

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 338  
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
ГБОУ школы № 338 Невского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 8 от 18.06.2025

УТВЕРЖДЕНА  
Директор ГБОУ школы № 338  
Невского района Санкт-Петербурга  
М.Н. Свирко  
приказом № 48/1-д от 19.06.2025



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**«ОСНОВЫ РЕГБИ»**

Возраст учащихся: 9-12 лет  
Срок реализации: 2 года

Дата и время 30.07.2025 14:00  
ФИО: Свирко Мария Николаевна  
Должность: Директор  
КЭП: 0088A382C1F179DFEA80D361858F7E2D1B  
Действителен с 06.12.2023 по 28.02.2025

Автор – составитель:  
педагог дополнительного образования  
Крестников Сергей Витальевич

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Регби — вид спорта, развивающий основные физические качества: скорость, силу, быстроту реакции, ловкость. Занятия регби помогают воспитывать мужество, коллективизм и товарищество. Появившись на свет в 1823 году, эта игра за 2 века приобрела большую популярность во всем мире, а в 2016 году впервые включена в программу Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро. Эта игра отличается своей простотой и доступностью.

Программа **«Основы регби»** так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта регби в нашей стране. Полезность программы заключается в том, что её содержание обеспечивает постоянную двигательную активность учащихся, а это в настоящее время очень востребовано.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Основы регби»** имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения: общекультурный.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р).
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 №1672-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 28.09.2020 санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», зарегистрированными Министерством юстиции Российской Федерации РГ№ 61753 от 18.12.2020

**Актуальность программы** состоит в создании целостной подготовки, правильного планомерного воспитания обучающихся, программа приобщает школьников к физкультурно-спортивным занятиям, опираясь на интерес и потребности школьников, вносит разнообразие в их повседневную жизнь, предлагает широкие возможности для развития способностей и самореализации, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни. Играть в регби можно круглый год на свежем воздухе и в спортивном зале, что является огромным плюсом для развития здорового организма подрастающего поколения. А участие обучающихся в разных соревнованиях по регби как внутри образовательного учреждения, так и между другими командами в своем родном городе и в других городах своей страны пробудит стремление к путешествиям, изучению других мест культурного наследия, радости от общения со сверстниками, как следствие решение главных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных.

### **Отличительная особенность данной образовательной программы**

Программа занятий составлена на основе материала для занятий физической культурой и спортом с обучающимися в учреждениях дополнительного образования детей, дополняя ее с учетом интересов детей и направлена на реализацию следующих принципов:

**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 по этапам обучения и его соответствия требованиям подготовки спортивного резерва, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов 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, направленных на решение педагогических задач в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей обучающегося.

#### **Адресат программы**

Данная программа составлена для учащихся 9-12 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования.

#### **Объём и срок реализации программы**

Курс включает 1 год обучения - 144 часа, 2 год обучения – 144 часа.

**Цель программы** - формирование физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации с использованием средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья, профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

#### **Образовательные и воспитательные задачи программы:**

- содействовать приобретению знаний в области физической культуры, углубленных знаний отдельных тем и разделов физиологии спорта, биомеханики и методики тренировки регби посредством факультативных занятий;
- развивать психические и физические качества, такие как волю и целеустремленность в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту реакции и другие качества;
- способствовать осознанию нравственных идеалов, ориентиров, сформировать способность руководствоваться ими в реальной жизни;
- развивать способность к самостоятельному планированию своей деятельности;
- развивать наблюдательность и самооценку;
- формировать культуру общения, взаимопомощи и ответственности;
- формировать устойчивый интерес, потребность в физической культуре.

Данная программа опирается на принципы гуманистической педагогики, основными из которых являются:

- принцип учёта возрастных особенностей;
- принцип доступности и последовательности;
- принцип научности (на основе современных научных данных);
- принцип индивидуализации;
- принцип актуальности;
- принцип результативности.

#### **Условия реализации программы**

**Условия набора детей в коллектив:** в группу принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей.

Комплектование групп проводится до 10 сентября. Группы 2 года обучения комплектуются из детей, освоивших программу 1 года обучения. В группу второго года обучения могут поступать вновь прибывающие учащиеся, имеющие необходимые знания и умения.

При наличии свободных мест, на протяжении всего курса обучения, в объединение могут быть приняты новые учащиеся, если они имеют необходимые знания, навыки, умения, соответствующие данному этапу обучения.

***Наполняемость учебной группы:***

1- й год обучения – 15 чел.

2- й год обучения – 12 чел.

***Форма организации деятельности учащихся на занятии:***

*фронтальная:* показ, объяснение, тестирование;

*коллективная:* медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль, тестирование, участие в соревнованиях, инструкторская практика учащихся;

*групповая:* учебно-тренировочные и теоретические занятия.

***Материально-техническое оснащение***

Занятия проходят в свободном, большом помещении, которое полностью оснащено необходимым инвентарём. Условия для занятий соответствуют санитарно-гигиеническим нормам.

***Необходимое кадровое обеспечение программы***

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

**Планируемые результаты освоения программы**

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные УУД**

- организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий; оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей; проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

**Познавательные УУД**

- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности; осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, регби.

**Коммуникативные УУД**

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам; контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

***Предметными результатами*** являются формирование следующих умений:

**Предметные результаты:**

- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности; осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, регби.

**Личностные результаты:**

- установка на здоровый образ жизни; ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

**Метапредметные результаты:****Регулятивные:**

- выполнять базовые упражнения и их модификации;
- выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- сосредотачиваться и расслабляться.

**Познавательные:**

- влияние занятий регби на организм человека;
- возможности регби в области сохранения и укрепления здоровья;
- средства восстановления в оздоровительной тренировке;
- особенности питания при занятиях регби;

**Коммуникативные:**

- участвовать в диалоге по итогам занятий;
- осуществлять взаимопроверку при работе в парах;
- формирование коммуникативных навыков.

**Учебно-тематический план 1 года обучения**

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности на уроках регби, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	4	4	-
2	Обзор истории развития регби	4	4	-
3	Сведения о влиянии физических нагрузок на организм	4	4	-
4	Основы техники и тактики регби	12	12	-
5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	48	4	44
6	Обучение технике регби стоя и в движении	50	4	48
7	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	12	-	12
	Соревнования по тэг-регби	На усмотрение преподавателя		
8	Контрольные испытания	8	-	8
9	<b>Итого:</b>	144	32	112

**Учебно-тематический план 2 года обучения**

№	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности на уроках регби, гигиена, форма одежды, предупреждение травм	4	4	-

2	Краткий обзор истории развития регби	2	2	-
3	Краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм	4	4	-
4	Основы техники и тактики регби	16	4	12
5	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	40	4	36
6	Обучение технике регби стоя и в движении	54	4	50
7	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	20	8	12
	Соревнования по тэг-регби	На усмотрение преподавателя		
8	Контрольные испытания	4	-	4
9	Итого:	144	30	114

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.2025	30.05.2026	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	.09.2026	30.05.2027	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

### Рабочая программа

Рабочая программа составляется в соответствии с локальным актом образовательной организации на каждый текущий год обучения (прилагается к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в виде отдельных документов)

Календарно-тематическое планирование по годам обучения прилагается к рабочей программе.

#### Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения

Рабочая программа рассчитана на 1 год для детей 9-12 лет, в группе 15 человек. Набор осуществляется на основе свободного выбора. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. За учебный год учащиеся осваивают программу в 144 часа.

В первый год обучения дети получают элементарное образование по мастерству выполнения физических упражнений.

#### Особенности организации образовательного процесса 2 года обучения

Рабочая программа рассчитана на 1 год для детей 9-12 лет, в группе 12 человек. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. За учебный год учащиеся осваивают программу в 144 часа.

В группу второго года обучения зачисляются учащиеся, которые, согласно данным

итоговой диагностики, успешно освоили программу первого года обучения, а также учащиеся, прошедшие предварительный просмотр. Учащиеся второго года обучения особенно нуждаются в том, чтобы результат их деятельности удовлетворял, прежде всего, их самих, а также вызывал бы одобрение у их сверстников и взрослых. Учащиеся, которые последовательно и систематически занимались физической культурой и спортом, приобретают ко второму году обучения устойчивый интерес к дальнейшему совершенствованию приобретенных умений и навыков. Они свободно выполняют основные упражнения.

**Цель программы:** формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом.

#### **Задачи программы 1 года обучения**

##### **Образовательные:**

- формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей;
- обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями.

##### **Развивающие:**

- укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- всестороннее гармоническое развитие тела;
- совершенствование функциональных возможностей организма.

##### **Воспитательные:**

- воспитание волевых качеств;
- воспитание коллективизма и дружелюбия.

#### **Задачи программы 2 года обучения**

##### **Образовательные:**

- содействовать приобретению знаний в области физической культуры, углубленным знаниям отдельных тем и разделов физиологии спорта, биомеханики и методики тренировки регби посредством факультативных занятий;

##### **Развивающие:**

- развивать психические и физические качества, такие как волю и целеустремленность в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту реакции и другие качества;
- способствовать осознанию нравственных идеалов, ориентиров, сформировать способность руководствоваться ими в реальной жизни;
- развивать способность к самостоятельному планированию своей деятельности;
- развивать наблюдательность и самооценку;

##### **Воспитательные:**

- формировать культуру общения, взаимопомощи и ответственности;
- формировать устойчивый интерес, потребность в физической культуре.

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

##### **Метапредметные результаты**

##### **Регулятивные УУД**

- организовывать места занятий физическими в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий; оценивать правильность выполнения действия;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей; проявлять инициативу при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

#### **Познавательные УУД**

- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности; осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, регби.

#### **Коммуникативные УУД**

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам; контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

***Предметными результатами*** являются формирование следующих умений:

#### **Предметные результаты:**

- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности; осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, регби.

#### **Личностные результаты:**

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

#### **Метапредметные результаты:**

##### **Регулятивные:**

- выполнять базовые движения и их модификации;
- выполнять, технично, упражнения силового характера с оборудованием и без него;
- составлять программы для самостоятельных занятий в домашних условиях;
- выполнять комбинации свободно и непринужденно, самостоятельно;
- сосредотачиваться и расслабляться.

##### **Познавательные:**

- возможности регби в области сохранения и укрепления здоровья;
- средства восстановления в оздоровительной тренировке;
- особенности питания при занятиях регби.

##### **Коммуникативные:**

- участвовать в диалоге по итогам занятий;
- осуществлять взаимопроверку при работе в парах;



- формирование коммуникативных навыков.

### **Содержание программы**

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

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика регби. История регби.
2. *Сведения о строении и функциях организма человека.* Костная и мышечная система, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
3. *Влияние физических упражнений на организм человека.* Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. *Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся регби. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
5. *Места занятий и инвентарь.* Площадка для игры в регби в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в регби в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытом воздухе.

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

#### **3 раздел «Техническая подготовка»**

На всех этапах многолетнего образования идет непрерывный процесс обучения технике игры обучающимися, совершенствование в ней.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности: эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления (индивидуальные, групповые и игровые упражнения), которые позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствования в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связок.

Эффективность средств технической подготовки обучающихся во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависит от целевых установок многолетней подготовки, задач этапов подготовки возрастных особенностей и уровня подготовленности учащихся, условий обучения сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

Поскольку техника регби представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, не

сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному» и «от легкого к сложному». Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что в начале следует освоить основные приемы и способы ведения игры. И, наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов. В конце этапа специализации (в отдельных случаях несколько раньше или позже) за обучающимся обычно закрепляются игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально.

Современная игра регби предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высоком темпе исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстроты действия) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

#### **4 раздел «Общая физическая подготовка»:**

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики регби.

#### **5 раздел «Специальная физическая подготовка»**

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением обучающихся технике и тактике регби. Основным средством ее (кроме средств регби) являются специальные упражнения (специально-подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и скорость сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, скорость реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, скорость перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

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

#### **Оценочные и методические материалы**

Комплекс оценочных контрольно-измерительных материалов включает в себя перечень вопросов к каждому изученному разделу для проверки теоретических знаний и освоенной терминологии, перечень упражнений и заданий для самостоятельных тематических работ с указанием соответствующих разделов. Все указанные материалы используются при проведении промежуточной диагностики (Приложение 1).

##### *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 (Приложение 1))*

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.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Результаты контроля являются основанием для корректировки программы и поощрения учащихся.

*Объектами контроля являются:*

- знания, умения, навыки по программе «Основы регби»

*Входная диагностика* проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств (ловкость, гибкость, координация, скорость). Выявление отстающих и опережающих обучение учеников позволяет своевременно подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

*Формы:*

- педагогическое наблюдение;
- тестирование (выполнение практических заданий педагога).

*Текущий контроль* осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения материала программы и развития личностных качеств учащихся.

*Формы:*

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление знаний теоретического материала;
- выполнение тестовых заданий;

*Промежуточный контроль* предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

*Формы:*

- устный опрос;
- выполнение тестовых заданий;
- анализ участия каждого обучающегося в мероприятиях.

*Итоговый контроль* проводится в конце обучения по программе «Основы регби».

*Для оценки эффективности занятий* используются следующие показатели:

- степень помощи, которую оказывает педагог обучающимся при выполнении заданий:

чем помощь педагога меньше, тем выше самостоятельность обучающихся и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;

– *поведение обучающихся на занятиях*: активность.

Критерии оценки результатов тестов.

- 80 – 100% - высокий уровень освоения программы;
- 60-80% - уровень выше среднего;
- 50-60% - средний уровень;
- 30-50% - уровень ниже среднего; меньше 30% - низкий уровень.

### **Текущий контроль тренировочного процесса**

- С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно – профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования.
- Текущее обследование на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях
- Для контроля за функциональным состоянием юного спортсмена измеряется частота сердечных сокращений, она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15, или 30 секунд, с последующим пересчетом ударов в минуту.

### **Список используемой литературы**

*Для педагога:*

1. Физическая культура (базовый уровень). Реализация требований ФГОС основного общего образования: методическое пособие для учителя / А. П. Матвеев. М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. 62 с.
2. Бесполов Д. В., Иванов В. А., Кулешов А. В. Теория и практика регби: Методическое пособие для преподавателей физической культуры, педагогов дополнительного образования образовательных учреждений различной направленности. – М.: ГБОУ ЦОМОФВ, 2013. – 58 с.
3. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М., - 2004г.
4. Кулешов, А.В. Правила регби за 5 минут / Кулешов А.В. //Спорт в школе - 2009. - №5 (455).
5. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М., Спортакадемпредс, 2000г.
6. Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби. г. Москва. Кулешов А.В., Бесполов Д.В. Москва, 2013г.
7. Пылев, А. С. Организация процесса подготовки юных регбистов в условиях общеобразовательной школы, дис. канд. пед. наук. – М., - 2007 г.

*Для детей и родителей:*

1. Дайнеко Ю. В. Наше регби. История регби России. 100 лет в документах. – М.: [Б. и.], 2013. – 626 с.: ил.
2. Ксенофонова Е. А., Тюрин В. Д. Регби. Настольная книга детского тренера. I этап. Этап предварительной подготовки 8–10 лет / под ред. Е. И. Антонова. – М.: Благотворительный фонд «Становление регби», 2012. – 56 с
3. Правила игры союза регби. – Международный совет регби, 2014. – 204 с.
4. Кулешов, А.В. Правила регби за 5 минут / Кулешов А.В. //Спорт в школе - 2009. -

№5 (455).

5. Губа, В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. / В.П. Губа., П.В. Квашук - Москва : Физкультура и спорт, 2009.- 280 с.
6. Сахарова М.В. Основы подготовки в детско-юношеском регби / М.В. Сахарова. М: Спортна, - 2005. -320 с.
7. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения : учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк [и др.]; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.

#### **Электронные образовательные ресурсы**

1. Большая олимпийская энциклопедия <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
2. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»<http://zdd.1september.ru/>
3. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»  
<http://spo.1september.ru/>
4. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания  
[http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school\\_phis1.pdf](http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf)
5. Международный совет регби - введение в силовую и физическую подготовку  
[http://www.rugby.az/sfarim/Silovaya\\_i\\_fizpodgotovka\\_IRB.pdf](http://www.rugby.az/sfarim/Silovaya_i_fizpodgotovka_IRB.pdf)
6. Национальный благотворительный фонд развития детского Регби <http://regbist.ru/>
7. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/>  
<http://www.olimpizm.ru/>
8. Онлайн справочник <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
9. Педагогическая библиотека [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru)
10. Педагогическая газета (молодой ресурс) [www.pedgazeta.ru](http://www.pedgazeta.ru)
11. Правила тэг-регби <http://www.rugby.ru/wp-content/uploads/2011/08/261216-ПРАВИЛА-ТЭГ-РЕГБИ-2.pdf>
12. Сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/> <http://fizkultura-na5.ru/>
13. Уникальный образовательный портал в помощь учителю [www.zavuch.info](http://www.zavuch.info)
14. Упражнения и эстафеты с элементами регби для школьников  
[http://regbist.ru/ru/poleznie\\_materiali\\_rvsh](http://regbist.ru/ru/poleznie_materiali_rvsh)
15. Уроки здоровья [http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\\_phis3.pdf](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf)  
<http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>
16. Учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)
17. Федерация Регби в ютубе <https://www.youtube.com/user/RUR1923>
18. Федерация Регби России <http://www.rugby.ru/>
19. Федерация Регби России в контакте <https://vk.com/rugby>

# Приложение № 1

## Зачетные требования

Таблица 7 - Нормативы по технике для обучающихся, возраст 9-10 лет

№	Амплуа	Передача мяча на месте способом swing	Передача мяча в движении способом swing	Передача мяча на месте способом spin	Передача мяча в движении способом spin	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Слалом» секунды
1	1-3	4-6	3-5	4-5	3-4	5-6	4-5	30
2	2	5-6	3-5	4-5	3-4	5-6	4-5	25-28
3	4-5	5-6	3-5	4-5	3-4	5-6	4-5	25-28
4	6-7	6	4-5	5-6	4-5	5-6	4-5	23-25
5	8	5-6	4-5	5-6	4-5	5-6	4-5	23-25
6	9	7-8	5-6	5-6	5-6	6-7	5-6	22-23
7	10	7-8	6-7	6-7	5-6	7-8	6-7	21-23
8	12-13	7-8	6-7	6-7	5-6	7-8	6-7	21-23
9	11-14	7-8	6-7	6-7	5-6	7-8	6-7	21-23
10	15	7-8	6-7	6-7	5-6	7-8	6-7	21-23

Таблица 8 - Нормативы по технике для обучающихся, возраст 11-12 лет

№	Амплуа	Передача мяча на месте способом swing	Передача мяча в движении способом swing	Передача мяча на месте способом spin	Передача мяча в движении способом spin	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Слалом» секунды
1	1-3	4-6	3-5	4-5	3-4	5-6	4-5	28
2	2	5-6	3-5	4-5	3-4	5-6	4-5	24-27
3	4-5	5-6	3-5	4-5	3-4	5-6	4-5	24-27
4	6-7	6	4-5	5-6	4-5	5-6	4-5	22-24
5	8	5-6	4-5	5-6	4-5	5-6	4-5	21-23
6	9	7-8	5-6	5-6	5-6	6-7	5-6	21-22
7	10	7-8	6-7	6-7	5-6	7-8	7-8	21-22
8	12-13	7-8	6-7	6-7	5-6	7-8	6-7	21-22
9	11-14	7-8	6-7	6-7	5-6	7-8	6-7	21-22
10	15	7-8	6-7	6-7	5-6	7-8	6-7	21-22

### Средства развития ловкости:

1. Выполнение перемещений субмаксимальной и максимальной интенсивности изменяя направление движения на  $90^\circ$  по звуковому или визуальному сигналу (многократно).
2. Приём и передача мяча различными способами. Двигаясь вдоль поля с малой, умеренной, большой, субмаксимальной и максимальной интенсивностью в группах по три обучающихся «веером», у «крайних» обучающихся мячи. Пас от правого «крайнего» «центральному», приём «центральным» и передача мяча правому «крайнему» который выполнял передачу. То же самое с левым «крайним».
3. Перемещаясь вдоль поля, в группах по три обучающихся «веером», расстояние между спортсменами 5-7 м, передача мяча и «забегание» за партнёра получившего мяч.
4. В парах, выполнение передач мяча различными способами, из различных положений меняясь местами. Первый обучающийся выполняет передачу на месте и перемещается на место принимающего, второй обучающийся выполняет приём мяча, приземляет его и перемещается на место пасующего и т. д. Обучающиеся выполняют по десять приёмов и передач мяча. Упражнение выполняется сериями.
5. Многократное выполнение технического элемента.
6. Выполнение нескольких технических элементов подряд.
7. Подвижные игры: «Третий лишний», «Вороны, вороны», «Перебежка с выручкой» «Два лагеря», «Попади в мяч», «Бег командами» и другие.

### Средства развития выносливости.

1. Фартлек. Чередование пробегания отрезков с максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и малой интенсивностью.
2. Выполнение приема и передач мяча в группах, в движении многократно. Используются различные построения: в шеренгах, встречных колоннах, фигурные построения (треугольник, квадрат, звезда, круг).

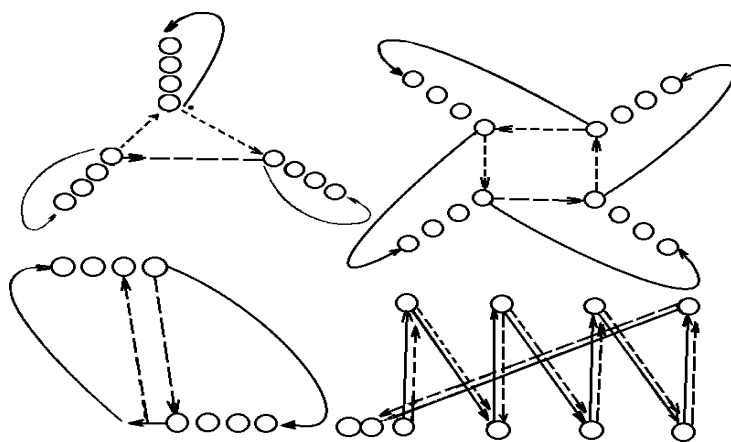


Рис.1. Схемы расположений занимающихся и траектории их движений в упражнениях с мячом

3. Шести минутный бег.
4. Двенадцати минутный бег.
5. Выполнение подряд нескольких командных технико-тактических действий с повышенной интенсивностью.
6. Учебные игры с большей продолжительностью.
7. Подвижные игры: «Гонка с выбыванием», «Наступление», «Сумей догнать».

### Средства развития силы.

1. Выполнение силовых упражнений методом круговой тренировки.
2. Выполнение передач набивного мяча различными способами.
3. Выполнение силовых упражнений с партнером.

В парах.

3.1. И.п.: Стоя спиной друг к другу. Руки в зацепе за локтевой изгиб. Упираясь спиной в партнёра, выполнить 10-15 приседаний.

3.2. Занимающийся А - и.п.: лежа на спине, ноги согнуты. В руках у груди набивной мяч. Занимающийся В - и.п.: стоит напротив занимающегося А. Занимающийся А принимает положение седа и выталкивает мяч занимающемуся В, занимающийся В ловит мяч и толкает его занимающемуся А. Упражнение выполняется многократно.

4. И.п.: Стоя лицом к скамейке. Шаг правой, ставя правую ногу на скамейку с последующим отталкиванием-прыжком вверх. То же левой ногой. Выполнить 10-15 раз.

5. Прыжковые упражнения: «Лягушка» - вперед, «лягушка» - вверх, прыжки, подтягивая колени к груди и другие.

6. И.п.: партнеры, стоя на коленях обхватывают друг друга. По первому сигналу начинают бороться, по второму сигналу прекращают борьбу, быстро принимают положение упора лежа и вновь начинают бороться.

7. Подвижные игры: «Регби на коленях», «Один за другим», «Гладиаторы» и другие.

#### **Средства развития быстроты.**

1. Бег наперегонки (10-30 м).

2. Бег максимальной интенсивности с обеганием ориентиров.

3. Бег малой интенсивности, с последующим стартом 10 м (влево, вправо) по сигналу.

4. Повторное пробегание дистанций от 10 до 60 м с выполнением финтов.

5. Учебные игры в уменьшенном составе и укороченном времени.

6. Подвижные игры: «Падающая палка», «Наступление», «Перебежка с выручкой», «Вызов номера» и другие.