



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО  
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ФГБУ «Федеральный центр  
организационно-методического  
обеспечения физического воспитания»

\_\_\_\_\_  
И.С. Федченко  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА БАЗОВОГО УРОВНЯ  
по виду спорта «Регби»**

Направленность программы: физкультурно–спортивная

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации программы: 2 года

Москва 2022 г.

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

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 октября 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 – р).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 г.);
6. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996 – р).

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

#### Содержание:

1.	Пояснительная записка	3
	Цель программы	4
	Задачи программы	4
	Адресат программы	4
	Формы и режимы	4
2	Планируемые результаты	5
3	Формы аттестации	5
4	Учебно-тематический план	6
5	Содержание программного материала	7
6	Организационно-методические условия	12
7	Учебно-информационное обеспечение программы	15
8.	Приложение	18

## Пояснительная записка

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

Настоящее пособие предназначено для учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования, которые преподают в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного образования и хотят разнообразить свои занятия и ввести элементы регби при обучении обучающихся. Несколько слов об удивительном виде спорта, – РЕГБИ.

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

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

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

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

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

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

### **ЗАДАЧИ**

#### **обучающие:**

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

#### **развивающие:**

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

**воспитательные:**

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

**Адресат программы** мальчики и юноши в возрасте от 12 до 15 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям регби.

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации деятельности обучающихся** - групповая.

**Зачисление в учебную группу** осуществляется по личному заявлению обучающегося с 14-летнего возраста и по заявлению законного представителя обучающегося и/или лица его представляющего. Сдача контрольно-тестовых упражнений для зачисления в учебную группу не предусмотрена.

**Наполняемость группы:** минимальное количество обучающихся 15 максимальное 17 человек. Учебная группа формируется из мальчиков и юношей с разницей в возрасте в один год.

**Основными формами занятий являются:**

- групповые практические занятия; также могут быть индивидуальные занятия по индивидуальным планам, которые реализуются в составе учебной группе под руководством педагога дополнительного образования;
- теоретические занятия с просмотром видео материалов, беседы;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия.

**Срок обучения.** Программа рассчитана на 2 года обучения, 36 учебных недель с сентября по май включительно. За год обучения объем учебным часов 180 часов, за весь период обучения 360 часов.

**Режим обучения.** 5 часов в неделю, количество занятий – три; два занятия по два академических часа и одно занятие один академический час. Занятия не проводятся только в дни государственных праздников.

### **Планируемые результаты освоения программы.**

**В результате освоения программы «Регби» обучающиеся будут знать:**

- историю возникновения вида спорта Регби в мире, в России;
- классификационные характеристики разновидностей регби, их единство и различия;
- влияние занятий регби на гармоничное развитие организма человека;
- гигиенические требования к местам занятий, инвентарю и оборудованию, спортивной одежде и обуви;
- терминологию и правила соревнований игры регби;
- основы общей, специальной физической подготовки в регби;
- методику обучения навыкам и умениям в регби;
- основы тактических индивидуальных и командных действий;
- правила техники безопасности во время занятий регби, нормы личной гигиены при занятиях регби;
- основы здорового образа жизни;
- о вреде пагубных привычках;
- методы и способы контроля и самоконтроля за уровнем физической подготовленности;
- методику организации и проведения самостоятельных занятий по регби;
- приемы оказания первой доврачебной помощи при травмах и несчастных случаях во время занятий регби;

**обучающиеся будут уметь:**

- демонстрировать технику базовых технических элементов;
- выполнять общеразвивающие и специальные упражнения;
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке;
- демонстрировать умения решения тактических задач во время учебных и официальных игр в регби;
- играть в регби по правилам;
- проявлять стремление к победе, волю, терпение, трудолюбие и взаимопонимание с партнерами во время учебных и официальных игр по регби.

### **Формы контроля и оценочные материалы.**

В период обучения проводятся текущий и промежуточный контроль. По окончании периода обучения проводится итоговая аттестация. Средствами контроля являются контрольно - тестовые упражнения по общей, специальной и тактической подготовке. По результатам тестирования определяется уровень общефизической, специальной и

технико-тактической подготовки обучающихся с учетом возраста. Во время определения уровня освоения программы могут учитываться результаты обучающихся, достигнутые в соревновательной деятельности.

По результатам всего периода обучения и успешной аттестации обучающийся получает соответствующий документ об освоении программы дополнительного образования. Образец документа об окончании освоения программы разрабатывает и утверждает образовательная организация самостоятельно.

#### Критерии оценки уровня усвоения программы

**Теория** проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (80 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовке, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

**Практика:** уровень по общей физической подготовке, специальной и технико-тактической подготовке определяется интегральным методом (таблица в приложении).

#### Примерный учебно - тематический план первого и второго годов обучения.

№п/п	Вид подготовки	Всего часов	Часы по годам обучения				Формы контроля и аттестации
			1 год обучения		2 год обучения		
			теория	практика	теория	практика	
1	Введение	4	1	1	1	1	беседа
2	Теоретическая подготовка	12	6		6		тестирование
3	ОФП	104	2	54	2	46	тестирование
4	СФП	100	2	48	2	48	тестирование
5	Технико-тактическая (ТТ)	92	2	42	2	46	тестирование
6	Интегральная подготовка	16	1	6	1	8	учебные игры
7	соревновательная	20	1	8	1	10	соревновательная деятельность
8	Контрольные занятия	8	1	3	1	3	тестирование
9	Итоговое занятие	4	1	1	1	1	беседа
	Всего часов	360	17	163	17	163	
	<b>ИТОГО</b>		<b>180</b>		<b>180</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### Раздел №1 «Введение»

*Теоретическая часть.* Знакомство с обучающимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы на текущий учебный год. Инструктаж по технике безопасности, правилах поведения на занятиях регби. Профилактические мероприятия по предупреждению травматизма и несчастных случаев во время занятий регби.

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

*Второй год* – тестирование по общей физической и специальной подготовке.

**Раздел №2 «Теоретическая подготовка»** реализуется в процессе занятий на практической части.

Темы: История возникновения регби в Море, в России. Место физической культуры и спорта в жизни молодого поколения страны. Основные задачи физической культуры и спорта, регби в частности их оздоровительное и воспитательное значение для гармоничного развития организма человека. Разновидности регби, особенности, различия: Тэг-регби, Тач-регби, Регби. Достижения отечественных регбистов на международных спортивных состязаниях (чемпионаты мира и Европы). Этикет в регби 7. Базовые сведения о строении и функциях организма человека. Костно- мышечная система, связочный аппарат, сердечно - сосудистая и дыхательная системы человека. Общий и специальный эффект влияния занятий регби на организм. Гигиенические знания и навыки. Средства закаливания и его значение для организма юного спортсмена. Режим дня и питание юного регбиста. Личная гигиена во время занятий физической культурой и регби в частности. Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий спортом. Гигиенические требования к местам занятий регби. Понятие о травмах и их предупреждение. Первая доврачебная помощь при ушибах, растяжении связок. Технические требования к месту проведения занятий и соревнований по регби. Заявка на участие в соревнованиях. Состав судейской коллегии по регби, функционал, методы проведения соревнований по регби. Жесты и сигналы судьи. Расположение игроков по амплуа в стандартных положениях: схватка, коридор, «рак», «мол».

### Раздел №3 «Общая физическая подготовка».

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

#### *Практическая часть:*

ходьба – на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, перекатом с пятки на носок, высоко на носках, в полуприседе, лицом вперед скрестными шагами, с

подскоками, с поворотами туловища вправо и влево, с гантелями в руках, спортивной ходьбой, в быстром темпе;

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

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

на развитие подвижности суставов нижних конечностей: отведения и приведения в стороны, махи и вращения, с различной амплитудой, скоростью;

упражнения на мышцы туловища- наклоны, повороты в стороны, вперед и назад, с различной амплитудой и скоростью выполнения.

Комплекс упражнений разминки регбиста: гимнастический мост, барьерный сет, выполнение продольного и поперечного шпагата; прыжки: в длину и высоту, с места и с разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с поворотом, выпрыгивание на возвышение разной высоты, через скакалку. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой. Метания: теннисного мяча, набивного мяча, вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди, назад, переползания: на скамейке лицом вперед, спиной вперед; на четвереньках, на коленях, лёжа на животе, стоя на коленях, в упоре сидя сзади, согнув ноги вперед. Упражнения для формирования правильной осанки. Статическое положение в прогибе лежа на животе.

#### **Раздел №4. «Специальная физическая подготовка»**

**Теоретическая часть:** характеристика специальных средств подготовки регбиста. Формы, методы формирования специальных физических качеств регбиста. Использование специальных упражнений во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

**Практическая часть:** специальные упражнения: махи ногами с опорой (каждой ногой махи вперед, назад в сторону), шпагаты и полушпагаты, различные наклоны в сторону, сидя на полу, вставание на гимнастический и борцовский мост, мост из стойки, переворачивания с моста при помощи партнера, переход из упора головой в ковер на борцовский мост и обратно.; забегания и перевороты; повороты туловища направо и налево, стоя, сидя и лежа; упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. Специальные упражнения для развития быстроты: переброска малого резинового или теннисного мяч друг другу; ловля мяча, подброшенного вверх, отскакивающего от пола, от ровной стены и от специальной доски, искажающей полёт мяча, ловля после переворота, переката через правое-левое плечо; подсечки по падающему мячу; по мячу, катящемуся в разных направлениях; ловля падающего листка бумаги одной и двумя руками; подсечки по 18 падающим листам бумаги; бег на короткие дистанции из различных исходных положений на скорость; Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Старты из различных исходных положений лёжа ногами или головой к финишу (на животе, на спине или на боку); старты из положения, сидя и стоя на двух коленях; приседания на двух ногах и на одной ноге pistolетиком. Специальные упражнения для развития координационных способностей: «чувство мяча» броски



различных размеров мяча вперед-вверх и ловля стоя на месте, в движении; ведение мяча вокруг туловища; ведение мяча (правой, левой) рукой на месте, стоя на одном колене в ходьбе. Специальные упражнения для развития общей выносливости: трехминутный бег, шестиминутный бег; бег с мед. болом под горку; упражнения с сопротивлением партнера; переменный бег 100-50-100-50-100-50-100-50, где 100м бег с ускорением, 50 медленным темпом. Упражнения на статику для разных групп мышц: удержание тела на согнутых руках (планка), стойка на одной ноге (стойка «цапли»), упражнения для мышц туловища (живота) пресса. Выполнение акробатических упражнений, стойка на голове; переворот через спину скрепившись руками в локтях; упражнение на пресс в парах (выброс ног, подъем туловища и т.д.); упражнения с партнёром: одновременное приседание на одной ноге держась за руки; упражнение «чехарда».

#### **Раздел №5. Техничко - тактическая подготовка.**

**Теоретическая часть:** характеристика технических элементов, терминология. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки регбистов. Методика выполнения базовых технических элементов регби. Особенности взаимодействия игроков в парах, тройках, четверках. Самоанализ выполнения технических элементов и эффективности их применения: ударов по мячу ногой, остановок, передач, обводки соперников и обманных движений (финтов), отбора мяча на перехвате, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры. Выявление технических и тактических ошибок выполнения регбистами базовых упражнений и комбинаций, пути их устранения. Инструктаж по ТБ при выполнении заднего и бокового захвата. Защита от захвата – «ручка». Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных регбистов. Правила поведения в нестандартных ситуациях купирование (нивелирование) асоциального, агрессивного поведения во время игры.

Стратегия и тактика игры в регби. Тактические комбинации игры и их характеристики. Тактика линий игроков. Групповая и индивидуальная тактика ведения игры. Взаимодействие игроков во время атаки и защиты.

**Практическая часть:** броски и ловли мяча различными способами стоя на месте в движении в парах, в тройках, четверках по прямой, по кругу, по восьмерке. Броски мяча поочередно правой и левой рукой от плеча в стену и ловля его двумя руками. Перебрасывание мяча через сетку или веревку, натянутую на высоте 1,5— 2,0 м. Высокое подбрасывание мяча с последующей ловлей. Ловля высоко летящего мяча, летящего на игрока низко сбоку, одной рукой. Поднимание лежащего на земле мяча одной и двумя руками мяча, тоже, поднимание мяча который катится по земле. Игра ногами: удар с лета, с отскока, с земли, ведение ногами. Остановка атаки противника, ведущего мяч ногой. Комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование элементов игры в регби. Обычные передачи (пас). Держание мяча. Крученный пас, пас «торпедой». Крученный пас сверху из-за головы и от головы, одной рукой и двумя руками. Пас с земли. Пас в падении, стоя в парах. Специальные упражнения для быстрой смены направления движения: ведение мяча правой (левой) рукой с изменением направления движения (елочкой, зигзагом). То же, но с изменением скорости передвижения. Ведение мяча в сочетании с остановкой, передачей или броском. В парах. Во время ходьбы передачи мяча при сближении и удалении партнеров. Двое против одного. Передачи мяча в парах при противодействии одного защитника.

Обманные действия (финты). Финт «шаг в сторону» - технический прием, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. «Двойной шаг». Стартовая скорость бег 10-30 м. Бег максимальной интенсивности с оббеганием ориентиров. Бег малой интенсивности, с последующим стартом 10 м (влево, вправо) по сигналу. Повторное пробегание дистанций от 10 до 60 м. с выполнением финтов. Специальные упражнения для развития стартовой скорости «тройной шаг», «четверной шаг», приседания на скорость, быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо (по 2-3 шага); выполнение перемещений различной интенсивности, изменяя направление движения на 90° по звуковому или визуальному сигналу (многократно); быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления - 1 мин (по 2-3 шага). Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой. «Отбери мяч». Оба противника держатся руками за набивной мяч. По сигналу отобрать мяч у противника, который в свою очередь тоже пытается отнять его. Игра в «Салки» в парах с ведением мяча обоими игроками. Игра в (пятнашки) в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. «Осаленный» игрок присоединяется к водящим. Прием и передача мяча различными способами, двигаясь вдоль поля с малой, умеренной, большой скоростью в группах по три обучающихся «веером», у «крайних» мячи. Пас от правого «крайнего» к «центральному», прием «центральным» и передача мяча левому «крайнему» и обратно. Перемещения вдоль поля, в группах по три обучающихся «веером», расстояние между обучающимися от 2 до 7 м, передача мяча и «забегание» за партнёра, получившего мяч. В парах, выполнение передач мяча различными способами, из различных положений меняясь местами. Эстафеты с регбийными мячами; эстафеты и подвижные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол). Метание набивного мяча весом 2 кг: двумя руками из-за головы вперед; назад через голову, метание мяча вперед снизу, метание набивного мяча одной рукой; метание мяча двумя руками сбоку; толкание набивного мяча двумя руками от груди; толкание мяча одной рукой; метание набивного мяча из-за головы сидя. Захваты и их отражение. Выполнения заднего и бокового захвата, игра на земле. Подводящие упражнения для выполнения заднего захвата. Подводящие упражнения для выполнения заднего захвата. Подводящие упражнения для выполнения заднего захвата. Выполнение заднего захвата с колен: подводящие упражнения, перебаты в группировке, падение вперед из положения сидя, из приседа и полуприседа, самоконтроль конечной позиции. Страховка из положения сидя при падении вперед: подводящие упражнения, перебаты в группировке, падение вперед из положения сидя, из приседа и полуприседа, самоконтроль конечной позиции. Выполнение заднего захвата в движении. Подводящие упражнения для выполнения бокового захвата. Выполнение бокового захвата с колен: боковой захват: а) начало основная фаза, б) положение рук при захвате, в) основная фаза взаимодействие ног и рук, г) финальное положение. Выполнение бокового захвата в движении. Выполнение высокого захвата. Захват с боку. Падение игрока при захвате и сохранение мяча.

Подвижные и спортивные игры: «Захват высоты», «Перетягивание через линию», «Гонка тачек», «Отними мяч», «Кто самый ловкий», эстафеты с переноской и передачей мяча. Лапта. Игра в регби по упрощенным правилам. «Салки», «Салки с лентой», «Бой петухов», «Гонка мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки»,

«Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетбол истов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень».

#### **Раздел №6. «Интегральная подготовка»**

**Теоретическая часть:** Особенности психологического настроения на игру. Анализ предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе игры.

**Практическая часть:** игра по правилам. Линия нападения. Линия полузащиты. Линия защиты. Принципы формирования защиты: формирование линии, расстояние между игроками в линии. Набегание. Сгон. Перегруппировка. Тактика защита от назначаемой схватки. Первая линия защиты: № 9,7,10,12,13. Вторая линия защиты: № 8,6,5. Третья линия защиты № 11,15,14. Игрок второй линии схватки № 4 и игроки первой линии № 1,2,3 выходя из схватки образуют линию и участвуют в защите в начале закрывая зону в близости от разыгранной схватке, а затем центр, соединяясь с остальными игроками команды первой линии защиты. Ознакомление с основными принципами игры регби. Принципы формирования защиты: формирование линии, расстояние между игроками в линии. Набегание. Сгон. Перегруппировка. Тактика защита от назначаемой схватки. Игра в регби-тач (до касания). Выполнение тактических перемещений в нападении и защите без мяча (многократно). Выполнение тактических схем игры без сопротивления (многократно). Выполнение тактических схем игры в малых группах без сопротивления. Игра в контактное регби. Выполнение тактических действий на большом поле в уменьшенном составе. Выполнение тактических действий в нападении и защите с повышенной дозировкой для совершенствования тактических и технических навыков. Выполнение десяти атак от назначаемых схваток, коридоров. Розыгрыш десяти штрафных с повышенным содержанием тактико-технических действий. Чередование тактических действий нападения и защиты в усложнённых условиях, в меньшем количественном составе.

#### **Раздел №7. «Соревновательная подготовка»**

**Теоретическая часть:** Установка на соревнования и конкретно на игру. Режим дня и режим питания перед соревнованиями и в период соревновательной деятельности. Психологическая подготовка к соревнованиям. Выстраивания стратегии соревновательной борьбы с командами разного ранга и уровня подготовки. Средства восстановления после соревнований. Оформление заявки на соревнования. Судейская коллегия, роль и функции каждого судьи. Системы проведения соревнований. Анализ игр своих и соперников.

**Практическая часть:** участие в соревнованиях различного уровня по календарю спортивных мероприятий школы, муниципалитета, района, области и др.

## Раздел №8 «Контрольные занятия»

**Теоретическая часть:** методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила техники безопасности во время выполнения контрольно-тестовых упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности обучающихся. Интегральный способ оценивания уровня физической подготовленности.

**Практическая часть:** выполнение контрольно-тестовых упражнений текущего, промежуточного контроля и итоговой аттестации.

## Раздел №9. «Итоговое занятие»

**Теоретическая часть:** итоги обучения первого и второго годов обучения. Анализ результатов текущего, промежуточного контроля и итоговой аттестации.

**Практическая часть:** учебная двухсторонняя игра. Вручение грамот, дипломов по итогам обучения.

## Организационно-педагогические условия реализации программ

### *Учебно-методическое обеспечение программы*

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

**используется методы:** словесный: объяснение, беседа, рассказ;

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

практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения.

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

При реализации программы используются следующие **формы организации занятий:**

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

### Структура занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заминка.

Общая продолжительность занятия - 2 академических часа

<i>Часть занятия</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
I Подготовительная	Разминка:		
	1.Общая	Для всех частей занятия:	Для всех частей занятия:
	2.Специальная.	• время;	инвентарь и рекомендации.
II Основная	Направленность:	• количество повторений;	
		• количество раз и т.п.	

III Заключительная	тематическая или комплексная.  Упражнения восстанавливающего характера		Подведение результатов занятия, домашнее задание и т.п.
--------------------	--	--	---

**Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях**

**I. Подготовительная часть**

1. Упражнения общей физической подготовки.
2. Упражнения специальной физической подготовки.

**II. Основная часть**

1. Упражнения на быстроту и выносливость
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Имитационные и специально- подготовительные упражнения, техническая подготовка
4. Упражнения на координацию.

**III. Заключительная часть**

1. Учебная игра
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
3. Дыхательные упражнения.

**Этапы обучения.**

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

- 1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,
- 2-й этап – углубленное разучивание
- 3-й этап – закрепление двигательного навыка, совершенствование умений.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

*Совершенствование движения* – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

**Материально-техническое обеспечение.**

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

**Экипировка**

№	Наименование экипировки	Кол-во обучающихся (чел.)	год обучения		
			расчетная ед. шт.		
			1-2	3-4	5-6
1	Майка для регби	1	2	2	3
2	Шорты	1	2	2	3
3	Трусы спортивные	1	2	2	2
4	Бутсы	1	0	2	2
5	Гетры	1	0	2	2
6	Костюм спортивный	1	1	1	1
7	Костюм ветрозащитный	1	0	1	1
8	Защита регбийная	1	1	1	1
9	Шлем защитный	1	1	1	1

**Оборудование и спортивный инвентарь**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование, спортивный инвентарь</b>			
1	Мяч для регби Размер 3	шт.	20
2	Мяч для регби Размер 4	шт.	20
3	Мяч для регби Размер 5	шт.	15
4	Ворота для регби (H-образные)	шт.	2
5	Мягкие накладки на стойки ворот защитные	шт.	4
6	Флажки (для обозначения границ поля)	шт.	14
7	Флагштоки для крепления флажков	шт.	14
8	Мягкие накладки для боковых флажков защитные	шт.	14
9	Щит регби для захватов, с выступом (подушка контактная) средний	60x35 см	10
10	Щит регби для захватов, с выступом (подушка контактная) большой	70x35см	10
11	Мешок регби для захватов (средний)	35x140 см	5
12	Мешок регби для захватов (большой)	45x180 см	5
13	Мешок силовой 10 кг.	шт.	5
14	Мешок силовой 15 кг.	шт.	5
15	Мешок силовой 20 кг.	шт.	5
16	Машина для схватки	шт.	1
17	Машина для разметки поля	шт.	1
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь</b>			
18	Конусы	Высота 30 см	20
19	Фишки (маркеры)	шт.	100
20	Манишки	шт.	20

21	Барьеры (высота 15 см)	шт.	20
22	Барьеры (высота 32 см)	шт.	20
23	Тренировочная «лесенка»	шт.	2
24	Мяч набивной (медицин-бол)	2 кг	10
25	Мяч набивной (медицин-бол)	5 кг	10
26	Насос для мячей	шт.	5
27	Подставка для мяча	шт.	3
28	Ремешки для Tag регби	шт.	20
29	Сетка для переноски мячей	шт.	30

### **Кадровое обеспечение программы**

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Компетенции педагога должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей»

### **Календарный учебный план график.**

1. 1 Сентября – начало учебного года.
2. 31 Мая – окончание учебного года.
3. Учебный год 36 недель.
4. Середина декабря – период промежуточной аттестации (диагностики)
5. Последняя неделя апреля и вторая неделя мая – итоговая аттестация.
6. Занятия проводятся строго по расписанию, исключения государственные праздники.
7. Соревнования по плану органов управления образования региона.

### **Учебно-информационное обеспечение программы**

#### **Нормативно-правовые акты и документы:**

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 октября 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 – р).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 г.);

6. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996 – р).

#### **Список литературы:**

##### **Для педагогов**

1. Абросимова Л.И. Определение физической работоспособности детей и подростков / Л.И. Абросимова, В.Е. Карасик/ Новые исследования по возрастной физиологии Вып. 2- М: Педагогика, 2012- С.114-117.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Б.А. Ашмарин, – М.: Просвещение, 2010, переиздание М-2012г. Новая редакция.
3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 2007.
4. Бесполов Д.В., В.А. Иванов, А.В. Кулешов. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА РЕГБИ: Методическое пособие для преподавателей физической культуры, педагогов дополнительного образования образовательных учреждений различной направленности.
5. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС,1991.
6. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2011.
7. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. д-ра. пед. наук. – М.,1981 переиздание М – 2013 г. Новая редакция.
8. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
9. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., СпортАкадемПресс, 2000 г., переиздание М. -2014, Новая редакция.
10. Основы подготовки регбистов /Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. - М.: ФИС, 1984. - 188 с.
11. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. – М., 1986 г., переиздание М. -2012, Новая редакция.
12. Кулешов А.В. Правила регби за 5 минут. – М. Спорт в школе №5 (455), 2009 г.

##### **Для учащихся**

1. Кириак Р. Мини-регби. – М.: ФиС, 1976. – 110с.
2. Пулен Р. Регби игра и тренировка. -- М.: ФиС, 1978.

##### **Обучающие видеофильмы:**

1. Упражнения и эстафеты с элементами регби для школьников.  
[http://regbist.ru/ru/poleznie\\_materiali\\_rvsh](http://regbist.ru/ru/poleznie_materiali_rvsh)

##### **Для родителей**

1. Сорокин А. Регби. - М.: ФиС, 1968. - 120 с.
2. Хайхем Е.С., Хайхем В.Ж. Регби на высоких скоростях. - М.: ФиС, 1970 г

##### **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/>
13. <http://regbist.ru/> Национальный благотворительный фонд развития детского Регби
- 13.2. <http://www.rugby.ru/> Федерация Регби в России
- 14.3. <https://vk.com/rugby> Федерация Регби России в контакте
- 15.4. <https://www.youtube.com/user/RUR1923> Федерация Регби в ютубе
- 16.5. Педагогическая газета (*молодой ресурс*) [www.pedgazeta.ru](http://www.pedgazeta.ru)
- 17.6. Уникальный образовательный портал в помощь учителю [www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)
- 18.7. Учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)
- 19.8. Педагогическая библиотека [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)

## Интегральная оценка уровня подготовленности

Упражнения по ОФП выполняются в спортивной обуви без шипов. Упражнения по СФП и ТП выполняются в игровой форме и обуви. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения сдачи контрольных упражнений и измерения в них результатов.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение даются 2-3 попытки, кроме контрольных упражнений: бег на результат. Учитывается лучший результат. Показанный результат оценивается по 5-балльной шкале. По сумме баллов, набранных во всех контрольных упражнениях, судят об уровне подготовленности (ФП, СП, ТП). Показанный результат выполненного контрольного упражнения, оцениваемый в 2 балла и ниже, является лимитирующим звеном в структуре подготовленности, и на его совершенствование должен быть сделан акцент, как в командных, так и в индивидуальных занятиях. Если двигательное качество оценивается тремя баллами (соответствует среднему уровню), то для совершенствования данного качества должны организовываться индивидуально-самостоятельные тренировки. Оценка 4 – 5 баллов свидетельствует о высоком уровне развития качества, которое рассматривается как ведущее (компенсаторное) звено в структуре подготовленности.

Уровень подготовленности	Оценка	Количество оцениваемых упражнений (тестов)						
		2	3	4	5	6	7	8
		Сумма баллов						
Очень высокий	Отлично	10-9	15-14	20-18	25-23	30-28	35-32	40-36
Высокий	Хорошо	8-7	13-11	17-15	22-18	27-21	31-25	35-28
Выше среднего	Посредственно	6-5	10-8	14-11	17-13	20-15	24-18	27-20
Средний	Удовлетворительно	4-3	7-5	10-7	12-9	14-10	17-11	19-12
Ниже среднего	Неудовлетворительно	2-1	4-3	6-4	8-5	9-6	10-7	11-8
Низкий	Плохо	1-0	2-0	3-0	4-0	5-0	6-0	7-0

## Динамика уровня подготовленности

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

## Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся

возраст	уровень	общая физическая подготовка		
		Бег 1000м (мин, сек)	Подъем туловища из положения, лежа в положение сидя (кол-во раз) за 30 сек.	Выпрыгивание вверх со взмахом рук (см)
12	Высокий	4.10	22	40
	Средний	4.20	20	35
	Низкий	4.30	18	30
13	Высокий	3.50	24	43
	Средний	4.00	23	40
	Низкий	4.10	22	38
14	Высокий	3.45	25	45
	Средний	3.55	24	42
	Низкий	4.00	23	40
15	Высокий	3.35	27	48
	Средний	3.45	25	45
	Низкий	3.55	23	43

возраст	уровень	Общая специальная подготовка		
		Ловля мяча после удара ногой (кол-во раз)	Удары ногой по мячу с рук на точность (кол-во раз)	Челночный бег 3x10 с мячом в руках (сек)
12	Высокий	3	3	8.4
	Средний	2	2	8.6
	Низкий	1	1	8.8
13	Высокий	4	4	8.2
	Средний	3	3	8.4
	Низкий	2	2	8.7
14	Высокий	5	5	8.0
	Средний	4	4	8.3
	Низкий	3	3	8.7
15	Высокий	6	6	7.8
	Средний	5	5	8.0
	Низкий	4	4	8.2

### Упражнения по технической подготовке.

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

*Инвентарь:* регбийный мяч, ворота

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

*Результат:* засчитывается количество попаданий.

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

*Инвентарь:* регбийный мяч, ворота

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

*Результат:* засчитывается количество попаданий.

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

*Инвентарь:* регбийный мяч, фишки, ворота

*Описание:* Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет четыре попытки на точность, по две вправо и влево.

*Результат:* засчитывается количество попаданий.

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

*Инвентарь:* регбийный мяч, ворота

*Описание:* Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченными фишками расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет четыре попытки на точность, по две вправо и влево.

*Результат:* засчитывается количество попаданий.

**5. Ловля мяча после удара ногой**

*Инвентарь:* регбийный мяч

*Описание:* Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20x20 м. Бьющий от ловящего находится на расстоянии 15-30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет четыре попытки.

*Результат:* засчитывается количество пойманных мячей.

**6. Удары ногой по мячу с рук на точность**

*Инвентарь:* регбийный мяч

*Описание:* испытуемый с расстояния 20-35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10x10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет четыре попытки.

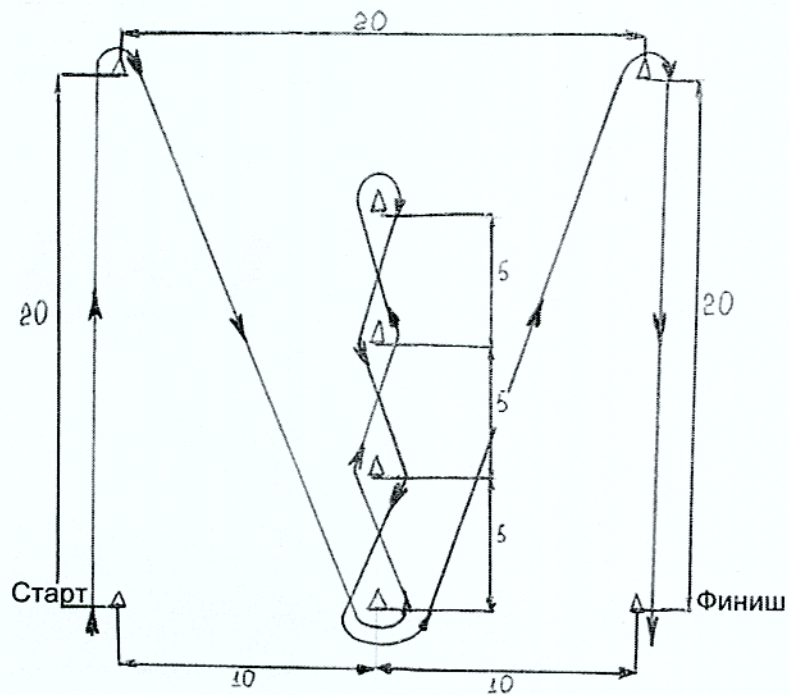
*Результат:* засчитывается количество попаданий.

**7. «Слалом»**

*Инвентарь:* регбийный мяч, стойка, секундомер

*Описание:* Дистанция состоит из двух прямых, расстоянием в 20 м и ряда стоек (их 4), расположенных на прямой, между которыми 5-метровое расстояние. По сигналу испытуемый подбирает мяч, лежащий на линии старта (включается секундомер), и бежит, стараясь преодолеть весь комплекс за минимальный временной интервал и приземлить мяч за линией финиша (выключается секундомер).

*Результат:* из двух попыток засчитывается наилучший результат.



- Схема дистанции контрольного упражнения «Слалом»