

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 8

ПРИНЯТО  
На заседании Педагогического совета  
Протокол № 19 от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом по МАОУ СШ №8  
от 01.09.2022 г. № 378-о



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Регби»**

Возраст обучающихся: 11-17

Направленность: Физкультурно-спортивная

Уровень программы: Базовый

Срок реализации: 1 года

Разработчик: Шиганов Иван  
Николаевич  
Педагог дополнительного образования

г. Бор  
2022 г.

## 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>9</b>
<b>5.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....</b>	<b>11</b>
<b>Список литературы: .....</b>	<b>13</b>

## 1. Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** Базовый

Программа разработана и реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка», созданием дополнительных мест в рамках программы «Школа полного дня» национального проекта «Образование».

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:** по 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 (01.09.2022– 31.05.2023).  
Необходимое время: 216 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

**Используется полученное оборудование в рамках программы «Школа полного дня»**

- 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 2011г.

## 2. Учебный план

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Регби»

Срок реализации программы 1 год.

### 1 группа

№	Модуль	Количество часов			Промежуточная аттестация
		Всего	Теория	Практика	
1	Модуль 1 полугодия	98	20	78	2
2	Модуль 2 полугодия	114	18	96	2
3	Итого 216	212	38	174	4

### 3. Календарный учебный график

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

Комплектование групп проводится с 01 по 15 сентября 2022 года. Продолжительность учебного года составляет 36 учебных недель. Учебные занятия в ЦДО «Школа полного дня» МАОУ СШ №8 начинаются с 01 сентября 2022 г. и заканчиваются 31 мая 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.

Каникулы: зимние каникулы с 26.12.2022 г. по 08.01.2023 г.; летние каникулы с 01.06.2022 г. по 31.08.2023 г. В каникулярное время занятия в объединении не проводятся. Во время каникул учащиеся могут принимать участия в мероприятиях в соответствии с планами воспитательной работы педагогов дополнительного образования.

#### Группа №1

Дни недели	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1		2				2	2	2	
2			2						
3	2	2		2				2	2
4						2	2		
5	2	2	2	2				2	
6						2	2		2
7	2		2	2					
8		2				2		2	
9			2		2				
10	2	2		2				2	2
11					2	2	2		
12	2	2	2	2				2	
13						2	2		2
14	2		2	2	2				
15		2				2	2	2	2
16			2		2				
17	2	2		2				2	2
18					2	2	2		
19	2	2	2	2				2	
20						2	2		2
21	2		2	2	2				
22		2				2	2	2	2
23			2		2				
24	2	2		2А				2	2
25					2	2	2		
26	2	2	2					2	
27						2	2		2
28	2		2		2				
29		2					2	2	2
30			2		2				
31		2							2А
Кол-во часов	24	28	26	20	20	24	24	26	24
216									

## Группа №2

Дни недели	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	2	2	2	2				2	
2						2	2		2
3	2		2	2					
4		2				2	2	2	2
5			2						
6	2	2		2				2	2
7						2	2		
8	2	2	2	2				2	
9						2	2		
10	2		2	2	2				
11		2				2	2	2	2
12			2		2				
13	2	2		2				2	2
14					2	2	2		
15	2	2	2	2				2	
16						2	2		2
17	2		2	2	2				
18		2				2	2	2	2
19			2		2				
20	2	2		2				2	2
21					2	2	2		
22	2	2	2	2				2	
23							2		2
24	2		2	2А	2				
25		2				2	2	2	2
26			2		2				
27	2	2						2	2А
28					2	2	2		
29	2	2	2					2	
30									
31					2		2		
Кол-во часов	26	26	26	22	20	22	26	26	22
216									



## 4.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### первого и второго модуля обучения

п/п	Тема	Кол-во часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Введение в деятельность. Инструктаж</b>	2	2		Беседа
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	6	6		Беседа, опрос
2.1	Краткие сведения о строении организма человека	1	1		Опрос
2.2	Гигиена, режим спортсмена	1	1		Беседа
2.3	Оказание первой помощи, самоконтроль	1	1		Опрос
2.4	Основы методики обучения, спортивной тренировки	1	1		Опрос
2.5	Правила игры в регби	2	2		Беседа
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	78	10	68	Выполнение упражнений
3.1	Быстрота	16	2	14	Выполнение упражнений
3.2	Ловкость	16	2	14	Выполнение упражнений
3.3	Гибкость	16	2	14	Выполнение упражнений
3.4	Сила	16	2	14	Выполнение упражнений
3.5	Выносливость	14	2	12	Выполнение упражнений
4.	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	80	18	62	Выполнение упражнений
4.1	Подвижные игры	26	6	20	Выполнение упражнений
4.2	Эстафеты	26	6	20	Выполнение упражнений
4.3	Спортивные игры	28	6	22	Выполнение упражнений
5.	<b>Подготовка к соревнованиям</b>	46	2	44	Беседа, Выполнение упражнений
6.	<b>Всего:</b>	212	38	174	
7.	<b>Аттестация</b>	4		4	Сдача нормативов
8.	<b>Итого:</b>		216		

## Содержание

### I. Теоретическая подготовка (6 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 (78 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» пере-ворот), 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 (80 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
	Прыжок в высоту без замаха рук не менее 17 см	Прыжок в высоту без замаха рук не менее 13 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:

	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.

## Для родителей

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. Железняка, Ю.М. Портнова. -М.:Academia, 2020.-520с.
4. Регби: правила соревнований. Под ред. В.В. Аненкова. -М.: Фис,2018.-56 с.