


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА «НЕВСКАЯ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАРИУПОЛЬ»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
(ГБОУ «СШ «НЕВСКАЯ» Г.О. МАРИУПОЛЬ»)

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО педагогов ЦДОД


 И.А. Якшина

Протокол № 1

от «27» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 Е.В. Алесинская

от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ

«СШ «НЕВСКАЯ» Г.О. МАРИУПОЛЬ»

 В.В. Бондарева

Приказ № 146

от «30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Тэг-регби»**

(возраст обучающихся (воспитанников) 7-15 лет)

(срок реализации 3 года: по 6 ч в неделю, 216 часов за год)

Разработал программу: Мельник
А.Н., педагог дополнительного
образования

г.о. Мариуполь 2024

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- - Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- - Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- - Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- - СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- - Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- - Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- - Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- - «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Устава ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА «НЕВСКАЯ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАРИУПОЛЬ» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ (новая редакция), утв. Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 21 июня 2024 г. № 432.

Актуальность: реализации программы «Тэг-регби» в учреждениях дополнительного образования состоит в том, что она способствует формированию здорового образа жизни учащихся, знакомит их с новым для многих видом спорта регби в адаптированном бесконтактном и не травмоопасном варианте и дает возможность ребёнку выбрать для себя путь развития в командном виде спорта. Полезность программы заключается в том, что её содержание обеспечивает постоянную двигательную активность учащихся, а это в настоящее время очень востребовано и актуально. «Регби – это идеальный вид спорта для мальчишки: ты чувствуешь команду, это очень важно. В одиночку здесь ничего не добиться. При этом, будучи с большой буквы Командным видом спорта, регби не подавляет индивидуальность. Место найдётся каждому: и маленькому, и худенькому, и крупному. Эта игра помогает преодолеть страх, учит находить решения. А в жизни это очень ценно, ведь она во многом состоит из неприятных вещей, когда нужно бороться, преодолевать, страдать. Так что регби -

это школа не только спортивная, но и жизненная!». Это говорит о востребованности программы «Регби» в социуме, социальном заказе родителей и детей на развитие данной образовательной услуги, которая будет удовлетворять потребности учащихся в нравственном, интеллектуальном, физическом развитии детей, формировании культуры здорового образа жизни.

Новизна программы «Тэг-регби» заключается в новом содержании и правилах обучения тактическим действиям в регби, а также в том, что занятия проводятся в игровой форме с большим количеством упражнений на координацию движений. Также используется состязательный элемент с двухсторонней игрой в таг-регби, тач-регби, в классическое регби.

Педагогическая целесообразность программы «Тэг-Регби» состоит в том, что по ней могут заниматься как мальчики, так и девочки, с 7 лет, поэтому содержание программы позволяет формировать у детей уже с самых малых лет навыки здорового образа жизни, так как регби это сплав игр футбола регби. На данном возрастном этапе важное значение имеет воспитание интереса детей к командной игре регби, их начальное обучение технике и тактике, правилам игры, содействие всестороннему развитию физических качеств и воспитанию умений соревноваться индивидуально (на основе общей 6 физической и технической подготовке) и коллективно (на основе разнообразных подвижных игр и элементов мини-регби).

Отличительными особенностями программы «Тэг-регби» является 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.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры Тэг-регби; Создание оптимальных педагогических условий для всестороннего удовлетворения потребностей обучающихся и развития их индивидуальных склонностей и способностей, мотивации личности к познанию и творчеству

Основными **задачами** программы являются:

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

- подготовка учащихся к соревнованиям по регби

Программа решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
- развитие основных двигательных качеств.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы на основе курса «Тэг-Регби».

В результате изучения программы «Тэг-регби» обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

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

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, силы);

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам регби;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств регби;
- изложение фактов истории развития регби, Олимпийских игр современности, характеристика видов регби, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- осуществление объективного судейства соревнований своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Место учебного предмета "Тег-регби" в учебном плане ЦДОД:

Данная рабочая программа в ГБОУ «СШ «НЕВСКАЯ» Г.О. МАРИУПОЛЬ», для групп 1-3 года обучения рассчитана на 6 часов в неделю, всего 216 часов в год.

Формы занятий: Игры (познавательные, творческие, диагностические, ролевые и т.д.); Конкурсы; Соревнования;

Виды занятий: Фронтальные, Групповые, Индивидуальные.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: результативность участия в мероприятиях всех уровней; Коллективный анализ работ; Отзывы о работе, спортивной секции и т.д.

Планируемый результат

В процессе изучения программы курса «Тэг-Регби» обучающиеся должны:
процессе освоения данного курса, а именно:

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

- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

Обучающийся научится:

- правила техники безопасности на уроках по ТЭГ-РЕГБИ;
- регби как вид спорта;
- форму одежды на занятиях по РЕГБИ;
- правила личной гигиены.
- правила техники безопасности на уроках по ТЭГ-РЕГБИ и способы предупреждения травм;
- краткую историю возникновения РЕГБИ;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм
- краткую историю возникновения и развития РЕГБИ;
- правила соревнования.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять индивидуальные технические действия;
- выполнять групповые тактические взаимодействия;
- передвигаться с мячом в руках;
- передавать мяч на месте и в движении;
- выполнять индивидуальные действия против оппонента, противника.
- реализовывать численное преимущество посредством паса;
- бить по мячу ногой на точность;
- применять тактические приемы.
- применять самостраховки при неожиданном падении (на улице, катке, дома, в школе);

- применять технико-тактических приёмов для участия в школьных и других соревнованиях по регби;
- применять приёмы регби для устранения угрозы своей жизни и здоровья, а также оказания помощи товарищу;

Учебно-тематический план для 1-3 года обучения

№	Раздел программы	Теория	Практика	Кол. часов
1	Основы знаний	10		10
2	Общая физическая подготовка		80	80
3	Специальная подготовка		120	120
4	Примерные показатели двигательной подготовленности		6	6
Итого		10	206	216

Содержание рабочей программы

Содержание учебного процесса определяется настоящей программой и учебными планами, в которых определяется минимум содержания учебного материала.

Ответственность за создание условий учёбы и отдыха обучающихся несет администрация школы. Расписание занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя, а также с учётом установленных санитарно-гигиенических норм.

Эффективность учебного процесса определяется чёткой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами учебных занятий является урок в виде учебно-тренировочных занятий, индивидуальных занятий, мероприятий восстановительной направленности, участие в спортивных соревнованиях.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель обучающих уроков сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные уроки применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких уроках принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения урока по физическому воспитанию. Эффективность урока зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;
- фронтальная форма обучения позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

ТЭГ-РЕГБИ (регби с поясами)

1 этап. На данном этапе осуществляется общая физическая подготовка обучающихся с включением элементов ТАЧ-РЕГБИ. Методический материал данного раздела рассчитан на занятия ГПП-1-3 года обучения, где обучающиеся занимаются 3 раз в неделю

Задачи 1 этапа:

- научить правилам, технике безопасности на уроках, посвященных занятиям регби;
- привить навыки личной гигиены;
- подготовить детей для занятий ТАЧ-РЕГБИ, РЕГБИ;
- обучить различным играм и эстафетам с элементами игры.

К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- выявление задатков и способностей у детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

ТАЧ-РЕГБИ (регби до касания)

2 этап. Данный этап рассчитан до пяти лет учебного процесса. В этот период создаются предпосылки для углубленного занятия данным видом спорта.

Данный раздел включает 2 периода подготовки:

1. Общеподготовительный период. Он рассчитан на изучение истории возникновения и развития РЕГБИ, воспитания физических качеств, освоение базовых технических и тактических действий. На освоение материала этого периода запланировано до пяти лет занятий (УТГ1-5).

2. Специально-подготовительный период. Этот временной отрезок предусматривает дальнейшее воспитание физических качеств, изучение и совершенствование вариантов техники и тактики игры, участие по желанию обучающихся во внутришкольных, районных и окружных соревнованиях.

Задачи 2 этапа:

- научить соблюдать технику безопасности на уроках, привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- убедить в необходимости здорового образа жизни и привлечь как можно большее количество детей к занятиям спортом;
- воспитать силовые качества, координационные навыки, закрепить навыки техники паса и ловли мяча, научить тактическому мышлению;
- развивать мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, сформировать потребность в регулярных занятиях спортом;
- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики ТАЧ-РЕГБИ, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях.

К занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная, воспитательная работа и изучаются основы техники ТАЧ-РЕГБИ.

Преимущественная направленность образовательного процесса 1 периода (общеподготовительный период):

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;
- овладение основами техники ТАЧ-РЕГБИ;
- развитие мотивации к познанию и совершенствованию своего тела, формирование потребности к регулярным занятиям спортом.

Преимущественная направленность образовательного процесса 2 периода (овладение и совершенствование основами техники ТАЧ-РЕГБИ);

- развитие специальных физических качеств.

Процесс участия в этой игре пробуждает у обучающихся стремление к жизни, желание «окунуться в нее с головой», а также потребность использовать и развивать то, чему они научились, изучая технику и тактику этой силовой игры, ибо сама игра и есть некое отображение нашей жизни с ее борьбой, радостью и огорчениями.

Из многолетнего опыта ведущих учителей, передовых тренеров, методистов бытует мнение, что регби - жесткая, силовая, травмоопасная игра, хотя она на самом деле является многофункциональной по своей сути. В подготовку игрока входят практически все базовые виды спорта, такие как легкая атлетика, гимнастика, элементы борьбы и другие, что значительно повышает интерес к занятиям у обучающегося и снижает сам риск получения травмы.

Умение радоваться победам и переживания возможных поражений в команде привьет обучающемуся чувство сотрудничества внутри команды, умение терпеть и ровно относиться ко всем членам его команды независимо от их характера и физических возможностей, поэтому при обучении игре в регби важно также обращать большое внимание обучению правилам ведения «честной борьбы» (соблюдению техники безопасности, правил игры, достойному отношению к «слабому»).

Одна из основных задач заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил обучающихся, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка обучающихся, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающегося.
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и морально-волевыми качествами обучающихся;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

В основе планирования на этапе начального обучения лежит игровая деятельность с элементами регби. Занятия проводятся в форме игровых упражнений, различных эстафет, подвижных игр. Со стороны учителя планирование процесса обучения предусматривает творческий подход к изучению индивидуальных особенностей детей и создания у них общего представления о структуре выполнения основных движений и навыков, создающих основу для обучения игре в регби.

Новизной и актуальностью данной программы является одна из основных задач в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил обучающихся, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка обучающихся, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игры и морально-волевыми качествами обучающихся;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

**Календарно – тематический план 1 группа (1 год обучения)
6 часов в неделю, всего 216 часов за год**

№	Тема	Кол. часов	Дата	
			План	Факт
1	Техника безопасности	1		
2	Правила регби	1		
3	Правила регби	1		
4	Правила регби	1		
5	Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1		
6	Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1		
7	Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1		
8	Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1		
9	Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1		
10	Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1		
11	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1		
12	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1		
13	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1		
14	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1		
15	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1		
16	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1		
17	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1		
18	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1		
19	Расположение игроков по амплуа.	1		
20	Расположение игроков по амплуа.	1		
21	Расположение игроков по амплуа.	1		
22	Расположение игроков по амплуа.	1		
23	Расположение игроков по амплуа.	1		
24	Расположение игроков по амплуа.	1		
25	Расположение игроков по амплуа.	1		
26	Виды передвижений.	1		
27	Виды передвижений.	1		
28	Виды передвижений.	1		
29	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
30	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
31	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
32	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
33	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
34	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
35	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
36	Совершенствовать виды передвижений	1		
37	Совершенствовать виды передвижений	1		
38	Совершенствовать виды передвижений	1		
39	Совершенствовать виды передвижений	1		
40	Совершенствовать виды передвижений	1		
41	Совершенствовать виды передвижений	1		
42	Совершенствовать виды передвижений	1		
43	Совершенствовать виды передвижений	1		
44	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
45	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
46	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		

47	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
48	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
49	Силовая подготовка. Подвижные игры	1		
50	Силовая подготовка. Подвижные игры	1		
51	Силовая подготовка. Подвижные игры	1		
52	Элементы защиты. Подвижные игры	1		
53	Элементы защиты. Подвижные игры	1		
54	Элементы защиты. Подвижные игры	1		
55	Элементы защиты. Подвижные игры	1		
56	Элементы защиты. Подвижные игры	1		
57	Элементы защиты. Подвижные игры	1		
58	Элементы защиты. Подвижные игры	1		
59	Элементы защиты. Подвижные игры	1		
60	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
61	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
62	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
63	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
64	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
65	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
66	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
67	Совершенствовать виды передвижений	1		
68	Совершенствовать виды передвижений	1		
69	Совершенствовать виды передвижений	1		
70	Совершенствовать виды передвижений	1		
71	Совершенствовать виды передвижений	1		
72	Совершенствовать виды передвижений	1		
73	Совершенствовать виды передвижений	1		
74	Совершенствовать виды передвижений	1		
75	Совершенствовать виды передвижений	1		
76	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
77	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
78	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
79	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
80	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
81	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
82	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
83	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
84	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
85	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
86	Силовая подготовка. Подвижные игры	1		
87	Силовая подготовка. Подвижные игры	1		
88	Силовая подготовка. Подвижные игры	1		
89	Силовая подготовка. Подвижные игры	1		
90	Силовая подготовка. Подвижные игры	1		
91	ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение	1		
92	ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение	1		
93	ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение	1		
94	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	1		
95	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	1		
96	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	1		

180	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	1		
181	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	1		
182	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	1		
183	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	1		
184	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	1		
185	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	1		
186	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	1		
187	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	1		
188	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	1		
189	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1		
190	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1		
191	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1		
192	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1		
193	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1		
194	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1		
195	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1		
196	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1		
197	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1		
198	Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча.	1		
199	Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча.	1		
200	Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча.	1		
201	Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча.	1		
202	Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча.	1		
203	Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча.	1		
204	Закрепление групповых тактических взаимодействий	1		
205	Закрепление групповых тактических взаимодействий	1		
206	Закрепление групповых тактических взаимодействий	1		
207	Закрепление групповых тактических взаимодействий	1		
208	Закрепление групповых тактических взаимодействий	1		
209	Двусторонние подвижные игры с элементами регби. Развитие выносливости	1		
210	Двусторонние подвижные игры с элементами регби. Развитие выносливости	1		
211	Итоговая промежуточная аттестация.	1		
212	Итоговая промежуточная аттестация.	1		
213	Итоговая промежуточная аттестация.	1		
214	Итоговая промежуточная аттестация.	1		
215	Итоговая промежуточная аттестация.	1		
216	Итоговая промежуточная аттестация.	1		

Календарно – тематический план 2 группа обучения (2-3 год обучения)
6 часов в неделю, всего 216 часов за год

№	Тема	Кол. часов	Дата	
			План	Факт
1	Техника безопасности	1		
2	Правила регби	1		
3	Правила регби	1		
4	Правила регби	1		
5	Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1		
6	Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1		
7	Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1		
8	Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1		
9	Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1		
10	Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1		
11	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1		
12	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1		
13	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1		
14	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1		
15	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1		
16	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1		
17	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1		
18	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1		
19	Расположение игроков по амплуа.	1		
20	Расположение игроков по амплуа.	1		
21	Расположение игроков по амплуа.	1		
22	Расположение игроков по амплуа.	1		
23	Расположение игроков по амплуа.	1		
24	Расположение игроков по амплуа.	1		
25	Расположение игроков по амплуа.	1		
26	Виды передвижений.	1		
27	Виды передвижений.	1		
28	Виды передвижений.	1		
29	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
30	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
31	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
32	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
33	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
34	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
35	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
36	Совершенствовать виды передвижений	1		
37	Совершенствовать виды передвижений	1		
38	Совершенствовать виды передвижений	1		
39	Совершенствовать виды передвижений	1		
40	Совершенствовать виды передвижений	1		
41	Совершенствовать виды передвижений	1		
42	Совершенствовать виды передвижений	1		
43	Совершенствовать виды передвижений	1		
44	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
45	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
46	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		

47	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
48	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
49	Силовая подготовка. Подвижные игры	1		
50	Силовая подготовка. Подвижные игры	1		
51	Силовая подготовка. Подвижные игры	1		
52	Элементы защиты. Подвижные игры	1		
53	Элементы защиты. Подвижные игры	1		
54	Элементы защиты. Подвижные игры	1		
55	Элементы защиты. Подвижные игры	1		
56	Элементы защиты. Подвижные игры	1		
57	Элементы защиты. Подвижные игры	1		
58	Элементы защиты. Подвижные игры	1		
59	Элементы защиты. Подвижные игры	1		
60	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
61	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
62	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
63	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
64	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
65	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
66	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
67	Совершенствовать виды передвижений	1		
68	Совершенствовать виды передвижений	1		
69	Совершенствовать виды передвижений	1		
70	Совершенствовать виды передвижений	1		
71	Совершенствовать виды передвижений	1		
72	Совершенствовать виды передвижений	1		
73	Совершенствовать виды передвижений	1		
74	Совершенствовать виды передвижений	1		
75	Совершенствовать виды передвижений	1		
76	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
77	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
78	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
79	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
80	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
81	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
82	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
83	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
84	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
85	Простейшие передвижения в атаке. Челночный бег.	1		
86	Силовая подготовка. Подвижные игры	1		
87	Силовая подготовка. Подвижные игры	1		
88	Силовая подготовка. Подвижные игры	1		
89	Силовая подготовка. Подвижные игры	1		
90	Силовая подготовка. Подвижные игры	1		
91	ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение	1		
92	ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение	1		
93	ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение	1		
94	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	1		
95	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	1		
96	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	1		

97	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	1		
98	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	1		
99	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	1		
100	Обучение передаче мяча на короткой дистанции.	1		
101	Обучение передаче мяча на короткой дистанции.	1		
102	Обучение передаче мяча на короткой дистанции.	1		
103	Обучение передаче мяча на короткой дистанции.	1		
104	Обучение передаче мяча на короткой дистанции.	1		
105	Обучение передаче мяча средней дистанции.	1		
106	Обучение передаче мяча средней дистанции.	1		
107	Обучение передаче мяча средней дистанции.	1		
108	Обучение передаче мяча средней дистанции.	1		
109	Обучение передаче мяча средней дистанции.	1		
110	Обучение передаче мяча средней дистанции.	1		
111	Обучение передаче мяча средней дистанции.	1		
112	Обучение передачи мяча в движении Игра 4x4	1		
113	Обучение передачи мяча в движении Игра 4x4	1		
114	Обучение передачи мяча в движении Игра 4x4	1		
115	Обучение передачи мяча в движении Игра 4x4	1		
116	Обучение передачи мяча в движении Игра 4x4	1		
117	Обучение передачи мяча в движении Игра 4x4	1		
118	Обучение передачи мяча в движении Игра 4x4	1		
119	Обучение передачи мяча в движении Игра 4x4	1		
120	Обучение передачи мяча в движении Игра 4x4	1		
121	Обучение передачи мяча в движении Игра 4x4	1		
122	Обучение передачи мяча в движении Игра 4x4	1		
123	Обучение передачи мяча в движении Игра 4x4	1		
124	Обучение передачи мяча в движении Игра 4x4	1		
125	Закрепление техники передвижений в атаке.	1		
126	Закрепление техники передвижений в атаке.	1		
127	Закрепление техники передвижений в атаке.	1		
128	Закрепление техники передвижений в атаке.	1		
129	Закрепление техники передвижений в атаке.	1		
130	Закрепление техники передвижений в атаке.	1		
131	Закрепление техники передвижений в защите.	1		
132	Закрепление техники передвижений в защите.	1		
133	Закрепление техники передвижений в защите.	1		
134	Закрепление техники передвижений в защите.	1		
135	Развитие скоростных способностей.	1		
136	Развитие быстроты.	1		
137	Развитие координации.	1		
138	Развитие силы	1		
139	Развитие ориентировке в пространстве.	1		
140	Развитие скоростных способностей.	1		
141	Развитие быстроты.	1		
142	Развитие координации.	1		
143	Развитие силы	1		
144	Развитие ориентировке в пространстве.	1		
145	Закрепление передачи мяча.	1		
146	Закрепление передачи мяча.	1		

181	Развитие координации.	1		
182	Развитие силы	1		
183	Развитие ориентировке в пространстве.	1		
184	Развитие скоростных способностей.	1		
185	Развитие быстроты.	1		
186	Развитие координации.	1		
187	Развитие силы	1		
188	Развитие ориентировке в пространстве.	1		
189	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1		
190	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1		
191	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1		
192	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1		
193	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1		
194	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1		
195	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1		
196	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1		
197	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1		
198	Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча.	1		
199	Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча.	1		
200	Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча.	1		
201	Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча.	1		
202	Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча.	1		
203	Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча.	1		
204	Закрепление групповых тактических взаимодействий	1		
205	Закрепление групповых тактических взаимодействий	1		
206	Закрепление групповых тактических взаимодействий	1		
207	Закрепление групповых тактических взаимодействий	1		
208	Закрепление групповых тактических взаимодействий	1		
209	Двусторонние подвижные игры с элементами регби. Развитие выносливости	1		
210	Двусторонние подвижные игры с элементами регби. Развитие выносливости	1		
211	Итоговая промежуточная аттестация.	1		
212	Итоговая промежуточная аттестация.	1		
213	Итоговая промежуточная аттестация.	1		
214	Итоговая промежуточная аттестация.	1		
215	Итоговая промежуточная аттестация.	1		
216	Итоговая промежуточная аттестация.	1		

Нормативы по физической и технической подготовке игры в регби

Тесты по физической подготовке

1. «Сила пресса». Из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы «уверенно» касаются земли, подъем туловища до касания плечами колен.
2. Прыжок в длину с места. Фиксировалось расстояние от контрольной линии до следа ближайшей к ней ноги. Контрольное упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
3. Бег 30 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
4. Бег 30 м с ходу. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксировался лучший результат.
5. Бег 60 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

результат.

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

7. Подтягивание в висе. Упражнение выполняется одним подходом. Засчитывается максимальное количество подтягиваний.

Тесты по технической подготовке

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

Список литературы

1. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М., - 2004 г.
2. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М., Спортакадемпесс, 2000 г.
3. Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби. г.Москва. Кулешов А.В., Бесполов Д.В..Москва, 2013 г.

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной деятельности объединений дополнительного образования в школе имеются: • Спортивный зал; • Спортивная площадка; • Компьютерный кабинет; • Школьная библиотека; • Учебные кабинеты