

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс «ОКА»

Утверждена  
Приказом директора МБУ ДО «СШ «ФОК «ОКА»  
от 24.08 2024 г. № 308

  
\_\_\_\_\_  
Н.А. Аранович

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «РЕГБИ»**

Срок реализации: бессрочно

Составители программы:

Зам. директора по СМР  
Инструктор-методист  
Тренер-преподаватель

Е.Т. Свирская  
О.В. Майстренко  
С.А.Дьяков

г.Дзержинск  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

Наименование раздела:	Страницы:
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	5
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	6
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ	10
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	14
6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	16
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	17
8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ	22

## 1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта "Регби" разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (ред. от 30.09.2020);
- При разработке дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Регби» была использована: Образовательная программа для учреждений дополнительного образования по регби;
- Основным принципом, положенным в основу дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Регби», является постепенное развитие от простого к сложному. Данная программа направлена на такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физических нагрузок.

### 1.1. Цели Программы:

- создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям регби в спортивно-оздоровительных группах;
- формирование умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта;
- обучение детей регби в доступной для них форме, а также изучение основ техники и тактики регби.

### 1.2. Основные задачи:

- гармоничное развитие физических, волевых и морально-этических качеств личности;
- формирования потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

### 1.3. Результатом освоения Программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья обучающихся;
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм,

взаимопомощь).

В области теоретической подготовки получение знаний:

- истории развития вида спорта;
- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- об основах тренировочного процесса;
- о режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- о требованиях техники безопасности при занятиях «регби».

В области практической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- повышение уровня специальной, физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок.

**1.4. Прием и зачисление:**

- Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 8-10 лет;
- Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 8 лет;
- Для комплектования групп по виду спорта «Регби» по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, и другим показателям пригодности к данному виду спорта;
- К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица с 8 лет, желающие заниматься регби и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие справку-допуск от врача);
- Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе;
- Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

**Отличительные особенности** – дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Регби» направлена на создание условий для развития личности обучающегося, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Занятия регби способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств; формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

**Педагогическая целесообразность** – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта «Регби».

Перед занимающимися регби традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к единоборству и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями.

**Актуальность** – дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта "Регби", в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, на обеспечение гармоничного физического развития личности, на умения быстро принимать решения, также на обеспечение формирования личностных результатов, на умения анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; на развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека.

## **2. Учебный план**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Регби» включает в себя учебный план, который является неотъемлемой частью Программы.

Учебный план дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Регби»:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Регби»;

- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и качеств обучающихся определенного возраста.

Формами промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел "Теоретическая подготовка" - устный опрос;

Раздел "Общая физическая подготовка" - выполнение контрольных нормативов;

Раздел "Специальная физическая подготовка" – выполнение контрольных нормативов;

Раздел "Технико-тактическая подготовка" - тестирование.

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовленности.

<b>№</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Кол- во часов</b>	<b>Формы промежуточной аттестации</b>
<b>1.</b>	Теоретическая подготовка	5	Устный опрос
<b>2.</b>	Общая физическая подготовка	55	Выполнение контрольных нормативов
<b>3.</b>	Специальная физическая подготовка	18	Выполнение контрольных нормативов
<b>4.</b>	Технико-тактическая подготовка	48	Тестирование
	<b>Итого часов</b>	<b>126</b>	

### **3. Календарный учебный график**

В целях реализации Программы учреждение ежегодно разрабатывает годовой календарный график из расчета 52 недели, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- занятия по общей физической подготовке;
- занятия по специальной физической подготовке;
- занятия технико-тактической подготовке;
- промежуточную аттестацию обучающихся;
- каникулярное время.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный приказом руководителя учреждения.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утвердить после его согласования с тренерско-преподавательским составом, в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах - до 1,5 часа.

Годовой календарный учебный график на текущий учебный год.

Продолжительность учебно-тренировочного года.

Начало учебно-тренировочного года - 01 сентября; окончание учебно-тренировочного года 31 августа Каникулярный период: зимние каникулы с

31.12.2024г. по 08.01.2024г.; летние каникулы с 01.06.2025г. по 31.08.2025г.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 36 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 10 сентября.

Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	31 августа
Продолжительность учебного года	52 недели, из которых 36 недель учебно-тренировочные занятия по утвержденному расписанию (3.5 часа в неделю, 126 часов в год)
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	60/90 минут
Начало занятий	15:30
Окончание занятий	16:30/17:00
Промежуточная аттестация	Апрель-май в форме тестирования и выполнения контрольных нормативов.
Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях	По календарю соревнований и плану работы
Сроки и продолжительность каникул	- зимние каникулы - (31 декабря - 09 января) - летние каникулы - (01 июня- 31 августа). Во время каникул организуется культурно-воспитательная работа с обучающимися, допуская самостоятельную работу обучающихся по индивидуальному плану.





## Учебный план распределения учебных часов 126 (36 недель)

Разделы подготовки	Месяцы								Итого	
	9	10	11	12	1	2	3	4		
<b>1.Теоретическая подготовка</b>	<b>1.5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>					<b>0.5</b>	<b>5</b>
1.1. История возникновения и развития регби	0.5	1								1.5
1.2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и экипировка регбиста.	0.5		1							1.5
1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	0.5			1						1.5
1.4. Промежуточная аттестация									0.5	0,5
<b>2.Общая физическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>55</b>
2.1. Равновесие	1	1	1	1	1	1		1	1	8
2.2. Реакция	1		1	1	1	1	1		1	7
2.3. Сила	1	1		1	1	1	1	1		7
2.4. Ловкость	1	1	1		1	1	1	1	1	8
2.5. Скорость	1	1	1	1		1	1	1	1	8
2.6. Выносливость		1	1	1	1		1	1	1	7
2.7. Подвижные спортивные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2.8. Промежуточная аттестация									1	1
<b>3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
3.1. Скоростно-силовая подготовка	1		1	1	1		1	1		6
3.2. Специальная выносливость	1	1			1	1	1		1	6
3.3. Специальная сила		1	1	1		1		1		5
3.4. Промежуточная аттестация									1	1
<b>4.Технико-тактическая подготовка</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>48</b>
4.1. Основы владения регбийного паса	2	1	2	1	2	1	1	2	1	13

(короткий, длинный, на месте, в движении)													
4.2. Движение с мячом и без мяча (вперед, назад, лево, право)	1	2	1	1	1	1	1	1	1				10
4.3. Техника регбийного захвата (корпус, ноги, фронтальный, боковой, задний)	1	1	1	1	1	1	1	1	1				10
4.4. Подбор мяча с земли и ловля с воздуха (передача мяча по земле и воздуху)	0.5	1	0.5	2	0.5	1	0.5	0.5	1				7.5
4.5. Отработка индивидуальных и командных действий (атака, защита,) обыгрыш	0.5	1	0.5	1	0.5	2	0.5	0.5	1				7.5
4.6. Промежуточная аттестация									1				1
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>				<b>126</b>

## **4. Рабочие программы изучаемых разделов**

Рабочая программа разработана в целях более полного освоения программы обучающимися и подразделяется на несколько разделов: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка.

### **Содержание программы**

Учебно-тематический материал даётся с учётом развития тех качеств, которые пригодятся в жизни - мышление, память, внимание, наблюдательность, последовательность рассуждений.

Основной формой учебного процесса является - групповое учебное занятие.

### **Методы организации и проведения учебного процесса:**

*Словесные методы:*

- Рассказ
- Описание
- Объяснение
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения

*Наглядные методы:*

- Показ упражнений
- Использование учебных наглядных пособий
- Жестикуляции

*Практические методы:*

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Метод круговой тренировки
- Непосредственная помощь тренера

### **Основные средства обучения:**

- Упражнения для изучения техники
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игры

### **Разделы подготовки**

**1 раздел «Основы знаний по физической культуре и спорту»** говорится о:

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и

спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика регби. История регби.

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

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

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

5. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в регби в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в регби в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытом воздухе.

**2 раздел «Охрана труда и техника безопасности при проведении тренировок»** знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой и спортом, формирует навыки страховки и самостраховки.

**3 раздел «Техническая подготовка»** На всех этапах многолетнего образования идет непрерывный процесс обучения технике игры обучающимися, совершенствование в ней. Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности: эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления (индивидуальные, групповые и игровые упражнения), которые позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствования в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связок. Эффективность средств технической подготовки обучающихся во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания:

практические, словесные, наглядные. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависит от целевых установок многолетней подготовки, задач этапов подготовки возрастных особенностей и уровня подготовленности обучающихся, условий обучения сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов. Поскольку техника регби представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике. Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному» и «от легкого к сложному». Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что в начале следует освоить основные приемы и способы ведения игры. И, наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов. В конце этапа специализации (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за обучающимся обычно закрепляются игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально. Современная игра регби предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высоком темпе исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстродействия) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

**4 раздел «Общая физическая подготовка»:** Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики регби.

**5 раздел «Специальная физическая подготовка»** Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением обучающихся технике и тактике регби. Основным средством ее (кроме средств регби) являются специальные упражнения (специально-подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения

развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

**6 раздел «Контрольные и тестовые упражнения»** содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

Тесты по физической подготовке

1. Прыжок в длину с места. Фиксируется расстояние от контрольной линии до следа ближайшей к ней ноги. Контрольное упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

2. Бег 30 м с низкого старта. Упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

3. Бег 30 м с ходу. Упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

4. Смешанное передвижение на 1000 м с общего старта.

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

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Упражнение выполняется одним подходом. Засчитывается максимальное количество правильно выполненных отжиманий.

7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении упражнения обучающийся выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

8. Ручная динамометрия. Правой и левой рукой. Обучающийся держит динамометр в руке, угол между плечом и предплечьем составляет 90 градусов, локтевой сустав расположен сбоку от корпуса. По команде обучающийся сжимает динамометр с максимальным изометрическим усилием, которое поддерживается в течение примерно 5 секунд. Никаких других движений рукой и телом не допускается.

9. Прыжок вверх с места со взмахом руками. Высота прыжка определяется

следующим образом: в начале обучающийся встает боком к стене и поднимает одноименную руку вверх - отмечается деление, которого он коснулся. Затем из исходного положения - стоя на всей ступне, из полуприседа со взмахом рук, выпрыгивает вверх и дотрагивается до измерительного устройства - отмечается деление, которого он коснулся. Отталкивание и приземление не должно выходить за пределы квадрата 50x50 см. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по разности между конечным (в прыжке) и исходным (стоя с поднятой рукой) показателями. Общее число попыток - 3. Фиксируется лучший результат.

10. Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног. Исходное положение: стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Фиксируется результат, пока обучающийся не потеряет равновесие.

Тесты по технической подготовке

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

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

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

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

5. Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20x20 м. Бьющий от ловящего находится на расстоянии 15-30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.

6. Удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый с расстояния 20- 35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10x10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

## **5. Оценочные материалы**

Оценка качества образования по Программе включает в себя текущий

контроль успеваемости и промежуточную аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися Программы завершается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением. Теоретическая подготовка сдается в форме устного опроса.

В процессе освоения каждой темы тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения обучающимися образовательной программы.

### 5.1. Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости осуществляет тренер-преподаватель самостоятельно во время проведения занятий.

### 5.2. Промежуточная аттестация

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися Программы и соответствие этого уровня требованиям подготовки обучающихся, определенными в программе.

### Формы проведения промежуточной аттестации и критерии оценок

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативны общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	4
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7.10	7.35
1.4.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			-	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
.1.	Ручная динамометрия.	н/кг	не менее	



	Правой и левой рукой		8	6
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			10	8
2.3.	Стойка на одной ноге. Удержание равновесия. Выполнение с обеих ног	с	не менее	
			10	

### **Итоги проведения промежуточной аттестации**

Для успешного прохождения промежуточной аттестации обучающемуся необходимо получить Итоговый «зачет».

Итоговый «Зачет» выставляется при положительной сдаче теоретической и практической подготовки по всем формам промежуточной аттестации.

Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта «регби».

Форма справки утверждается директором организации.

## **6. Организационно - педагогические и материально-технические условия реализации программы**

### **6.1. Организационно-педагогические условия.**

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной образовательной - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Регби» обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения: очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса: тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта "Регби", возрастных и гендерных особенностей обучающихся; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; текущая и промежуточная аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: 10-30 человек.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия: до 1,5 часа (90мин).

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 3,5 часа

Возраст обучающихся	Продолжительность обучения, лет	Минимальная наполняемость группы	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Разряд	Недельная учебно-тренировочная нагрузка
8-10 лет	бессрочно	10 чел.	30	Без разряда	3.5 часа

Учебно-тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 52 недели, из которых 36 недель учебно-тренировочные занятия по утвержденному расписанию.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2 академических часа, при недельной тренировочной нагрузке 3,5 астрономических часа.

По итогам прохождения каждого раздела проводится промежуточная аттестация.

### ***6.2. Материально-техническое обеспечение.***

Учебно-тренировочные и теоретические занятия проводятся в оборудованных спортивных залах, на уличной территории (около спортивной школы) и в помещении (конференц зале) с использованием следующих средств обучения:

#### **Перечень спортивного инвентаря и оборудования:**

1. Мяч для регби, размер 5 (5шт.);
2. Мяч для регби, размер 4 (5шт.);
3. Мешок для захватов регби (2шт.);
4. Щит для захватов регби (3шт.);
5. Спортивные фишки с подставкой (30шт.);
6. Насос для мячей;
7. Сетка для мячей;
8. Весы электронные медицинские (до 150 кг)
9. Гантели переменной массы (до 20 кг)
10. Лестница координационная
11. Мат гимнастический для отработки захватов
12. Скамья для «пресса»
13. Стенка гимнастическая
14. Турник навесной на гимнастическую стенку
15. Гири спортивные 8, 16, 24 и 32 кг.
16. Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная

17. Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки
18. Стойка для приседаний со штангой
19. Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц
20. Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг.)

## 7. Методические материалы

Спортивная тренировка юных обучающихся, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные занятия с юными обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первый год занятий высокого спортивного результата.

2. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе обучения необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных обучающихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

*Основные средства тренировочных воздействий:*

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

*Основные методы выполнения упражнений:* игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольных тренировках).

*Основные средства и методы тренировки.*

Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих обучающихся лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по

координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Обучение основам Регби на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер.

#### *Особенности обучения.*

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым.

*Содержание и методика работы по предметным областям, разделам (этапам, периодам) подготовки в рамках Программы.*

Процесс подготовки обучающихся по Регби в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой. Изучаемый материал Программы распределяется в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.

#### *Теоретические занятия.*

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами. Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

## **Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для обучающихся свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного обучающегося, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной гигиены и других дисциплин.

*Практические занятия.*

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся.

Практические занятия различаются по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповой урок.

Типовой групповой урок состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения. Подготовительная часть (20% занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержания урока.

Основная часть (70% занятия) - изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов.

Заключительная часть (10% занятия) подведение итогов занятия. Уборка инвентаря.

Подведение итогов урока, замечания и задания тренера-преподавателя.

Помимо учебных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных приемов в Регби и развитию необходимых физических и моральных качеств.

При проведении занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно - гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Список используемой литературы:**

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 1987.
2. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 1983
3. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС,1991.
4. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. д-ра. пед. наук. – М.,1981
5. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
6. Кирияк Р. Мини-регби. – М.: ФиС, 1976. – 110с.
7. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М.,

Спортакадемпресс, 2000 г.

8. Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 1978.

9. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. – М., 1986 г.

**Интернет-ресурсы:**

Российское образование Федеральный образовательный портал  
<http://www.edu.ru/>

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов  
<http://fcior.edu.ru/>

Единая коллекция Информационных цифровых образовательных  
ресурсов

<http://school-collection.edu.ru/>

Единое окно к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>

Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>

Министерство образования науки и молодежной политики Нижегородской  
области [minobr.government-nnov.ru](http://minobr.government-nnov.ru)

Министерство просвещения РФ [edu.gov.ru](http://edu.gov.ru)