

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
Протокол № 8 от 09.06.2021

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 09.06.2021 № 96

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Тэг-рэгби»**

Срок реализации 1 год
Возраст учащихся от 11 до 17 лет

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Пономаренко Владислав Евгеньевич

Пояснительная записка

Направленность – программа «Тэг-регби» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает общекультурный уровень освоения.

Актуальность – современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие чётких нравственных ориентиров формируют ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья. Нарастающая напряжённость ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая устойчивость к влияниям различных стресс-факторов.

Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение. Программа «Регби» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

Актуальность программы заключается в следующем:

- с 2016 года в программу летних Олимпийских игр включено регби – под номером 7;
- ленинградское регби имело свою уникальную методику подготовки регбистов и тренеров высокого уровня (в 1974 году в состав первой в истории спорта Сборной команды СССР по регби включено 11 ленинградских игроков и старшим тренером сборной команды стал тренер ленинградского «Буревестника» Б.А.Варакин);

- в Санкт-Петербурге вновь создана команда мастеров («Нарвская Застава»), которая принимает участие в Чемпионате России (Высшая лига), создана детская спортивная школа по регби;
- активно развивается студенческое регби, что позволяет продолжить своё развитие, как игрока.

Актуальность разработанной программы также связана с тем, что за последние десятилетия в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Законы и подзаконные акты, принятые Законодательным собранием Санкт-Петербурга и утверждённые Правительством города, содержат указания на роль системы образования в решении проблемы здоровья детей и подростков. Это законы: «Об охране здоровья граждан в Санкт-Петербурге» (от 10.10.2001г.); «Об общем образовании» (от 04.07.2007г.); «О гарантиях прав детей в Санкт-Петербурге» (от 30.01. 2008г.), официальные документы комитета по образованию и Комитета по здравоохранению Правительства Санкт-Петербурга и др.

Внедрение инновационных технологий обучения в общеобразовательную школу сопровождается интенсификацией учебного процесса, что не всегда адекватно функциональным и адаптивным возможностям школьника. Физиологическая цена школьных перегрузок хорошо известна – развитие астенических состояний, ухудшение зрения, обострение хронических заболеваний. В так называемых школах «нового типа»: гимназиях, лицеях – нагрузки настолько высоки, что в 5-9-х классах достоверно чаще по сравнению с массовыми школами отмечаются клинически выраженные вегетососудистые расстройства. Встречается нейроциркуляторная дистония, неврологические расстройства и т.д. До 80% учащихся этих школ имеют множественные и полисистемные нарушения состояния здоровья. В этих условиях повышается роль педагога

дополнительного образования в решении проблемы сохранения, укрепления и формирования здоровья учащихся. Для человека важнейшим показателем его жизнеспособности является фактор сознания и целеполагания, а также ценностных ориентаций, наиболее значимой и независимой единицы в структуре личности, которая в значительной степени определяет поведение, выбор стиля и социальную активность человека.

Отрицательное влияние гиподинамии недооценивается ни педагогами, ни родителями. Поэтому так важно в здоровьесформирующих технологиях находить пути донесения информации о ЗОЖ, факторах риска для здоровья, о рациональных способах выполнения упражнений, уровне тренирующих воздействий и др.

Современной российской школе необходима концепция здоровьесформирующего образования, в которой процесс формирования здоровья должен рассматриваться в двух планах. Во-первых, в плане реализации внешних социокультурных условий жизнедеятельности человека и потребности в здоровье как условии благополучия (физического, психического и социального). Во-вторых, в плане реализации внутренних условий, связанных с ответственностью человека за существование целостности своего бытия.

Важное место в становлении позитивной «Я – концепции» занимает выделение роли здорового стиля жизнедеятельности, так как он является самым мощным «вкладом» в формирование здоровья. Нормальное развитие возможно, в том случае, если у человека сформировано позитивное отношение к самому себе и к своему здоровью.

Занятия в секции с оздоровительной направленностью является уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближает человека к действительности (могу - не

могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяет избегать рисков, опасных для здоровья, помогает приобретать полезные навыки и привычки.

Большая часть учащихся компенсирует неактивность в компьютерных играх. Противостоять этому могут более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры физкультурно-спортивной направленности. Для младших школьников – это «Весёлые старты», спортивные праздники, соревнования, различные подвижные и спортивные игры.

Отличительные особенности программы – при подготовке юных регбистов воспитательно-педагогические задачи и спортивные задачи решаются параллельно с равным вниманием и заинтересованностью педагога и родительской общественности.

Адресат программы – учащиеся 11- 17 лет (5-11 классов) вне зависимости от пола (предполагается предпочтительно мужская группа).

Объем и срок реализации программы – программа рассчитана на 1 год и 144 часов.

Цель программы – целью программы является формирование потребности в здоровом образе жизни; в разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; в использовании средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Достигаются указанные цели через решение следующих задач:

Обучающие:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;

- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

Развивающие:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.
- развивать умение планировать свою деятельность
- развивать умение работать самостоятельно

Воспитывающие:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Условия реализации программы –

Условия набора и формирования групп – участниками программы являются учащиеся 5-11 классов, посещающие общеобразовательную школу. Учащиеся принимаются на основе заявления родителей.

Количество детей в группе – на первом году обучения – не менее 15 человек.

Формы проведения занятий:

- *игра* – по усвоению минимальных теоретических основ игры, учащиеся приступают непосредственно к игре
- *тренировка* – по усвоению основных теоретических приемов группой учащихся, происходит переход в тренировочную форму

проведения занятия

- *соревнование* – в конце каждой четверти проводятся соревнования

Формы организации деятельности учащихся на занятии

- фронтальная – при изложении теоретических правил
- групповая – в парных, групповых состязаниях,

Материально-техническое обеспечение

- оснащение спортивного зала;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра и веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, футбол мячи, кубики, кегли).

Планируемые результаты:

Личностные результаты освоения программы –

- знание об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур;
- уметь вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- воспитание чувства коллективизма и ответственности за порученное дело;
- воспитание потребности к самообразованию.

Метапредметные результаты освоения программы –

- умение взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП;
- знание об истории и особенностях зарождения и развития регби; о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Предметные результаты освоения программы –

- умение составлять и правильно выполнять разминку, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, выносливости.
- знание о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контролирования деятельности этих систем, о способах и особенностях движений, передвижений, о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- знание правил соревнований.

Формы подведения итогов реализации программы – проведение внутришкольных товарищеских матчей, участие соревнованиях.

Учебный план

№	Раздел	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	2	2	Устный опрос
2	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	2	1	1	Пед. наблюдение Устный опрос
3	Влияние физических упражнений на организм. Закаливание и здоровье. История развития регби.	2	1	1	Устный опрос
	Общая физическая подготовка.	36	4	32	
4	Развитие координационных способностей.	9	1	8	Сдача норм ОФП
5	Развитие гибкости.	9	1	8	Сдача норм ОФП
6	Развитие силовых способностей.	9	1	8	Сдача норм ОФП
7	Развитие скоростных способностей.	9	1	8	Сдача норм ОФП

	Специальная физическая подготовка.	30	3	27	
8	Развитие скоростно-силовых способностей.	10	1	9	Сдача норм ОФП
9	Развитие специальных скоростных способностей.	10	1	9	Сдача норм ОФП
10	Развитие специальных силовых способностей.	10	1	9	Сдача норм ОФП
	Технико-тактическая подготовка	44	4	40	
11	Техническая подготовка (индивидуальная, групповая, коллективная, командная);	22	2	20	Сдача норм ОФП/Тест
12	Тактическая подготовка (индивидуальная, групповая, коллективная, командная);	22	2	20	Сдача норм ОФП/Тест
	Интегральная подготовка	24	3	21	
13	Комплексное развитие двигательных способностей (эстафеты, подвижные игры без мяча);	8	1	7	Сдача норм ОФП/Тест
14	Комплексная двигательнотехническая подготовка (эстафеты, подвижные игры с мячом);	8	1	7	Сдача норм ОФП/Тест
15	Игровая подготовка (игровые упражнения, игра со специальным заданием, игра по всем правилам);	8	1	7	Сдача норм ОФП/Тест
16	Контрольные испытания.	4	0	4	
17	Итоговое занятие.	2	-	4	Игры/соревнования
	Итого	144 часа	16	128	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.21	29.05.22	36	72	144	2 занятия по 2 часа в неделю

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
Протокол № 8 от 09.06.2021

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 09.06.2021 № 96

Подписано цифровой подписью:
Добренко Ирина Александровна
Дата: 2021.08.30 19:06:58 +03'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
«Тэг-рэгби»
Возраст учащихся от 11 до 17 лет**

**Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Пономаренко Владислав Евгеньевич**

**Санкт-Петербург
2021г.**

Особенности организации образовательного процесса первого года обучения – на первом году обучения принимаются все желающие, впоследствии проходящие тестирование и оставляющие за собой желание остаться в коллективе. Наполняемость группы – 15 человек. Учащиеся принимаются на основе заявления. Занятия проходят с учетом конкретных видов деятельности – фронтальной и групповой.

Задачи

Обучающие:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

Развивающие:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.
- развивать умение планировать свою деятельность
- развивать умение работать самостоятельно

Воспитывающие:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Планируемые результаты:

Личностные результаты освоения программы –

- знание об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур;
- уметь вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- воспитание чувства коллективизма и ответственности за порученное дело;
- воспитание потребности к самообразованию.

Метапредметные результаты освоения программы –

- умение взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП;
- знание об истории и особенностях зарождения и развития регби; о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Предметные результаты освоения программы –

- умение составлять и правильно выполнять разминку, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, выносливости.
- знание о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контролирования деятельности этих систем, о способах и особенностях движений, передвижений, о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- знание правил соревнований.

Формы подведения итогов реализации программы – проведение внутришкольных товарищеских матчей, участие соревнованиях.

Календарно-тематическое планирование первого года обучения

п/п	Название темы и занятий	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2		
2.	Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.	2		
3.	Влияние физических упражнений на организм. Закаливание и здоровье История развития регби.	2		
4.	Развитие координационных способностей.	2		
5.	Развитие координационных способностей.	2		
6.	Развитие координационных способностей.	2		
7.	Развитие координационных способностей.	2		
8.	Развитие гибкости.	2		
9.	Развитие гибкости.	2		
10.	Развитие гибкости.	2		
11.	Развитие гибкости.	2		
12.	Развитие силовых способностей.	2		
13.	Развитие силовых способностей.	2		
14.	Развитие силовых способностей.	2		
15.	Развитие силовых способностей.	2		
16.	Развитие скоростных способностей.	2		
17.	Развитие скоростных способностей.	2		
18.	Развитие скоростных способностей.	2		

19.	Развитие скоростных способностей.	2		
20.	Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
21.	Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
22.	Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
23.	Развитие скоростно-силовых способностей.	2		
24.	Развитие специальных скоростных способностей.	2		
25.	Развитие специальных скоростных способностей.	2		
26.	Развитие специальных скоростных способностей.	2		
27.	Развитие специальных скоростных способностей.	2		
28.	Развитие специальных силовых способностей.	2		
29.	Развитие специальных силовых способностей.	2		
30.	Развитие специальных силовых способностей.	2		
31.	Развитие специальных силовых способностей.	2		
32.	Техническая подготовка (индивидуальная, групповая, коллективная, командная).	2		
33.	Техническая подготовка (индивидуальная, групповая, коллективная, командная).	2		
34.	Техническая подготовка (индивидуальная, групповая, коллективная, командная).	2		
35.	Техническая подготовка (индивидуальная, групповая, коллективная, командная).	2		
36.	Техническая подготовка (индивидуальная, групповая, коллективная, командная).	2		
37.	Техническая подготовка (индивидуальная, групповая, коллективная, командная).	2		

38.	Техническая подготовка (индивидуальная, групповая, коллективная, командная).	2		
39.	Техническая подготовка (индивидуальная, групповая, коллективная, командная).	2		
40.	Техническая подготовка (индивидуальная, групповая, коллективная, командная).	2		
41.	Техническая подготовка (индивидуальная, групповая, коллективная, командная).	2		
42.	Комплексное развитие двигательных способностей (эстафеты, подвижные игры без мяча).	2		
43.	Комплексное развитие двигательных способностей (эстафеты, подвижные игры без мяча).	2		
44.	Комплексное развитие двигательных способностей (эстафеты, подвижные игры без мяча).	2		
45.	Комплексное развитие двигательных способностей (эстафеты, подвижные игры без мяча).	2		
46.	Комплексное развитие двигательных способностей (эстафеты, подвижные игры без мяча).	2		
47.	Комплексное развитие двигательных способностей (эстафеты, подвижные игры без мяча).	2		
48.	Комплексное развитие двигательных способностей (эстафеты, подвижные игры без мяча).	2		
49.	Комплексное развитие двигательных способностей (эстафеты, подвижные игры без мяча).	2		

50.	Комплексное развитие двигательных способностей (эстафеты, подвижные игры без мяча).	2		
51.	Комплексное развитие двигательных способностей (эстафеты, подвижные игры без мяча).	2		
52.	Комплексное развитие двигательных способностей (эстафеты, подвижные игры без мяча).	2		
53.	Комплексное развитие двигательных способностей (эстафеты, подвижные игры без мяча).	2		
54.	Игровая подготовка игровые упражнения (игра со специальным заданием, игра по всем правилам).	2		
55.	Игровая подготовка игровые упражнения (игра со специальным заданием, игра по всем правилам).	2		
56.	Игровая подготовка игровые упражнения (игра со специальным заданием, игра по всем правилам).	2		
57.	Игровая подготовка игровые упражнения (игра со специальным заданием, игра по всем правилам).	2		
58.	Игровая подготовка игровые упражнения (игра со специальным заданием, игра по всем правилам).	2		
59.	Игровая подготовка игровые упражнения (игра со специальным заданием, игра по всем правилам).	2		
60.	Игровая подготовка игровые упражнения (игра со специальным заданием, игра по всем правилам).	2		

61.	Игровая подготовка игровые упражнения (игра со специальным заданием, игра по всем правилам).	2		
62.	Игровая подготовка игровые упражнения (игра со специальным заданием, игра по всем правилам).	2		
63.	Игровая подготовка игровые упражнения (игра со специальным заданием, игра по всем правилам).	2		
64.	Игровая подготовка игровые упражнения (игра со специальным заданием, игра по всем правилам).	2		
65.	Игровая подготовка игровые упражнения (игра со специальным заданием, игра по всем правилам).	2		
66.	Игровая подготовка игровые упражнения (игра со специальным заданием, игра по всем правилам).	2		
67.	Игровая подготовка игровые упражнения (игра со специальным заданием, игра по всем правилам).	2		
68.	Игровая подготовка игровые упражнения (игра со специальным заданием, игра по всем правилам).	2		
69.	Игровая подготовка игровые упражнения (игра со специальным заданием, игра по всем правилам).	2		
70.	Игровая подготовка игровые упражнения (игра со специальным заданием, игра по всем правилам).	2		
71.	Игровая подготовка игровые упражнения (игра со специальным заданием, игра по всем правилам).	2		

72.	Итоговое занятие	2		
	Итого:	144		

Содержание программы

Раздел № 1. Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи. История рэгби. Правила игры.

Практика: Учащиеся тренируют оказание первой медицинской помощи. Проверяются знания вводного занятия в виде устного опроса.

Раздел №2. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.

Теория: Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Практика: Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Раздел №3. Влияние физических упражнений на организм. Закаливание и здоровье. История развития регби.

Теория: Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма. История мирового развития регби. История регби в нашей стране.

Практика: учащиеся выполняют основные упражнения на развитие общей выносливости: подтягивания, приседания, прыжки, эстафета, бег на дистанцию и т.д.

Раздел №4. Развитие координационных способностей.

Теория: Техника исполнений общеразвивающих упражнений. Практика: Общеразвивающие упражнения координационной направленности, акробатические упражнения. Беговые и прыжковые упражнения различной координационной сложности при движении по

определённому «маршруту». Бег с изменением направления движения, различные варианты челночного бега с элементами техники перемещения. Бег с преодолением небольших препятствий.

Раздел №5. Развитие гибкости.

Теория: Техника исполнений общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости.

Практика: Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений, с партнёром на растяжение, на растяжение, выполняемые в статическом режиме, на растяжении на гимнастической стенке.

Раздел №6. Развитие силовых способностей.

Теория: Техника исполнений общеразвивающих упражнений силовой направленности.

Практика: Общеразвивающие упражнения силовой направленности. Общеразвивающие упражнения силовой направленности на гимнастической стенке.

Раздел № 7. Развитие скоростных способностей.

Теория: Техника безопасности при беге. Правила использования беговых дорожек. Техника бега.

Практика: Короткие старты из различных исходных положений (от 10 до 20 метров). Различные комплексы упражнений, сочетающие выполнение беговых упр. с максимальной частотой и переходом в ускорение (от 10 до 20 м.). Бег с максимальной скоростью 20-40 метров.

Раздел №8. Развитие скоростно-силовых способностей.

Теория. Техника безопасности и техника исполнения скоростно-силовых упражнений.

Практика: Различные серии прыжковых упражнений на месте, в движении, многоскоки. Серии прыжков через гимнастические скамейки различными способами. Упражнения в метании набивных мячей различными способами.

Раздел №9. Развитие специальных скоростных способностей.

Теория: Техника безопасности и техника исполнения скоростно-силовых упражнений. Разновидности бега. Значение формы.

Практика: Различные варианты челночного бега с изменением направления движения и длины дистанции (челночный бег по определённому «маршруту»). Переменных бег по замкнутому «маршруту» с элементами техники перемещения («квадрат», «восьмёрка»). Повторное пробегание отрезков: 10м. х 3р. + 20м. х 2р. + 30м. х 1р. = 100м. Переменный бег на дистанции 50м: 10м. - шагом, 15м. - увеличение скорости до максимальной, 15м. бег с максимальной скоростью, 10м. бег с уменьшением скорости до шага, повторить 3 раза (150м.).

Раздел №10. Развитие специальных силовых способностей.

Теория: Техника безопасности и техника исполнения скоростно-силовых упражнений. Тренировочный режим, основы построения тренировки.

Практика: Круговая тренировка, направленная на развитие силовой выносливости в режиме: 15 секунд работа, 20 секунд отдыха, 5-6 станций. Специальные комплексы упражнений с чередованием статической и динамической нагрузки и ускорением 10-20 метров. Комплексы упражнений по перетягиванию, проталкиванию и переноски партнёра. Силовые единоборства (борьба за мяч) 1х1 статическом и динамическом режиме.

Раздел №11. Техническая подготовка (индивидуальная, групповая, коллективная, командная).

Теория: Техника безопасности при технической подготовке игрока.

Практика: Техника перемещения: а) бег с резкими остановками и изменением направления движения, бег «скрестным» шагом правым (левым) боком, бег спиной вперёд; б) бег со сменой длины и частоты шага по прямой; в) стойка игрока с мячом, стойка игрока в защите; г) бег с мячом в одной руке, в двух руках, с переключением мяча из одной руки в другую по

прямой, с изменением направления движения; д) бег защитника перед выполнением захвата.

Раздел №12. Тактическая подготовка (индивидуальная, групповая, коллективная, командная);

Теория: Техника безопасности и техника исполнения приёма передачи мяча.

Практика: Техника приёма передачи мяча: а) приём передача мяча на месте: простая передача; длинная передача в широком шаге; б) приём-передача мяча в движении: передача мяча из рук в руки; средняя передача мяча в линии. Техника подбора и приземления мяча: а) подбор лежащего мяча двумя руками в широком шаге; б) подбор катящегося мяча (по ходу и навстречу движению игрока) двумя руками; в) приземление мяча двумя руками в движении. Техника ударов ногой с места и ловля высоко летящего мяча: а) короткий удар ногой («свеча»); б) длинный удар ногой («торпеда»); в) ловля высоколетящего мяча на месте. Техника индивидуального обыгрыша и силового контакта: обыгрыш соперника за счёт резкой смены направления движения и скорости; обыгрыш соперника за счёт обманных движений: «шаг в сторону»; прямой силовой контакт, сохранение мяча. Индивидуальная техника игры в защите: верхний захват (задний, заднебоковой, боковой, переднебоковой); средний захват (заднебоковой, боковой, переднебоковой). Техника групповых взаимодействий: а) групповые взаимодействия в двойках без сопротивления с «забеганием»; б) групповые взаимодействия в тройках без сопротивления с «забеганием». Групповые взаимодействия с сопротивлением: 2х1, 2х1-1, 2х2. Коллективная техника: произвольная схватка «мини-мол», «мини-рак», построение, сохранение мяча, вывод мяча из схватки, линия вне игры. Командная техника: построение при начальном ударе в атаке и защите в мини-регби 8х8; построение при розыгрыше свободного и штрафного ударов в атаке и защите в мини-регби

8х8; организация игры в атаке (защите) при розыгрыше свободного и штрафного ударов.

Раздел №13. Комплексное развитие двигательных способностей (эстафеты, подвижные игры без мяча);

Теория: Техника исполнения эстафеты. Правила игры на развитие двигательных способностей.

Практика: Различные эстафеты, направленные на развитие основных и специальных двигательных способностей. Подвижные игры, направленные на развитие основных и специальных двигательных способностей: «Охотники и зайцы», «Волк и овцы», «Парные пятнашки», «Рыбаки и рыбы», «Коршун и наседка», «Силовой квадрат», «Стенка на стенку», «Ловля капитана».

Раздел №14. Комплексная двигательно-техническая подготовка (эстафеты, подвижные игры с мячом).

Теория: Техника исполнения эстафеты. Правила игры на развитие двигательных способностей.

Практика: Различные эстафеты с мячом направленные на развитие основных и специальных двигательных способностей и совершенствование технических приёмов. Подвижные игры с мячом направленные на развитие основных и специальных двигательных способностей и совершенствование технических приёмов: «Пятнашки с мячом», «Собачки в кругу», «Завладей мячом», «Ловля английского бульдога», «Собачки в движении», «Салки», «Квадрат», «Два знамени», «Камни в чужой огород».

Раздел №15. Игровая подготовка (игровые упражнения, игра со специальным заданием, игра по всем правилам).

Теория: Техника исполнения игровых упражнений. Правила игр.

Практика: Игра в мини-регби 5х5. Игра в спортивные игры: футбол, баскетбол.

Раздел №16. Контрольные испытания.

Теория: Правила выполнения контрольных испытаний.

Практика: Контроль над развитием двигательных качеств:

- поднимание туловища;
- прыжки через скакалку;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3X10 м.

Раздел №17. Итоговое занятие.

Теория: Правила итоговых соревнований.

Практика: Итоговые внутришкольные соревнования.

Оценочные материалы

Входная диагностика проводится в начале сентября с целью выявления уровня знаний и умений учащихся, а также их физических качеств (скорость, выносливость, силовые качества и т.д.).

Формы диагностики:

- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога.

Диагностика уровня знания проводится индивидуально, по нескольким параметрам: физические способности (ОФП), реакция, выносливость, скорость, гибкость, управление конфликтными ситуациями. Во время проведения входной диагностики заполняется карта:

Уровень	ФИ учащегося Умения и навыки					
	Скорость	Реакция	Выносливость	ОФП	Гибкость	Управление конфликтными ситуациями
1						

уровень						
2 уровень						
3 уровень						

Скорость

- 1 уровень – учащийся не обладает скоростными качествами
- 2 уровень – учащийся обладает скоростными качествами достаточными для игры
- 3 уровень – учащийся обладает скоростными качествами для улучшения своего результата в игре

Реакция

- 1 уровень – учащийся не имеет реакции для начального удара
- 2 уровень – учащийся обладает достаточной реакцией, чтобы нанести удар, но ему не хватает ответной реакции
- 3 уровень – учащийся обладает реакцией как при начальном ударе, так и при последующих

Выносливость

- 1 уровень – учащийся может заниматься игрой в рэгби от 5-10 минут
- 2 уровень – учащийся может заниматься игрой в рэгби до 45 минут
- 3 уровень – учащийся может заниматься игрой в рэгби от 45 минут и больше.

ОФП

- 1 уровень – учащийся не может выполнить минимальные нормы ОФП достаточные для игры в рэгби
- 2 уровень – учащийся может выполнить половину норм ОФП, достаточных для игры в рэгби
- 3 уровень – учащийся может выполнить в полном объеме нормы ОФП, необходимые для игры в рэгби

Гибкость

- 1 уровень – учащийся не имеет навыков гибкости
- 2 уровень – учащийся имеет недостаточно навыков гибкости
- 3 уровень – учащийся обладает навыками гибкости

Управление конфликтными ситуациями

- 1 уровень – учащийся не способен предотвращать конфликты в игре
- 2 уровень – учащийся способен в некоторой степени контролировать свои эмоции в игре
- 3 уровень – учащийся способен контролировать свои эмоции в игре

Текущий контроль осуществляется на протяжении всего года для отслеживания уровня учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся посредством следующих материалов:

- игра
- устный опрос

Промежуточный контроль осуществляется два раза в год, в конце первого и второго полугодия.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- устный опрос
- игры по круговой системе
- педагогическая беседа

Итоговый контроль проводится в конце года по следующим формам

- игра
- выявление победителя (призовые места) в общешкольных играх
- сдача нормативов ОФП

Результаты учащихся заносятся в карту учета творческих достижений.

ФИ учащегося Карта учета достижений							
Бал л	Внутришкольн ые игры.	Силовые качеств а.	Сдач а	Количество ударов	Сила и скорост	Участие в	Самоконтро ль и

			<i>норм ОФП</i>		<i>ь удара</i>	<i>конкурса х</i>	<i>дисциплина</i>
1							
2							
3							
4							
5							

Внутришкольные игры

- 1 балл – учащийся не допущен до внутришкольных игр
- 2 балла – учащийся не принимал участия в играх
- 3 балла – учащийся принимал участие, но не занимал никаких мест
- 4 балла – учащийся занимал призовые места
- 5 баллов – учащийся постоянно занимает призовые места в соревнованиях

Силовые качества

- 1 балл – учащийся не обладает силовыми качествами
- 2 балла – учащийся обладает силовыми качествами достаточными для начинания игры в рэгби
- 3 балла – учащийся обладает силовыми качествами в рэгби
- 4 балла – учащийся обладает силовыми качествами для улучшения своего результата в рэгби
- 5 баллов – учащийся обладает силовыми качествами в рэгби

Сдача норм ОФП

- 1 балл – учащийся не смог сдать нормы ОФП для внутришкольных игр и игр на время.
- 2 балла – учащийся сдал нормы ОФП, на минимальном уровне
- 3 балла – учащийся сдал нормы ОФП, оценка удовлетворительно
- 4 балла – учащийся сдал нормы ОФП, оценка хорошо
- 5 баллов – учащийся сдал нормы ОФП, оценка отлично

Количество ударов

- 1 балл – учащийся может пробить или отразить подряд до 5 ударов
- 2 балла – учащийся может пробить или отразить подряд до 7-8 ударов
- 3 балла – учащийся может пробить или отразить подряд до 10 ударов
- 4 балла – учащийся может пробить или отразить подряд до 15 ударов
- 5 баллов – учащийся может пробить или отразить подряд до 20 ударов и более

Сила и скорость удара

- 1 балл – удар учащегося не обладает достаточной силой и скоростью
- 2 балла – удар учащегося не обладает достаточной силой и скоростью, однако, это не мешает ему играть
- 3 балла – удар учащегося достаточно сильный, чтобы играть с соперниками своего возраста
- 4 балла – удар учащегося достаточно сильный, чтобы играть с соперниками старшего возраста
- 5 баллов – удар учащегося достаточно сильный, чтобы играть со взрослыми

Участие в конкурсах

- 1 балл – учащийся не принимает участия в соревнованиях
- 2 балла – учащийся не принимает участия в соревнованиях, т.к. был отстранен от соревнований (нормы ОФП, конфликтность, правила игры и т.д.)
- 3 балла – учащийся принимает участие в соревнованиях внутри кружка
- 4 балла – учащийся принимает участие во внутришкольных соревнованиях
- 5 баллов – учащийся принимает участие во всех соревнованиях предполагаемых программой кружка

Самоконтроль и дисциплина

- 1 балл – учащийся не контролирует ситуацию, однажды был отстранении от соревнований
- 2 балла – учащийся контролирует ситуацию, однако необходимо присутствие педагога
- 3 балла – учащийся контролирует ситуацию, обладает минимальным уровнем самоконтроля
- 4 балла – учащийся обладает выдержкой и самоконтролем
- 5 баллов – учащийся может судить игры

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс по программе организуется в очной форме групповых занятий.

Методы обучения

Формирование навыков игры у учащихся проходит через ряд этапов: от репродуктивного повторения алгоритмов и схем в типовых упражнениях, объясненных педагогом, до творческого применения знаний на практике, подразумевающего, зачастую, отказ от общепринятых стереотипов. На начальном этапе преобладает **репродуктивный метод**. Он применяется при обучении учащихся:

- правилам игры;
- практических упражнений.

В дальнейшем репродуктивный метод заменяется на **продуктивный**. Для того чтобы реализовать замысел игры, учащийся должен овладеть тактическими приемами.

Методы коррекции. Учитывая, что становление ряда личностных характеристик ребенка происходит именно в спортивных состязаниях, за основу метода коррекции было принято формирование у учащегося адекватного отношения к поражению. Ведь поражение может

восприниматься юным игроком по-разному (в зависимости от ситуации) и вызывать различную реакцию.

Обучение осуществляется на основе общих *методических принципов*:

Принцип развивающей деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом.

Принцип активной включенности: каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;

Принцип доступности, последовательности и системности: изложения программного материала.

Основой организации работы с детьми в данной программе является система ***дидактических принципов***:

- принцип психологической комфортности - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса
- принцип целостного представления о мире - при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
- принцип вариативности - у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
- принцип творчества - процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

Изложенные выше принципы интегрируют современные научные взгляды об основах организации развивающего обучения, и обеспечивают решение задач интеллектуального и личностного развития.

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.
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 20х20 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 10х10 м., мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

Список литературы

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
3. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
4. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 1987.
5. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС,1991.
6. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.
7. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2007.