

БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 516
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принята

Педагогическим советом

Протокол от 31.08.2017 г. № 10

Утверждаю

Директор Л.В.Смирнова

Приказ от 31.08.2017 г. № 116-у



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Регби»

Возраст учащихся: 7-9 лет

Срок реализации: 1 года

Разработчик-
Кунцевич Оксана Иосифовна
педагог дополнительного образования

Содержание

Пояснительная записка.....	стр. 3
Учебный план 1 года обучения.....	стр. 8
Календарный учебный график.....	стр. 9
Рабочая программа	стр. 10
Оценочные и методические материалы.....	стр. 19
Список литературы.....	стр. 20

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа **«Регби» физкультурно-спортивной** направленности.

Уровень освоения – общекультурный.

Формирование здоровой личности и развитие индивидуальности - основные цели государственной политики в области образования, в том числе и дополнительного.

Поэтому очень важно внедрять в преподавание физической культуры более эффективные физкультурно-оздоровительные дисциплины, например, спортивное самбо. С этой целью в данной программе используются классические педагогические технологии, основанные на личностно-ориентированном подходе.

При разработке данной программы использовался опыт работы спортивных секций по регби в школах №564, №259, гимназии №272 Адмиралтейского района. Школьные команды этих учебных заведений имеют неплохие результаты в городских соревнованиях, имеют опыт выступления на российских и международных соревнованиях.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

1. Конституция Российской Федерации. Основной закон Российского государства (12.12.1993 г.).
2. Конвенция о правах ребенка (утверждена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1990 г.).
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
4. Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 года №461-83 "Об образовании в Санкт-Петербурге"
5. Государственная программа «Развитие образования» на 2013-2020 г.г.» от 22.11.2012 №2148-р
6. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 г.г. Указ президента РФ № 761 от 01.06.2012
7. Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга на 2011 - 2020 г.г.
8. Концепция создания и развития дистанционного образования в Санкт-Петербурге, 2007 г.
9. Должностная инструкция педагога дополнительного образования.
10. Инструкция о мерах пожарной безопасности в учреждении.
11. Инструкция по охране труда при проведении занятий, экскурсий, мероприятий.
12. Образовательная программа ГБОУ СОШ № 516 Невского района Санкт-Петербурга
13. Учебный план школы ГБОУ СОШ № 516 Невского района Санкт-Петербурга на 2017-2018 учебный год

Актуальность

Актуальность программы заключается в следующем:

- в программу летних Олимпийских игр включено регби -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), создаётся детская спортивная школа по регби;
- пришло время для создания санкт-петербургской школы, для этого, прежде всего, необходимо разработать учебно-методический материал и создать структуру подготовки игроков и тренеров.

Отличительная особенность данной программы

При подготовке юных регбистов воспитательно-педагогические задачи и спортивные задачи решаются параллельно с равным вниманием и заинтересованностью педагога и родительской общественности.

Адресат программы

Данная программа предназначена для детей 7-9 лет (1-3 класс). Для занятий в объединение принимаются дети вне зависимости от их способностей, уровня физического развития, не имеющие медицинского противопоказания.

Цель программы:

1. Укрепление здоровья учащихся. Привитие устойчивого навыка к систематическим занятиям физической культурой, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития двигательных способностей.

2. Популяризация игры регби. Выявление наиболее способных ребят, которые смогут продолжить своё обучение в спортивной школе и в специализированных регбийных клубах.

Задачи программы:

Обучающие:

Получение знаний по истории физической культуры и спорта, техники и тактики игры в регби, судейства, методике спорта, физиологии, гигиены, рационального питания спортсмена.

Развивающие:

Повышения уровня развития основных двигательных способностей (координации, гибкости, скорости, силы, выносливости) и специальных двигательных способностей (скоростно-силовых, скоростной выносливости, силовой выносливости, специальной игровой выносливости).

Освоение жизненно-необходимых навыков при помощи средств регби. Освоение технических приёмов игры регби и их дальнейшее совершенствование.

Воспитательные:

Воспитание волевых качеств, умение терпеть боль, коммуникативных навыков (умение общаться в спортивном коллективе до спортивного поединка, во время и после него).

Воспитание умения объективно оценивать свои действия на тренировке и игре, а также действия партнёров и соперника.

Воспитания чувства причастности к команде ответственности за свои действия и поступки перед командой.

Условия реализации программы:

Условия набора детей: в группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний занятиям физической культурой и спортом, обязательно при наличии допуска врача.

Набор детей в группы 1 года обучения проводится в августе. Комплектование групп 1 года обучения проводится до 10 сентября.

Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения – 15 чел.

Материально-техническое оснащение занятий

Для реализации дополнительной образовательной программы «Регби» необходимы:

Спортивное оборудование и инвентарь;

- регбийное поле на стадионе «Шторм»;
- спортивный зал ГОУ СОШ № 516;
- мячи для регби - 5 штук;
- щиты для контактов - 4 штуки;
- цилиндры для захватов - 4 штуки;
- маты гимнастические - 8 штук;
- скамейки гимнастические - 4 штуки;
- барьеры лёгкоатлетические - 6 штук;
- маркеры для разметки - 20 штук;
- стойки - 8 штук;
- тренировочные жилетки 2 комплекта по 10 штук.

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы

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

Форма организации деятельности учащихся:

В годичном цикле проводят от 10 до 15 игр различного уровня по 1 часу. Таким образом, учебно-тренировочная нагрузка составляет 72 тренировки. Объём тренировочной нагрузки 144 ч. Объём соревновательной нагрузки 10-15 ч.

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и тренировочные занятия;
- тестирование уровня технической подготовленности и уровня развития двигательных способностей;
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах;
- медицинский контроль.

Методы обучения на занятиях:

- вербальный – объяснение терминов, новых понятий;
- наглядный – показ педагогом правильного выполнения упражнения, демонстрация фото и видео материалов;
- практический - выполнение практических заданий и упражнений;
- игровой - моделирование игровых ситуаций в игровых упражнениях, улучшение эмоционального состояния учащихся.

Планируемые результаты

Предметные

Учащиеся, прошедшие первый год обучения, должны достигнуть следующих показателей:

1. Знания:

- знать названия спортивного инвентаря и уметь им пользоваться, иметь понятие об ОФП и влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность;
- знать гигиенические правила при выполнении физических упражнений и правила охраны труда при занятиях физической культурой и спортом;
- разбираться в основных положениях правил игры в регби, системах проведения соревнований;
- знать основные этапы развития спортивных игр и историю возникновения и развития регби.

2. Физическая подготовленность:

- соответствовать среднему уровню развития основных двигательных способностей данных в таблице №1
- Таблица №1

№ п/п	Двигательные способности	Контрольные нормативы	Результат		
			низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	7.1-6,8	6,8-6,0	6.0-5.4
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	10.2-10,0	10,0-9,3	9,3-9,1
3	Выносливость	6-минутный бег (м.)	750-800	800-850	900-1000
4	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (см.)	1-3	3-5	5-7
5	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	1-2	2-4	4-5
		Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	5-8	8-10	10-12

- соответствовать среднему уровню развития специальных двигательных способностей данных в таблице №2.

Таблица №2

№ п/п	Двигательные способности	Контрольные нормативы	Результат		
			низкий	средний	высокий
1	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см.)	110-125	125-145	145-165
2	Скоростная выносливость	Бег по маршруту «Лавина», 10+20+30 м. (сек.)	24,2-22,0	22,0-20,4	20,4-18,4
3	Силовая выносливость	Приседание в течение 30 сек. (кол-во раз)	20-25	25-28	30-34
		Поднимание туловища из положения лёжа на спине в течение 30 сек. (кол-во раз)	18-20	20-24	24-26

3. Техническая подготовленность:

- овладеть основными техническими приёмами индивидуальной техники, уметь применять их в игре;
- соответствовать среднему уровню технических нормативов разработанных для регбистов данного возраста.

4. Игровая подготовленность:

- уметь играть в различные подвижные игры, направленные на КРДС и КДТП;
- играть в мини регби 6х6 и 8х8.

5. Спортивная деятельность:

- участвовать в школьных соревнованиях по регби;
- в составе сборной команды школы принимать участие в районных и городских соревнованиях по регби;
- активно принимать участие в школьных и районных соревнованиях по другим видам спорта.

6. Физкультурно-оздоровительная деятельность

- уметь самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, упражнения для подготовки к игре (разминка), применять подвижные игры и физические упражнения для укрепления здоровья и повышения уровня развития основных двигательных способностей.

7. Поведение при занятиях физической культурой и спортом:

- соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы, помогать друг другу во время занятий физической культурой и спортом;
- быть активным и дисциплинированным во время проведения занятий и соревнований, уметь общаться в спортивном коллективе (с партнёром и соперником) на занятиях и соревнованиях.

Метапредметные интеллектуальные:**учащиеся научатся:**

- ✓ понимать занятие регби как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека;
- ✓ понимать занятие самбо как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

учащиеся получают возможность научиться:

- ✓ бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих.

коммуникативные:**учащиеся научатся:**

- ✓ проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение.

учащиеся получают возможность научиться:

- ✓ понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;
- ✓ понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека.

учебно-организационные:

учащиеся научатся:

- ✓ добросовестно выполнять задания, осознанное стремление к освоению новых умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

учащиеся получают возможность научиться:

- ✓ рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- ✓ владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Личностные

у учащихся будут сформированы:

- ✓ знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- ✓ навыки планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

у учащихся могут быть сформированы:

- ✓ умения управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- ✓ умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.

Эти способности наиболее характерны для регби. Развитие СкСл, СпСк, СпСл происходит в основной части занятия, как правила после технико-тактической подготовки перед заключительной частью занятия. Развитие СкСл и СпСк происходит при помощи средств лёгкой атлетики – различные беговые и прыжковые упражнения, многоскоки и т.п.

Для развития СпСл в основном используются средства регби: специальные комплексы, представляющие собой сочетания статической и динамической нагрузки, силовые единоборства с партнёром 1x1, 2x2, 3x3, упражнения в проталкивании и переноски партнёра. Интенсивность игры очень высока, поэтому игровая выносливость имеет первостепенное значение. В данной программе одним из основных средств развития специальной игровой выносливости является интегральная подготовка (ИИП).

Интегральная подготовка делится на три вида:

1. Комплексное развитие двигательных способностей (КРДС).

Этот вид подготовки представляет собой различные эстафеты и подвижные игры без мяча. Игры проводятся в режиме близком к игровому. Позволяет одновременно с развитием игровой выносливости развивать и основные двигательные способности.

2. Комплексная двигательно-техническая подготовка (КДТП).

Этот вид подготовки представляет собой эстафеты и подвижные игры с мячом. Позволяет одновременно с развитием двигательных способностей совершенствовать технические приёмы в игровом режиме.

3. Игровая подготовка (ИП).

В этот вид подготовки входят различные игровые упражнения и игры со специальным заданием или по определённым правилам, а так же двухсторонние игры по полным правилам, контрольные и товарищеские игры.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Индивидуальный Тестирование
2.	Общезначительная подготовка	10	2	8	Индивидуальный
3.	Специальная физическая подготовка	12	2	10	Индивидуальный
4.	Тактико-техническая подготовка	30	4	26	Индивидуальный
5.	Интегральная подготовка	16	2	14	Индивидуальный
6.	Итоговое занятие	2	1	1	Индивидуальный Тестирование
	Всего:	72	12	60	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2017	25.05.2018	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Регби»

Группа №1

Срок реализации: 1 год

Возраст учащихся: 7-19 лет

Задачи программы:

Обучающие:

Получение знаний по истории физической культуры и спорта, техники и тактики игры в регби, судейства, методике спорта, физиологии, гигиены, рационального питания спортсмена.

Развивающие:

Повышения уровня развития основных двигательных способностей (координации, гибкости, скорости, силы, выносливости) и специальных двигательных способностей (скоростно-силовых, скоростной выносливости, силовой выносливости, специальной игровой выносливости).

Освоение жизненно-необходимых навыков при помощи средств регби. Освоение технических приёмов игры регби и их дальнейшее совершенствование.

Воспитательные:

Воспитание волевых качеств, умение терпеть боль, коммуникативных навыков (умение общаться в спортивном коллективе до спортивного поединка, во время и после него).

Воспитание умения объективно оценивать свои действия на тренировке и игре, а также действия партнёров и соперника.

Воспитания чувства причастности к команде ответственности за свои действия и поступки перед командой.

Ожидаемые (прогнозируемые) результаты

В результате реализации данной программы, обучающиеся будут:

Знать:

- названия спортивного инвентаря и уметь им пользоваться, иметь понятие об ОФП и влиянии занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность;
- гигиенические правила при выполнении физических упражнений и правила охраны труда при занятиях физической культурой и спортом;
- основные положения правил игры в регби, системах проведения соревнований;
- основные этапы развития спортивных игр и историю возникновения и развития регби.

Уметь:

- самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, упражнения для подготовки к игре (разминка);
- применять подвижные игры и физические упражнения для укрепления здоровья и повышения уровня развития основных двигательных способностей;
- соответствовать среднему уровню развития основных двигательных способностей;
- соответствовать среднему уровню развития специальных двигательных способностей;
- соответствовать среднему уровню технических нормативов разработанных для регбистов данного возраста;
- участвовать в школьных соревнованиях по регби в составе сборной команды школы принимать участие в районных и городских соревнованиях по регби;
- активно принимать участие в школьных и районных соревнованиях по другим видам спорта.

Научатся:

- играть в различные подвижные игры, направленные на КРДС и КДТП;
 - играть в мини регби 6х6 и 8х8;
 - соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы, помогать друг другу во время занятий физической культурой и спортом;
- овладеть основными техническими приёмами индивидуальной техники, уметь применять их в игре;
- быть активным и дисциплинированным во время проведения занятий и соревнований, уметь общаться в спортивном коллективе (с партнёром и соперником) на занятиях и соревнованиях.

Особенности 1 года обучения:

Во время 1 года обучения познавательная активность учащихся выходит за рамки собственно образовательной среды в сферу самых разнообразных социальных практик. Становясь членами высокомотивированных детско-взрослых образовательных сообществ, учащиеся получают широкий социальный опыт конструктивного взаимодействия и продуктивной деятельности.

**Календарно-тематическое планирование
1 группа 1 год обучения**

№ п/п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1	Вводное занятие. ОФП. Техника перемещения, стойка регбиста, бег с мячом. Правила ТБ при занятиях ФКиС.	1	1			Входной
2	ОФП. Техника передачи и ловли мяча (высокого и низкого)	1	1			Индивидуальный
3	ОФП. Техника перемещения при игре в защите. Техника захватов (верхние захваты).	1	1			Индивидуальный
4	ОФП. Техника контакта и сохранения мяча.		2			Индивидуальный
5	КРДС. Игровая подготовка и упражнения		2			Индивидуальный
6	ОФП. Техника передачи и ловли мяча (короткая, стандартная, длинная).		2			Индивидуальный
7	ОФП. Техника ударов ногой и ловля высоко летящего мяча		2			Индивидуальный
8	КРДС. Игровая подготовка.		2			Индивидуальный
9	ОФП. Техника контакта и сохранение мяча.		2			Индивидуальный
10	ОФП. Техника передачи мяча при подборе его с земли.		2			Индивидуальный
11	ОФП. Техника коротких ударов ногой и ловля высоко летящего мяча. Правила ТБ при занятиях спортивными играми. СФП. Техника прямого контакта и передача мяча из рук в руки	1	1			Индивидуальный
12	ОФП. Техника коротких ударов ногой и ловля высоко летящего мяча. КРДС. Игровая подготовка	1	1			Индивидуальный
13	ОФП. Техника сохранения мяча при захвате. Техника прямого контакта. КРДС. Игровая подготовка		2			Индивидуальный
14	ОФП. Техника перемещения при игре в защите. Техника захватов (средние захваты). . СФП. Техника ударов ногой и ловля высоко		2			Промежуточный

	летающего мяча.					
15	ОФП. Техника перемещения при игре в защите. Техника захватов (задние захваты). СФП. Техника групповых взаимодействий. Группа А.		2			Индивидуальный
16	КРДС. Игровая подготовка.		2			Индивидуальный
17	КРДС. Игровая подготовка.		2			Индивидуальный
18	ОФП. Техника ударов ногой (короткий удар, длинный удар). Правила ТБ и поведения на соревнованиях. СФП. Техника групповых взаимодействий. Группа Б.	1	1			Индивидуальный
19	ОФП. Техника групповых взаимодействий. Группа Б. СФП. Техника групповых взаимодействий 2х1.	1	1			Индивидуальный
20	ОФП. Техника контакта с поворотом и сохранение мяча. КРДС. Игровая подготовка.	1	1			Индивидуальный
21	ОФП. Техника контакта с поворотом и сохранение мяча. СФП. Техника контакта с поворотом и построение «мини-мола».	1	1			Индивидуальный
22	ОФП. Техника контакта с поворотом и построение «мини-мола». СФП. Техника построения «мини-мола», сохранение мяча, вывод мяча.		2			Индивидуальный
23	ОФП. Техника построения «мини-мола», сохранение мяча, вывод мяча. КРДС. Игровая подготовка.		2			Индивидуальный
24	КДТП. Игровая подготовка. СФП. Техника захватов (средние, боковые захваты). Сохранение мяча при захвате.		2			Индивидуальный
25	ОФП. Сохранение мяча при захвате. Построение «мини-рака». СФП. Техника прямого контакта с падением, сохранение мяча и построение «мини-рака».		2			Индивидуальный
26	ОФП. Техника прямого контакта с падением, сохранение мяча и построение «мини-рака». КРДС. Игровая подготовка.		2			Индивидуальный
27	СФП. Техника построения «мини-рака», давление, вывод мяча. КДТП. Игровая подготовка.		2			Индивидуальный
28	ОФП. Техника групповых взаимодействий 2х1. Правила ТБ	1	1			Индивидуальный

	при поездке в транспорте на тренировки и соревнования. СФП. Техника групповых взаимодействий 2х1-1. Удары ногой.					
29	ОФП. Техника групповых взаимодействий. Группа В. Удары ногой. СФП. Техника групповых взаимодействий Группы В. Удары ногой.	1	1			Индивидуальный
30	КДТП. Игровая подготовка СФП. Построение при начальном ударе в атаке и защите.		2			Индивидуальный
31	КДТП. Игровая подготовка. КДТП. Построение при розыгрыше свободного и штрафного ударов в атаке и защите.		2			Индивидуальный
32	КДТП. Игровая подготовка. СФП. Командная техника игры при розыгрыше стандартных положений.		2			Индивидуальный
33	КДТП. Игровая подготовка. СФП. Командная техника игры при розыгрыше стандартных положений.		2			Индивидуальный
34	КФТП. Игровая подготовка. КДТП. Командная техника в открытой игре.		2			Индивидуальный
35	КФТП. Игровая подготовка. КДТП. Командная техника в открытой игре.		2			Индивидуальный
36	Итоговое занятие	1	1			Итоговый контроль

Содержание программы

Виды подготовки	У П Р А Ж Н Е Н И Я	
Раздел	Подраздел	
1	2	3
1. ОФП	1.1. РК.	1.1.1.ОРУ координационной направленности, акробатические упражнения. 1.1.2.Беговые и прыжковые упражнения различной координационной сложности при движении по определённому «маршруту». 1.1.3.Бег с изменением направления движения, различные варианты челночного бега с элементами техники перемещения. 1.1.4.Бег с преодолением небольших препятствий.
	1.2. Р.Г.	1.2.1. ОРУ с повышенной амплитудой движений. 1.2.2. ОРУ с партнёром на растяжение. 1.2.3.ОРУ на растяжение, выполняемые в статическом режиме. 1.2.4.ОРУ на растяжении на гимнастической стенке
	1.3. РСл.	1.3.1.ОРУ силовой направленности. 1.3.2.ОРУ силовой направленности на гимнастической стенке.
	1.4.РСк.	1.4.1. Короткие старты из различных исходных положений (от10 до 20 метров). 1.4.2.Различные комплексы упражнений, сочетающие выполнение беговых упр. с максимальной частотой и переходом в ускорение (от 10 до 20 м.). 1.4.3.Бег с максимальной скоростью 20 - 40 метров.
2.СФП.	2.1.СкСл.	2.1.1.Различные серии прыжковых упражнений на месте, в движении, многоскоки. 2.1.2.Серии прыжков через гимнастические скамейки различными способами. 2.1.3.Упражнения в метании набивных мячей различными способами.

3.1.4.Техника ударов ногой и ловля высоко летящего мяча:

- короткий удар ногой («свеча») с места,
- длинный удар ногой («торпеда») с места,
- ловля высоколетящего мяча на месте;

3.1.5. 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;

3.1.6. Индивидуальная техника игры в защите (захваты):

- верхний захват (задний, заднебоковой, боковой, переднебоковой);
- средний захват (заднебоковой, боковой, переднебоковой)

3.1.7. Техника групповых взаимодействий.

- 3.1.7.А. Групповые взаимодействия в двойках без сопротивления. Группа Б, «забегание».
- 3.1.7.Б. Групповые взаимодействия в тройках без сопротивления. Группа В, «забегание».
- 3.1.7.В. Групповые взаимодействия с сопротивлением:
2х1, 2х1-1, 2х2.

3.1.8. Коллективная техника.

- произвольная схватка «мини-мол», «мини-рак», построение, сохранение мяча, вывод мяча из схватки, линия вне игры.

3.1.9. 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;

- | | | |
|---------------|------------------|--|
| 4.ИнП. | 4.1.КРДС | 4.1.1. Различные эстафеты направленные на развитие основных и специальных двигательных способностей. |
| | | 4.1.2. 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» |
| | 4.2.КДТП. | 4.2.1. Различные эстафеты с мячом направленные на развитие основных и специальных двигательных способностей и совершенствование технических приёмов.
4.2.2. 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».

5.03.	4.3. ИП.	4.1.1. Игра в мини-регби 8x8. 4.1.2. Игра в спортивных игры: футбол, баскетбол.
	5.1. Спортивная терминология.	5.1.1. Название спортивного инвентаря в спортивных играх. 5.1.2. Названия разучиваемых технических приёмов, упражнений, игр. 5.1.3. Понятия: основные двигательные способности (скорость, координация, гибкость, сила, выносливость).
	5.2. Методика физической культуры и спорта.	5.2.1. Представление о темпе, скорости, объёме и интенсивности физических упражнений. 5.2.2. Методика проведения разминки, место и значение разминки в учебно-тренировочном процессе.
	5.3. Медико-физиологические понятия.	5.3.1. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, сохранение правильной осанки. 5.3.2. Правила гигиены при занятиях физической культурой и спортом, подвижными и спортивными играми. 5.3.3. Режим дня при занятиях физической культурой.
	5.4. Организация и проведение соревнований.	5.4.1. Правила игры регби. 5.4.2. Правила охраны труда при занятиях физической культурой и спортом, при занятиях спортивными играми. 5.4.3. Основные системы проведения соревнований по спортивным играм.
	5.5. История физической культуры и спорта.	5.5.1. История возникновения и развития спортивных игр. 5.5.2. Спортивные игры в программе летних Олимпийских игр. 5.5.3. История возникновения и развития регби в мире 5.5.4. История возникновения и развития регби в России и Санкт-Петербурге.

Условные обозначения.

РК - развитие координационных способностей;
РГ - развитие гибкости;
РСК - развитие скоростных способностей;
РСЛ - развитие силовых способностей;
СКСЛ - развитие скоростно-силовых способностей;
СПСК - развитие специальных скоростных способностей;
СПСЛ - развитие специальных силовых способностей;
ОРУ - общеразвивающие упражнения;
ОФП - общефизическая подготовка;
СФП - специальная физическая подготовка;
ТхТк - тактико-техническая подготовка;
Тх - техническая подготовка (индивидуальная, групповая, коллективная, командная);
Тк - тактическая подготовка (индивидуальная, групповая, коллективная, командная);

- ИнП - интегральная подготовка;
- КРДС - комплексное развитие двигательных способностей (эстафеты, подвижные игры без мяча);
- КДТП - комплексная двигательно-техническая подготовка (эстафеты, подвижные игры с мячом);
- ИП - игровая подготовка (игровые упражнения, игра со специальным заданием, игра по всем правилам);
- ОЗ - основы знаний;
- 2х1 - двое атакуют одного защитника;
- 2х1-1 - двое атакуют двоих защитников, которые защищаются по очереди, каждый в своей зоне;

Оценочные и методические материалы

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Данная программа предполагает следующие формы занятий:

- *Беседа.*

Часть занятий проводится в форме беседы педагога, объясняющего теоретический материал.

- *Соревнование.*

Регулярно проводятся различные личные и командные соревнования. Данная форма работы в объединениях позволяет проводить оперативный мониторинг текущей успеваемости детей, вносит разнообразие в учебный процесс.

- *Физическая игра.*

Для развития навыков работы в группах, коллективного творчества, искусства ведения диспута проводятся различные физические игры и конкурсы. Наиболее распространенная форма игрового занятия, являющийся серьезным и физически насыщенным соревнованием.

Работа с родителями: организация родительских собраний с целью совместного решения проблем воспитания учащихся, развития физических способностей ребенка привлечение родителей к мероприятиям, способствующим совместной деятельности родителей и детей. Такая работа способствует формированию общности интересов детей, родителей и педагога, служит эмоциональной и духовной близости.

Формы подведения итогов программы

Программой "Регби" предусмотрены следующие формы контроля:

- ✓ *входная аттестация* (сентябрь) в форме анкеты;
- ✓ *промежуточная аттестация* (декабрь) – в форме зачетного занятия;
- ✓ *итоговая аттестация* (май) – в форме педагогического тестирования, зачетного занятия, экзамена, соревнования.

Результаты фиксируются в учебных журналах.

Контроль результативности обучения

Способом проверки является система педагогической диагностики результатов обучения, развития и воспитания, которые отслеживаются педагогом с помощью методик педагогической диагностики и фиксируются в журнале учета работы педагога 3 раза в год.

Результаты контроля являются основанием для корректировки программы и поощрения учащихся.

Объектами контроля являются:

- ✓ знания, умения, навыки по программе «Регби»
- ✓ степень самостоятельности и уровень творческих способностей.

Основными формами контроля являются

1. *входной контроль* – опрос, для определения степени подготовленности детей;
2. *текущий контроль* – игры-испытания, защита рефератов, конкурсы, коллективная рефлексия, самоанализ;
3. *итоговый контроль* - итоговый зачет.

Список литературы

1. Список литературы для педагогов.

1. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М: Просвещение, 1991.
2. Велитченко В.К. Физкультура без травм. - М: Просвещение, 1993.
3. Гусак Ш.З. Общеразвивающие и гимнастические упражнения, - М: Физкультура и спорт,
4. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости, - М:
5. Методика физического воспитания учащихся 1 -4 классов. Пособие для учителя/ Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев, Т.Ю. Торочкова, Р.Я. Шитова. -М: Просвещение, 1997.
6. Олимпийская летопись Петербурга: Учебное пособие/ Сост. Т,В.Казанкина,СС Филиппов, - СПб: Вести, 2002. 1959.
7. Петерсон Т.Я Мини - баскетбол, - М: Физкультура и спорт, 1973.
8. Рудик П.А. Психология. Учебник для институтов физической культуры - М: Физкультура и спорт, 1967.
9. Фарбер ДА., Корниенко И.А. Физиология школьника, - М: Педагогика, 1990. Физкультура и спорт, 1956.
10. Холодов Ж.К. Азбука движений, -М: Педагогика, 1990.
11. Черникова О. М. Эмоции в спорте. - М: Физкультура и спорт, 1966.
12. Яковлев ВТ. Игры для детей, - М: Физкультура и спорт, 1975.
13. Янсон Ю.А. Технология внеурочных форм занятий физкультурой и спортом, - Ростов-на - Дону: Феникс, 1990.

2. Список литературы, рекомендованный детям и родителям в помощь освоения программы.

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома,- Ростов- на -Дону: Феникс, 2001
2. Весёлая физкультура: Учебник для учащихся 1 класса/Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев,
3. Губа В .П. Что может ваш ребёнок?- М,: Советский спорт, 1991.
4. Клусов Н.П., Цуркан А.А. Стадионы во дворе: Книга для учащихся, - М.:
5. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе.- М.: Знание, 1987. Просвещение, 1984
6. Смолянская Л. Л., Глязер СВ. Олимпиада во дворе, где живут весёлые «чижи», - М:
7. Торочкова, Р.Я. Шитова. -М: Просвещение, 1996.
8. Торочкова, Р.Я. Шитова. -М: Просвещение, 1996.
9. Ура, физкультура!: Учебник для учащихся 2-4 классов/Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев, Физкультура и спорт, 1978 . 8. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать....,- М: Просвещение, 1983.

3. Список литературы, использованный при написании программы.

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей - М. ФиС1987 г.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса – М. ФиС1985 г.
3. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. - М. Просвещение, 1980.
4. Короткое И.М Подвижные игры во дворе.- М.: Знание, 1987.
5. Коротков И.М. Подвижные игры в школе.- М.: Просвещение, 1979.
6. ЛёшерА.Маленькие игры для многих, - Минск: Полымя, 1983.
7. Литвинова М.Ф. Русские народные игры, - М: Просвещение, 1986.
8. Смоленский В.М. Ваш стадион всегда рядом. – М. ФиС. 1968.
9. Сорокин А.А. Регби – М. ФиС. 1968.
10. Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. Основы подготовки регбиста – М. ФиС. 1984
11. Пулен Р. Регби, игра и тренировка – М. ФиС. 1978.
12. Хайхем Е.С. , Хайхем В.Ж. Регби на высоких скоростях – М. ФиС. 1970.
13. Лях В.И., Зданевич.А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М. Просвещение, 2006.
14. Татурян Э.А., Латышев А.И., Петренчук В.К. Регби. Программа для детско-юношеских спортивных школ - М. Главное спортивно-методическое управление 1989.
15. Варакин Б.В., Иванюхин Р.Р., Никольский Т.П. Регби. Программа для секций коллективов физкультуры и спортивных клубов – М. Комитет по ФКиС при СМ СССР. Программно-методический отдел.1975

16. Ксенофонтова Е.А., Тюрин В.Д. - Регби. Настольная книга тренера. 1 и II этапы подготовки. Методическое пособие. М. Академия регби 2012.

