

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ВЗЛЕТ»**

Утверждаю:



Директор МАУ ДО «СОК «Взлет»

А.С. Лобанов

«23» января 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО РЕГБИ**

(срок реализации программы – 1 год)

Автор – составитель:  
Шиганов Иван Николаевич,  
Тренер-преподаватель.

г.Бор  
2023 год

## Содержание

<b>1. Пояснительная записка .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Учебный план .....</b>	<b>6</b>
<b>3. Календарный учебный график .....</b>	<b>7</b>
<b>4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА .....</b>	<b>7</b>
<b>5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....</b>	<b>10</b>
<b>Список литературы: .....</b>	<b>12</b>

## 1. Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** Базовый

Учреждение дополнительного образования детей призвано способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов. Но только новое вызывает интерес, поэтому регби как сплав многих видов спорта, повысит интерес в целом к занятиям физической культурой.

Играть в регби можно практически целый год на свежем воздухе и летом, и зимой, поэтому обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности и величия природы, от осознания того, что человек живет в красивой стране, от очертаний ландшафта и смены времен года. А участие обучающихся в разных соревнованиях по регби как внутри образовательного учреждения, так и между другими командами в родном городе и в других городах своей страны пробудит стремление у детей к путешествиям, изучению других мест культурного наследия, радости от общения со сверстниками и как следствие решение главных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных.

**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 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 подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игры и морально-волевыми качествами обучающихся;
- подготовку и выполнение нормативных требований

**Возраст детей, участвующих в реализации программы:** Программа рассчитана на детей в возрасте от 11 до 17 лет. В группу принимаются все желающие, без специального отбора.

**Форма занятий:** Ведущей формой организации занятий является групповая. Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям.

**Режим занятий:** 6 часов в неделю.

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством игры в регби.

**Задачи программы:**

Образовательные:

- знать теоретические положения основ регби;
- различать и характеризовать виды регби;
- разбираться в правилах регби;
- Приобретение навыков и умений практической игры в регби

Развивающие:

- Способствовать всестороннему развитию;
- Создание условий для самореализации личности;
- Формирование и развитие навыков общения и взаимодействия;

Воспитательные:

- Содействовать повышению культурного уровня обучающихся;
- Способствовать формированию у детей социальной активности;

- Содействовать воспитанию у детей таких личностных качеств как целеустремленность, усидчивость и т.п.;
- Срок реализации программы 1 год  
Необходимое время: 252 учебных часов.

#### **Ожидаемые результаты освоения программы**

По окончании курса работы, обучающиеся **должны знать:**

- Теоретические основы подготовки спортсменов
- Историю возникновения, возможности и современные виды регби;

По окончании курса обучающиеся **должны уметь:**

- Анализировать виды игры в регби
- Выполнять простые тренировочные действия

По окончании курса обучающиеся разовьют **навыки:**

- Общей физической подготовки (Быстрота, Ловкость, Гибкость, Сила, Выносливость)
- Практической игры в регби

**Организационно методические условия реализации программы** Форма проведения занятий: групповая; форма обучения: очная.

Формами подведения итогов реализации программы являются: результаты учащихся в областных, городских и школьных соревнованиях по регби; устные ответы учащихся на задаваемые им вопросы; тестирование.

С целью выявления уровней обученности предлагается следующая градация:

I уровень – низкий; II уровень – средний; III уровень – высокий.

**Материально-техническое обеспечение**

- Стойка для обводки
- Гантели от 1 до 5 кг
- Стойка для гантелей
- Жилетки
- Пояс для тэг-регби
- Разноцветные фишки (маркера)
- Насос
- Ворота для игры в регби
- Подставка для мяча
- Утяжеленный регбийный мяч
- Флаг для разметки поля
- Медицинболы
- Гантели переменной массы
- Мяч регбийный №3
- Регбийный мяч на амортизаторах

#### **Принципы реализации программы:**

**Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля).

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок.

Секция «Регби» оказывает активное содействие процессу социализации обучающихся, включение их в физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые формы занятий физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни.

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

**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;

Программа составлена на основе дополнительной образовательной программы «Играем в регби» О.Г. Витальева, В.А. Грачев, Е.Л. Щукин. – Красноярск 2011 г.

## 2. Учебный план

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Регби»

Срок реализации программы 1 год.

Содержание занятий	Объем часов	Формы промежуточной аттестации
Максимальное количество тренировочных занятий в неделю	3	
Максимальное количество часов в неделю	6	
Продолжительность тренировочного занятия	2	
Общее максимальное количество часов в год из них:	252	
<b>Разделы подготовки</b>		
1. Теоретический		
1.1. Теоретическая подготовка	9	
1.1.1. Промежуточная аттестация	1	Устный опрос
<b>ИТОГО по разделу:</b>	10	
2. Практический		
2.1. Общая физическая подготовка	138	
2.2. Специальная физическая подготовка	100	
2.3. Промежуточная аттестация	4	Тестирование, контрольные упражнения
<b>ИТОГО по разделу:</b>	242	

### 3. Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной программы «Регби» на 2022-2023 учебный год.

Комплектование групп проводится с 15 августа по 31 августа 2022 года. Продолжительность учебного года составляет 42 учебных недель. Учебные занятия в МАУ ДО «СОК «Взлет» начинаются с 01 сентября 2022 г. и заканчиваются 10 июля 2023 г.

Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием. Продолжительность занятия составляет от 45 минут до 2 часов с 10-15 минутным перерывом после каждых 45 минут занятия.

В календарные праздники тренировочные занятия не проводятся.

Во время каникул учащиеся могут принимать участия в мероприятиях в соответствии с планами воспитательной работы педагогов дополнительного образования.

Разделы подготовки	Количество академических часов по месяцам												Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	14	14	16	13	12	14	12	10	13	6		138 (54.8%)
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	9	11	9	6	11	11	11	11	10	2		100 (39.7%)
Теоретическая подготовка (ТеорП)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10 (4%)
Контрольные испытания (КИ)	2												4 (1.6%)
Всего количество академических часов в месяц	26	24	26	26	20	24	26	24	24	24	8	0	252 (100%)

#### 4.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

п/п	Тема	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	10	10		Беседа, опрос
2.1	Краткие сведения о строении организма человека	2	2		Опрос
2.2	Гигиена, режим спортсмена	2	2		Беседа
2.3	Оказание первой помощи, самоконтроль	2	2		Опрос
2.4	Основы методики обучения, спортивной тренировки	2	2		Опрос
2.5	Правила игры в регби	2	2		Беседа
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	138		138	Выполнение упражнений
3.1	Быстрота	28		28	Выполнение упражнений
3.2	Ловкость	28		28	Выполнение упражнений
3.3	Гибкость	28		28	Выполнение упражнений
3.4	Сила	28		28	Выполнение упражнений
3.5	Выносливость	26		26	Выполнение упражнений
4.	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	100		100	Выполнение упражнений
4.1	Подвижные игры	26		33	Выполнение упражнений
4.2	Эстафеты	26		33	Выполнение упражнений
4.3	Спортивные игры	28		34	Выполнение упражнений
6.	<b>Всего:</b>	248		238	
7.	<b>Аттестация</b>	4		4	
8.	<b>Итого:</b>		252		Сдача нормативов



## Содержание

### I. Теоретическая подготовка (10 часов)

#### **Тема №1. Краткие сведения о строении организма человека.**

Строение организма человека. Влияние физической нагрузки на состояние организма.

#### **Тема №2. Гигиена, режим спортсмена.**

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом.

Личная гигиена, режим дня и питания. Витамины и их назначение. Использование основных сил природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

#### **Тема №3. Оказание первой помощи, самоконтроль.**

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, причины травм и их профилактика применительно к занятиям регби. Оказание первой доврачебной помощи. Врачебный контроль и самоконтроль.

#### **Тема №4. Основы методики обучения, спортивной тренировки.**

Краткая характеристика формирования двигательных навыков. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Взаимосвязь тактической, технической физической, волевой и психологической подготовки.

#### **Тема №5. Правила игры в регби.**

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Оценка результатов игр. Права и обязанности игроков. Судейская терминология. Оборудование мест соревнования.

### II. Общая физическая подготовка (138 часов)

#### **Тема №6. Быстрота.**

Выполнение из легкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага.

Различные виды ходьбы – на носках, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег 3\*10м; бег на короткие 60м, 100м, на средние дистанции 400-800 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 6-минутный бег.

#### **Тема №7. Ловкость.**

Гимнастические упражнения.

Перекаты: последовательное касание пола отдельными частями, тела без переворачивания через голову. Могут выполняться вперед, назад и в стороны; в группировке и прогнувшись.

Кувырки: выполняются последовательным касанием пола отдельными частями тела с переворачиванием через голову. Могут выполняться вперед и назад; в группировке и прогнувшись; в одиночку, вдвоем и втроем; с места и прыжком (полетом).

Перевороты: переворачивание через голову с опорой руками или руками и головой.

Могут выполняться вперед, назад и в стороны; медленно и быстро. При исполнении медленных переворотов, в отличие от быстрых (темповых) переворотов, не требуется фаза полета и можно одновременно опираться руками и ногами. Перевороты вперед и назад могут быть выполнены и с последовательной опорой («арабский» переворот), а также с одной или с двух ног и прыжком.

#### **Тема №8. Гибкость.**

Полушпагат; Стойка на лопатках, на руках; Перекаты и перевороты (боком, вперед и назад); «Мост» из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью и самостоятельно; Комбинации из освоенных элементов.

#### **Тема №9. Действия в защите.**

Правильное приземление и падение, кувырки. Основы техники безопасности при захватах. Обучением захватам.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Стратегия – план игры в целях, тактика – конкретное выполнение этого плана. Использование сильных сторон своей

команды, учёт возможностей противника; изматывание противника, обыгрывание защиты.

#### **Тема №10. Сила.**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

#### **Тема №11. Выносливость.**

Бег различной продолжительности. Круговые тренировки.

### **III. Подвижные и спортивные игры (100 часов)**

#### **Тема №12, 13. Подвижные игры и эстафеты.**

Игры с мячом, с бегом, с элементами сопротивления и единоборства, с прыжками, с метанием на дальность и в цель; эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.

#### **Тема №14. Спортивные игры.**

Ручной мяч, Футбол, Баскетбол, Волейбол, Лыжная подготовка, Плавание, Хоккей.

## **5.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Промежуточная аттестация проводится согласно Положению о промежуточной аттестации обучающихся. Аттестация проводится в виде: сдачи нормативов. По итогам аттестации определяется уровень освоения программы (высокий, средний, низкий) и в журнал учета рабочего времени педагога заносятся результаты.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м. с высокого старта не более 5,6 с	Бег на 30 м. с высокого старта не более 5,8 с
	Бег на 30 м. с хода не более 5,2 с	Бег на 30 м. с хода не более 5,4 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места не менее 165 см	Прыжок в длину с места не менее 150 см
	Тройной прыжок не менее 410 см	Тройной прыжок не менее 380 см
Сила	Подтягивание на перекладине не менее 1 раза	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 11 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа не менее 8 раз

Упражнения оцениваются по 5-бальной системе, после подсчетов выставляется уровень освоения программы согласно таблице:

Упражнения оцениваются по 5-бальной системе, после подсчетов выставляется уровень освоения программы согласно таблице:

	Юноши	Девушки
Высокий уровень	30-35 баллов	25-30 баллов
Средний уровень	22-29 баллов	18-24 балла
Низкий уровень	21 и ниже	17 и ниже

## Список литературы:

### Для педагога

1. Бесполов Д.В. Урок для всех. Сборник докладов на международном форуме «Россия – спортивная держава» // Саранск, 2018.
2. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2016 г.
3. Скуридина А.А. Методические мелочи. Уметь. Хотеть. Мочь // журнал «Спорт в школе», 2021, № 7.
4. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дисс. канд. пед. наук – М., - 2018 г.
5. Банчуков Т.А. Проблемы профилактики здоровья детей в общеобразовательной школе/Т.А. Банчуков//Здоровье детей и школа: Сборник материалов научно-практической конференции педагогических коллективов экспериментальных школ РАО. -М: РАО. -2017. -С.43-55.
6. Бауэр В.Г. организационные и научно-методические перспективы развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации/В.Г. Бауэр//Физическая культура. -1996. -№ 2, С.8-13.
7. Богомолова М.Н. Социально-педагогические аспекты мотивирования занятий спорта у школьников: автореф. дисс. .канд. пед. наук/М.Н. Богомолова. - Малаховка: МГАФК. -2016. -22с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать /Н.Г. Озолин -М.: ООО Издательство Астрель, 2018. -863 с.
9. Паломарес Э. Изучение динамики показателей силы и скорости реакции у детей младшего школьного возраста/Э Паломарес. -М: РГАФК, 1998, -С.42-46.
10. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2020. -229 с.
11. Пулен Р. Регби. Игра и тренировка/Р. Пулен. -М: Академия, 2016. -94 с.
12. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте/А.Ц. Пуни.- М. Академия, 2016. -89с.\
13. Регби: правила соревнований. Под общей ред. В.В. Аненкова. -М.: 2018.-56 с.
14. Сахарова М.В. Особенности подходов к разработке проекта подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле/М.В. Сахаров// Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. -М.: РГАФК.- 2020. -С.60-165.
15. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания/Н.А. Фомин, В.П. Филин. М.: ФиС, 2017. -178 с.
16. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - М.:Издательский центр "Академия", 2016. 400 с.

### Для обучающихся

1. Хилл Р.Р. Регби. Пособие для учителей, тренеров, игроков/Р.Р. Хилл. - Веллингтон, Новая Зеландия, 2017. -178 с.
2. Филин В.П. Основы юношеского спорта/В.П. Филин, Н.А. Фомин. -М.: ФиС, 2020.-255 с.
3. Спортивные игры. Техника, тактика, методика, обучение./Под ред.Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. -М.:Academia, 2020.-520с.
4. Регби: правила соревнований. Под ред. В.В. Аненкова. -М.: Фис,2018.-56 с.