп: 20-25 человек.

## **СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ**

### **1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Целью** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Регби» является обеспечение полноценного физического развития через обучение игре в регби.

Для реализации цели стартового уровня программы предполагается решение следующих педагогических задач:

#### **Образовательные (предметные):**

- учить основами игры в регби;
- знакомить с правилами и принципами игры и применение этих знаний на практике;
- обучать технико-тактическим действиям при игре в регби;
- знакомить с историей игры в регби;
- учить основам судейства и тренерского мастерства;
- учить приемам коллективного взаимодействия и индивидуального мастерства;
- знакомить с играми лучших регбийных команд мира;
- учить проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

#### **Развивающие (метапредметные):**

- учить осознанному целеполаганию и планированию учебной деятельности;
- учить самостоятельной работе в соответствии с планированием (по алгоритму), анализу результатов, коррекции при необходимости;
- развивать рефлекссию учебной деятельности на основных этапах работы;
- формировать осознание необходимости новых знаний на занятиях в спортивной секции «Регби»;
- укреплять здоровье и повышать уровень функциональных возможностей организма;
- развивать всесторонние физические качества воспитанника (сила, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т.д.);

- учить рационально планировать учебную деятельность, умению организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

#### **Воспитательные (личностные):**

- приобщать к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитывать положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- развивать эмоциональную сферу;
- воспитывать ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;
- воспитывать доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержку;
- воспитывать коллективизм, чувств товарищества и взаимопомощи;
- прививать чувство патриотизма к своей Родине через занятия спортом и стремление стать игроками Сборной России;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек.

### **1.3 СОДЕРЖАНИЕ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Название раздела	Общее количество часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Введение в программу.	2	1	1	Опрос
2	Знакомство с игрой в регби.	10	2	8	Опросы, тестирование
3	Общефизическая подготовка.	32	4	28	Контрольные тесты и нормативы
4	Легкоатлетическая подготовка.	12	8	4	Практическая работа
5	Спортивные игры.	52	6	47	Наблюдение
	<b>Всего:</b>	<b>108</b>	<b>20</b>	<b>88</b>	

#### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА:**

##### **Раздел «Введение в программу».**

**Теория:** Знакомство с воспитанниками. Организационные вопросы. Знакомство с условиями и местом проведения занятий. Родительское собрание. Общая техника безопасности при проведении занятий.

**Практическая работа:** Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня готовности воспитанников. Вводное тестирование воспитанников. Разделение на подгруппы в зависимости от уровня подготовленности воспитанника.

#### **Раздел «Знакомство с игрой в регби».**

**Теория:** История игры в регби. Отличия регби от других спортивных игр. Правила игры в регби.

**Практическая работа:** Знакомство с тактико-техническими действиями при игре в регби, с использованием видеоматериалов (стоп-кадры учебных видеофильмов). Просмотр игр лучших регбийных команд мира.

#### **Раздел «Общефизическая подготовка».**

**Теория:** Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практическая работа:** На каждом занятии выполняется ряд упражнений:

1. Беговые упражнения: бег по кругу в колонну, бег змейкой, бег с приседанием, ходьба гусиным шагом.
2. Упражнения на растягивание: приседания, шпагат, наклоны и т.д.
3. Акробатические упражнения: кувырки, кувырки-падения и т.д.
4. Упражнения с собственным весом: подтягивания, отжимания.

#### **Раздел «Легкоатлетическая подготовка».**

**Теория:** Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практическая работа:** На каждом занятии выполняется ряд упражнений:

1. Гладкий бег на разные дистанции
2. Упражнения на растягивание.
3. Многоскоки
4. Челночный бег
5. Прыжки с места, с разбега, тройные и пятерные прыжки
6. Движение в строю шагом и бегом. Изменение темпа движения. Бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагами, в переменном темпе.

#### **Раздел «Спортивные игры».**

**Теория:** Спортивные игры как по "классическим" правилам, так и игры с регбийным мячом: гандбол, футбол, баскетбол, пионербол. Правила игр. Правильность выполнения действий во время спортивных игр. Особенность игр с регбийным мячом.

**Практическая работа:** Подвижные игры с мячом для регби или без мяча: вышибалы, салки, австралийские салки и т.д. Эстафеты с регбийным мячом, "веселые старты". Отработка элементов игры в регби при помощи вышеперечисленных игр и упражнений. Игры без мяча: "Два лагеря", "День и ночь", "Салки", "Рыбаки и рыбки", "Мышеловка", "Удочка", "Не зевай", "Бездомный заяц", "Петушиная атака". Игры с мячом: "Морской бой", "Борьба за мяч", "Защита крепости", "Мяч с 4-х сторон", "Охотники и утки", "Мяч капитану". Эстафеты с мячом и без мяча. С ведением и передачами мячей, преодоление препятствий, бросками и т. д.

## **1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Образовательно-предметные результаты**

#### ***Учащиеся должны знать:***

- основы игры в регби;
- правила и принципы игры и применение этих знаний на практике;
- историю игры в регби;
- основы судейства и тренерского мастерства;
- стратегии игр лучших регбийных команд мира.

#### ***Учащиеся должны уметь:***

- использовать приемы коллективного взаимодействия и индивидуального мастерства;
- применять на практике технико-тактические действия при игре в регби;
- проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Метапредметные результаты** ***(Освоенные универсальные учебные действия)***

#### ***Регулятивные УУД:***

- осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности;
- самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости;
- рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы.

#### ***Познавательные УУД:***

- осознание необходимости новых знаний на занятиях в спортивной секции «Регби»;
- самостоятельный выбор источников информации для поиска нового;
- умение отличать новое знание от ранее приобретенного;
- умение рационально планировать учебную деятельность, умению организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

#### ***Коммуникативные УУД:***

- уважение к мнению собеседника;
- компромисс в споре;
- умение выражать свои мысли;
- продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.

### **Личностные результаты**

#### ***Учащимися проявлены:***

- интерес к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- навыки культуры общения и поведения в коллективе;
- эмоциональная сфера учащихся;

- ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;
- доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка;
- интерес к укреплению здоровья и повышению уровня функциональных возможностей организма;
- всесторонние физические качества воспитанника (сила, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т.д.);
- чувство патриотизма к своей Родине через занятия спортом и стремление стать игроками Сборной России;
- интерес к здоровому образу жизни и профилактике распространения вредных привычек

## 1.5 ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ НА СТАРТОВОМ УРОВНЕ

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>Оценка образовательно-предметных результатов</b>		
<p><b><i>Учащиеся в основном усвоили:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основы игры в регби;</li> <li>-правила и принципы игры и применение этих знаний на практике;</li> <li>-историю игры в регби;</li> <li>-основы судейства и тренерского мастерства;</li> <li>-стратегии игр лучших регбийных команд мира;</li> <li>-проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</li> </ul> <p><b><i>Учащиеся могут с помощью педагога:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать приемы коллективного взаимодействия и</li> </ul>	<p><b><i>Учащиеся достаточно знают:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основы игры в регби;</li> <li>-правила и принципы игры и применение этих знаний на практике;</li> <li>-историю игры в регби;</li> <li>-основы судейства и тренерского мастерства;</li> <li>-стратегии игр лучших регбийных команд мира;</li> <li>- проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</li> </ul> <p><b><i>Учащиеся могут уверенно:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать приемы коллективного взаимодействия и</li> </ul>	<p><b><i>Учащиеся полностью представляют:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основы игры в регби;</li> <li>-правила и принципы игры и применение этих знаний на практике;</li> <li>-историю игры в регби;</li> <li>-основы судейства и тренерского мастерства;</li> <li>-стратегии игр лучших регбийных команд мира;</li> <li>- проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.</li> </ul> <p><b><i>Учащиеся могут свободно:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-использовать приемы коллективного взаимодействия и</li> </ul>



индивидуального мастерства; - применять на практике технико-тактические действия при игре в регби.	индивидуального мастерства; - применять на практике технико-тактические действия при игре в регби.	индивидуального мастерства; - применять на практике технико-тактические действия при игре в регби.
<b>Оценка метапредметных результатов</b>		
<b><i>Недостаточно развиты:</i></b> - осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности; - самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости; - рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы; - осознание необходимости новых знаний на занятиях в спортивной секции «Регби»; - самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания; - умение отличать новое знание от ранее приобретенного; - уважение к мнению собеседника; - умение рационально планировать учебную деятельность, умению организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - компромисс в споре; - умение выражать свои	<b><i>Достаточно развиты:</i></b> - осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности; - самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости; - рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы; - осознание необходимости новых знаний; - самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания новых знаний на занятиях в спортивной секции «Регби»; - умение отличать новое знание от ранее приобретенного; - уважение к мнению собеседника; - умение рационально планировать учебную деятельность, умению организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - компромисс в споре; - умение выражать свои	<b><i>Уверенно развиты:</i></b> - осознанное целеполагание и планирование учебной деятельности; - самостоятельная работа в соответствии с планированием (по алгоритму), анализ результатов, коррекция при необходимости; - рефлексия учебной деятельности на основных этапах работы; - осознание необходимости новых знаний; - самостоятельный выбор источников информации для поиска нового знания новых знаний на занятиях в спортивной секции «Регби»; - умение отличать новое знание от ранее приобретенного; - уважение к мнению собеседника; - умение рационально планировать учебную деятельность, умению организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; - компромисс в споре; - умение выражать свои

мысли; - продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.	мысли; - продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.	мысли; - продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.
--------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------

**Оценка личностных результатов**

<p><b><i>Недостаточно развиты:</i></b> -интерес к здоровому образу жизни и гармонии тела; -положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности; -навыки культуры общения и поведения в коллективе; -эмоциональная сфера учащихся; -ответственность, дисциплинированность, трудолюбие; -доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка; - интерес к укреплению здоровья и повышению уровня функциональных возможностей организма; -всесторонние физические качества воспитанника (сила, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т.д.); -чувство патриотизма к своей Родине через</p>	<p><b><i>Достаточно развиты:</i></b> -интерес к здоровому образу жизни и гармонии тела; -положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности; -навыки культуры общения и поведения в коллективе; -эмоциональная сфера учащихся; -ответственность, дисциплинированность, трудолюбие; -доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка; - интерес к укреплению здоровья и повышению уровня функциональных возможностей организма; -всесторонние физические качества воспитанника (сила, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т.д.); -чувство патриотизма к своей Родине через занятия спортом и</p>	<p><b><i>Уверенно развиты:</i></b> -интерес к здоровому образу жизни и гармонии тела; -положительные качества личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности; -навыки культуры общения и поведения в коллективе; -эмоциональная сфера учащихся; -ответственность, дисциплинированность, трудолюбие; -доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержка; - интерес к укреплению здоровья и повышению уровня функциональных возможностей организма; -всесторонние физические качества воспитанника (сила, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т.д.); -чувство патриотизма к своей Родине через занятия спортом и</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

занятия спортом и стремление стать игроками Сборной России; -интерес к здоровому образу жизни и профилактике распространения вредных привычек.	стремление стать игроками Сборной России; -интерес к здоровому образу жизни и профилактике распространения вредных привычек.	стремление стать игроками Сборной России; -интерес к здоровому образу жизни и профилактике распространения вредных привычек.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Для оценки предметных, метапредметных, личностных результатов учащихся на стартовом уровне применяются мониторинг на этапах вводного контроля в начале учебного года и промежуточной аттестации за каждое полугодие.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК** *(Приложение 1)*

Календарный учебный график является составной частью программы, содержащей комплекс основных характеристик образования и определяющей даты и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель, сроки контрольных процедур, и составляет для каждой учебной группы.

### **2.2 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ И КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ**

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Занятия проводятся на стадионе. При особо неблагоприятных погодных условиях, занятия проводятся в спортивных залах школы.

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект);
- ворота складные для флорбола и подвижных игр(комплект);
- табло игровое (электронное);
- насос для накачивания мячей с иглой;
- жилетки игровые;
- сетка для хранения мячей;
- конус игровой;
- мячи регбийные № 3 ,4, 5;
- ленты для срывания и пояса с липучкой для тэг - регби;
- регбийный мяч на амортизаторах;
- утяжеленный регбийный мяч.

## 2.3 ФОРМЫ ОТСЛЕЖИВАНИЯ И ДЕМОНСТРАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Формой контроля является мониторинг по общей физической и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной 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 «Стартового» уровня

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 3х10м.

**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.

## 2.4 МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на

развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

*Метод целостного упражнения* применяют при изучении как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

*Метод расчлененного упражнения* предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

*Сопряженный метод* используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий*. Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, упражнения с отягощениями, направленные на развитие отдельных мышечных групп, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов регби, его тактики или технико-тактических действий.

*Равномерный метод* характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, плавание, передачи мяча и т.д.).

*Переменный метод* определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

*Повторный метод* заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха.

*Интервальный метод* характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

*Круговая тренировка* — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

*Игровой метод* представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

*Соревновательный метод* основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

*Словесные методы.*

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты.

*Методы обеспечения наглядности.*

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности* и *методы опосредованной наглядности*.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

*Методы опосредованной наглядности* являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методом отдается предпочтение.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией регбистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера-преподавателя и другими факторами.

Учебные занятия по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться, как тематические, так и комплексные. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от тематических, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две - три задачи. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему обучающихся.

## **2.5 МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ**

Для формирования и развития положительных личностных качеств учащихся необходимо применять методы воспитания:

- словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;
- практический метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод.

## **2.6 ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ**

На учебных занятиях используются различные формы организации учебного процесса. При этом оптимальным является применение нескольких форм на одном занятии по выбору педагога. В зависимости от темы можно использовать следующие формы организации занятия – как в совокупности, так и в отдельности.

Формы организации работы с детьми:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

## **2.7 ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ**

- технология индивидуализации
- технология группового обучения
- технология дифференцированного обучения
- технология образа и мысли
- технология коллективной творческой деятельности

## **2.8 АЛГОРИТМ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ**

В структуре каждого учебно-тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную (разминку), основную и заключительную. Содержание отдельного тренировочного занятия определяется направленностью решаемых двигательных задач. Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие. Повышенная сложность требований спортивного совершенствования обязывает контролировать усилия в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге заданий.

### **I. Организационный этап.**

**Разминка.** Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех учебно-тренировочных занятий. В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

## **II. Основной этап.**

**Основная часть** учебно-тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

**Теоретическая часть.** Закрепление изученного материала, повторение. Сообщение и обсуждение нового материала. Тематическая беседа.

**Практическая часть.** Выполнение тренировочных заданий.

## **III. Заключительный этап**

Упражнения невысокой интенсивности. Самомассаж. Саморефлексия учащихся. Подведение итогов занятия.

## **2.9 НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ДОКУМЕНТЫ**

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012, № 273-ФЗ (Ст.2 п.9; Ст.25 п.4; Ст.28 п.3 пп.6; Ст.2 п.25; Ст.28 п.6 п.п.1).
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.1918 г. №196), пп.6, 9, 11.
3. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).
4. Письмо Минобрнауки от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».
5. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р), раздел 4.
7. Приказ Комитета образования и науки Курской области от 12.02.2021 г. №1-114 «Об организации и проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ».

## **2.10 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.



3. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
4. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
5. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 1987.
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС,1991.
7. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. ... канд. пед. наук. - М., - 1983.
8. Железняк Ю.Д. Совершенствование сист
9. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.
- 10.Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011
- 11.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2007.

### **Перечень интернет-ресурсов**

1. <http://rugby.ru>
2. <http://ru.wikipedia.org/wiki/>
3. [https://vk.com/go\\_rugbyacademy](https://vk.com/go_rugbyacademy)
4. <http://rugbysport.ru/>
5. <http://rurugby.ru/>
6. <http://www.krugosvet.ru/enc/sport/REGBI.html>
7. <http://rugbyonline.ru/>
8. <http://www.sports.ru/others/rugby/>
9. <http://rugbystat-ru.tut.su/>
10. [http://www.molomo.ru/myth/rugby\\_football.html](http://www.molomo.ru/myth/rugby_football.html)
11. <http://www.offsport.ru/regbi/>
12. <http://rsport.ru/rugby/>

