

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ремонтненская районная детско-юношеская спортивная школа

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 16.08.2021

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО Ремонтненской районной
ДЮСШ
А. П. Воложин
приказ №153 от 16.08.2021



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «регби»
Физкультурно-спортивной направленности**

Возраст обучающихся: 8- 18 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель
тренер-преподаватель
Лапин Андрей Алексеевич

Ремонтное
2021

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Методическое обеспечение программы
4. Содержание и методика контрольных испытаний
5. Литература

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по регби имеет *физкультурно – спортивную направленность*. Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Приказа Министерства образования Ростовской области от 01 марта 2016 года № 115 «Региональные рекомендации к регламентации деятельности образовательных организаций Ростовской области, осуществляющих образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным программам»; СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28)

Вид программы: модифицированная.

Отличительной особенностью регби является акцент на создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих технологий в процессе работы с детьми. Так как регби - это не только симбиоз игровых видов спорта, легкой атлетики, футбола и борьбы, но также это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Регби - это в своем роде школа жизни. Регби не только учит самой игре, как таковой, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и выносливость. Регби способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Традиции регби почитают во всем мире, так как это игра с определенными принципами, применимыми и в жизни: движение вперед, поддержка, непрерывность действий и т.д. Дисциплина является неотъемлемой частью игры, как на поле, так и вне его, и отражается через соблюдение правил, положений и основных ценностей регби.

Новизной программы является тот факт, что сама подготовка обучающегося по регби включает в себя все основные разделы, входящие в предмет физической культуры (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), доступность к освоению предложенного учебного материала всем возрастным категориям независимо от физического развития и половой принадлежности. Сама организация занятий по регби не требует больших площадей, сложного спортивного инвентаря.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в занятия по регби.

Актуальность программы в том, что она направлена на физическое развитие занимающихся, сохранение и укрепление их здоровья. По разносторонности воздействия на организм занятия регби представляют собой идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств. Регби как сплав многих видов спорта, повысит интерес в целом к занятиям физической культурой.

Целью программы является создание условий для развития физических качеств и способностей, укрепления здоровья и формирования у воспитанников потребности в здоровом образе жизни и интересу к игровым видам спорта.

Задачи:

Образовательные

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;

Развивающие

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

- Развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.;

Воспитательные

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- воспитание у учащихся организаторских навыков

Адресат программы. Программа рассчитана для учащихся 8-18 лет и предоставляет возможность всем желающим заниматься независимо от возрастных и индивидуальных особенностей. Группы обучения могут быть как одного возраста, так и разновозрастные. Приём учащихся осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) и заключения о состоянии здоровья ребёнка (отсутствие медицинских противопоказаний).

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 3 года обучения, 46 учебных недель с сентября по август. За год обучения объём учебных часов - 276 , за весь период - 828 часов

Форма обучения: очная.

Формы организации занятий разнообразны: метод показа, метод рассказа, метод рассказа с показом, метод сравнения, метод анализа. Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы. Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов. Условия реализации: наличие спортивного зала, спортивной площадки, оборудованных спортивным инвентарем для проведения занятий.

Режим занятий – 6 часов в неделю, количество занятий 3 раза в неделю по 2 часа (академический час - 45 минут). Занятия не проводятся только в дни государственных праздников. Расписание занятий составляется и утверждается директором по представлению тренера-преподавателя с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Ожидаемые результаты

знать

- основы игры, отличия регби от других игр,;
- основы игры в регби, правила игры;
- правила личной гигиены, обладать простейшими навыками самоконтроля;
- знать преимущества здорового образа жизни и следовать ему.
- терминологию и классификацию технических приемов регби;
- знать Государственные символы России, ритуалы при поднятии Флага и исполнении Гимна.

уметь

- выполнять упражнения с регбийным мячом;
- играть в различные игры как по "классическим" правилам, так и с регбийным мячом;
- обладать навыками выполнения упражнений по общефизической и легкоатлетической подготовке;
- выполнять нормативы;
- уметь выполнять основные технические приемы: стойки нападающего и защитника, перемещения, передача и прием мяча, вбрасывание мяча, персональная опека;
- владеть тактической подготовкой: тактикой защиты и нападения, основными групповыми и индивидуальными действиями;
- играть в регби по упрощенным правилам (для своей возрастной группы).
- уметь управлять проявлением своих эмоций;
- следовать здоровому образу жизни,
- уметь адаптироваться в любом коллективе, быть хорошим товарищем, обладать развитыми коммуникативными качествами,

Формы подведения итогов реализации программы:

Формами подведения итогов реализации программы является участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных); участие в спортивных праздниках.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в год зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования по общей физической подготовке и контрольной игры в регби. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель.

Годовой учебный план на 46 недель

№	Разделы подготовки	1-й	2-й	3-й
1	Теоретическая подготовка	27	27	27
2	Общая физическая	62	62	62
3	Специальная физическая	20	20	20
4	Техническая подготовка (вид спорта)	82	82	82
5	Физкультурно-спортивные мероприятия	36	36	36
6	Различные виды спорта и подвижные игры	41	41	41
7	Аттестация	8	8	8
8	Всего за год (час)	276	276	276
	Количество учебных недель	46	46	46

Тематическое планирование программного материала (по месяцам) 46 недель

Разделы подготовки	сен	окт	ноя	дек	янв	фе в.	ма р	апр	ма й	ию нь	авг	Ит ого
Теоретическая подготовка	2	10	2	2	1	2	2	2	1	2	1	27
Общая физическая	5	10	5	5	7	5	6	5	5	5	4	62
Специальная физическая	2	6	2	2	1	1	1	2	1	2		20
Техническая подготовка (вид спорта)	6		9	9	9	9	10	7	8	11	4	82
Физкультурно-спортивные мероприятия	3		4	4	4	3	5	6	3	2	2	36
Различные виды спорта и подвижные игры	4		4	4	4	4	4	4	4	4	5	41
Аттестация	4								4			8
итого	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	16	276
Количество учебных недель												46

Теоретическая подготовка

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.
6. Охрана труда и техника безопасности при проведении регби знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой и спортом, формирует навыки страховки и самостраховки.

Общая физическая подготовка

1. *Общеразвивающие упражнения без предметов.* 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, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, 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.

2 *Упражнения с предметами.* Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

3. *Акробатические упражнения.* Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

4. *Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

6. Спортивные игры. Футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). Тоже с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа

передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Технико-тактическая подготовка

Теоретическая часть: характеристика технических элементов, терминология. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки регбистов. Методика выполнения базовых технических элементов регби. Особенности взаимодействия игроков в парах, тройках, четверках. Самоанализ выполнения технических элементов и эффективности их применения: ударов по мячу и ногой, остановок, передач, обводки соперников и обманных движений (финтов), отбора мяча на перехвате, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры. Выявление технических и тактических ошибок выполнения регбистами базовых упражнений и комбинаций, пути их устранения. Инструктаж по ТБ при выполнении заднего и бокового захвата. Защита от захвата — «ручка». Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных регбистов. Правила поведения в нестандартных ситуациях купирование (нивелирование) асоциального, агрессивного поведения во время игры.

Стратегия и тактика игры в регби. Тактические комбинации игры и их характеристики. Тактика линий игроков. Групповая и индивидуальная тактика ведения игры. Взаимодействие игроков во время атаки и защиты.

Практическая часть: броски и ловли мяча различными способами стоя на месте в движении в парах, в тройках, четверках по прямой, по кругу, по восьмерке. Броски мяча поочередно правой и левой рукой от плеча в стену и ловля его двумя руками. Перебрасывание мяча через сетку или

веревку, натянутую на высоте 1,5— 2,0 м. Высокое подбрасывание мяча с последующей ловлей. Ловля высоко летящего мяча, летящего на игрока низко сбоку, одной рукой.

Поднимание лежащего на земле мяча одной и двумя руками мяча, тоже, поднимание мяча который катится по земле. Игра ногами: удар с лета, с отскока, с земли, ведение ногами.

Остановка атаки противника, ведущего мяч ногой. Комбинированные упражнения, направленные на закрепление и совершенствование элементов игры в регби. Обычные передачи (пас). Держание мяча. Крученный пас, пас «торпедой». Крученный пас сверху из-за головы и от головы, одной рукой и двумя руками. Пас с земли. Пас в падении, стоя в парах.

Специальные упражнения для быстрой смены направления движения: ведение мяча правой (левой) рукой с изменением направления движения (елочкой, зигзагом). То же, но с изменением скорости передвижения. Ведение мяча в сочетании с остановкой, передачей или броском. В парах. Во время ходьбы передачи мяча при сближении и удалении партнеров. Двое против одного. Передачи мяча в парах при противодействии одного защитника.

Обманные действия (финты). Финт «шаг в сторону» - технический прием, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. «Двойной шаг». Стартовая скорость бег 10-30 м. Бег максимальной интенсивности с оббеганием ориентиров. Бег малой интенсивности, с последующим стартом 10 м (влево, вправо) по сигналу. Повторное пробегание дистанций от 10 до 60 м. с выполнением финтов.

Специальные упражнения для развития стартовой скорости «тройной шаг», «четверной шаг», приседания на скорость, быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо (по 2-3 шага); выполнение перемещений различной интенсивности, изменяя направление движения на 90° по звуковому или визуальному сигналу (многократно); быстрые шаги вперед, назад, влево, вправо с касанием земли рукой при каждой смене направления - 1 мин (по 2-3 шага). Те же шаги с касанием земли одной рукой и ведением мяча другой. «Отбери мяч». Оба противника держатся руками за набивной мяч. По сигналу отобрать мяч у противника, который в свою очередь тоже пытается отнять его. Игра в «Салки» в парах с ведением мяча обоими игроками. Игра в (пятнашки) в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. «Осаленный» игрок присоединяется к водящим. Прием и передача мяча различными способами, двигаясь вдоль поля с малой, умеренной, большой скоростью в группах по три обучающихся «веером», у «крайних» мячи. Пас от правого «крайнего» к «центральному», прием «центральным» и передача мяча левому «крайнему» и обратно.

Перемещения вдоль поля, в группах по три обучающихся «веером», расстояние между обучающимися от 2 до 7 м, передача мяча и «забегание» за партнёра, полнившего мяч. В парах, выполнение передач мяча различными способами, из различных положений меняясь местами. Эстафеты с регбийными мячами; эстафеты и подвижные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол). Метание набивного мяча весом 2 кг: двумя ртами из-за головы вперед; назад через голову, метание мяча вперед снизу, метание набивного мяча одной рукой; метание мяча двумя руками сбоку; толкание набивного мяча двумя руками от груди; толкание мяча одной рукой; метание набивного мяча из-за головы сидя. Захваты и их отражение. Выполнения заднего и бокового захвата, игра на земле.

Подводящие упражнения для выполнения заднего захвата. Выполнение заднего захвата с колен: подводящие упражнения, перекаты в группировке, падение вперед из положения сидя, из приседа и полуприседа, самоконтроль конечной позиции. Страховка из положения сидя при падении вперед: подводящие упражнения, перекаты в группировке, падение вперед из положения сидя, из приседа и полуприседа, самоконтроль конечной позиции. Выполнение заднего захвата в движении.

Подводящие упражнения для выполнения бокового захвата. Выполнение бокового захвата с колен: а) боковой захват: а) начало основная фаза, б) положение рук при захвате, в) основная фаза взаимодействие ног и рук, г) финальное положение. Выполнение бокового захвата в движении. Выполнение высокого захвата. Захват с боку. Падение игрока при захвате и сохранение мяча.

Физкультурно-спортивные мероприятия

При подготовке волейболистов по программе, предусматривается проведение соревнований
1. Внутригрупповые: Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и

спортивным играм, учебные игры.

2. Межгрупповые: Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами

3. Районные и зональные: Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, межрайонной зоны.

Организация и проведение по КСММ спортивных конкурсов, мероприятий, эстафет.

Различные виды спорта и подвижные игры

Спортивные и подвижные игры.

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Волейбол. Различные способы перемещений и их сочетания составляют важную часть спортивно-технического мастерства. На начальном этапе акцент делается на развитии скоростных качеств, умении управлять скоростью в условиях, (ускорения и остановки, изменение направления движения, способы перемещения), сочетании различных способов перемещения, сочетании способов перемещения с остановками, прыжками, падениями, ловлей и бросками набивных мячей, с различными движениями рук (раздел физической подготовки).

Бадминтон, н/теннис и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные и спортивные игры: «Захват высоты», «Перетягивание через линию», «Гонка тачек», «Отними мяч», «Кто самый ловкий», эстафеты с переноской и передачей мяча. Лапта. Игра в регби по упрощенным правилам. «Салки», «Салки с лентой», «Бой петухов», «Гонка мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки»

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми {настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

План воспитательной работы

<i>Разделы плана</i>	Содержание работы	Сроки
<i>Трудовое воспитание</i>	Помощь в оформлении наглядной агитации	В течение года
<i>Нравственное воспитание</i>	Беседы в группах по действиям в экстремальных ситуациях до прибытия службы спасения и МЧС (террористический акт, пожар, наводнение) - Беседы в группах по профилактике употребления подростками алкогольных напитков и наркотических средств: «Умей сказать нет» (о вредных привычках); «Курить – здоровье губить»	В течение года
<i>Безопасность жизнедеятельности</i>	Профилактические беседы, инструктажи в группах по вопросам: - по пожарной безопасности - об антитеррористической пропаганде - о правилах поведения учащихся на соревнованиях - профилактика коронавирусной инфекции - по вопросам профилактики травматизма - по вопросам соблюдения правил ПДД «Меры предосторожности и правила поведения на льду»	В течение года
<i>Работа с родителями</i>	Проведение родительского собрания в группах.	По мере необходимости
	Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Профилактика травматизма

Основными причинами травматизма при игре в регби являются, прежде всего, недостатки в организации и проведении игры, вступление в игру без хорошей разминки, неудовлетворительное состояние игрового поля и инвентаря. Важную роль играет дисциплинированность игроков, соблюдение гигиенических требований к местам тренировок и игр.

Травмы в большинстве случаев можно предупредить при условии хорошей организации игровых занятий, при индивидуальной предварительной подготовке (тренировке). Также необходима разминка каждого играющего, образцовая дисциплина и внимательность всех играющих друг к другу и, разумеется, отличное состояние игрового поля и оборудования для игры.

Правила поведения учащихся во время проведения занятий

Учебно-тренировочные занятия призваны помочь учащимся укрепить здоровье, стать более выносливыми, сильными, ловкими, гибкими, смелыми и волевыми. В процессе занятий учащиеся должны приобрести необходимые навыки выполнения гимнастических, игровых и других упражнений. Для этого учащиеся должны:

Готовиться к занятию:

- 1) регулярно заниматься самостоятельно дома, выполняя задания тренера-преподавателя;
- 2) приносить на тренировку чистую спортивную одежду и обувь;

3) стараться ограничивать себя в еде, если тренировка проводится после не большого перерыва после общеобразовательных уроков;

4) не приходить в спортивный зал при острых респираторных заболеваниях; сообщать (например, после болезни) о понижении самочувствия.

На занятиях:

1) внимательно слушать тренера-преподавателя и стараться чётко и правильно выполнять предлагаемые упражнения;

2) старательно готовиться к контрольным и зачётным упражнениям;

3) честно соревноваться с командами или отдельными учащимися своей и других групп;

4) помогать тем, у кого упражнения получаются недостаточно хорошо;

5) соблюдать дисциплину: не делать того, что не разрешено тренером-преподавателем; не шуметь, не кричать (допускается только в случае выражения радости!), поддерживать в местах занятий чистоту и порядок, не выходить из зала без разрешения тренера-преподавателя;

6) во избежание травм соблюдать меры безопасности;

7) бережно относиться к инвентарю и оборудованию в спортивном зале;

8) если самочувствие хуже обычного, сообщить об этом тренеру-преподавателю и выполнять только разрешённые им упражнения; в случае острой необходимости, с разрешения тренера-преподавателя, обратиться к медсестре.

В конце занятия, при подведении его итогов:

1) внимательно выслушать оценки, советы, рекомендации тренера-преподавателя и задание на дом;

2) поблагодарить тренера-преподавателя за тренировку.

Тренер-преподаватель имеет право сделать замечания недостаточно активным и не выполнявшим его задания учащимся. Но злоупотреблять такими замечаниями не следует.

Требования безопасности перед началом соревнований

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

5. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время соревнований

1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного инвентаря и оборудования.

2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании соревнований

1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и

руки с мылом.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно - переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы		
	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.
Бег 30 метров	6.9	6,8	6,7
Челночный бег 3x10м, сек	10.8	10,5	10
Поднимание туловища за 1 мин.	26	28	30
Прыжок в длину с места	115	125	130
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	12	14

В начале каждого учебного года учащиеся сдают данные физического развития.

Контрольные упражнения выполняются в конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Результаты выполнения тестов для детей ОП 3 года обучения засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе спортивной подготовки по футболу и зачисления в группу начальной подготовки.

Методика тестирования показателей общей физической подготовки

Бег 30 м и 60 м с высокого старта (сек) – Бег проводится на стадионе или в зале с высокого старта, в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Челночный бег 3 x 10 метров (сек) – Тест проводится на ровной дорожке длиной 10 метров. Дистанция ограничена линиями старта и финиша. Выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка.

Прыжок в длину с места (см) – Прыжок проводится на размеченной дорожке. Испытуемый, не переступая исходной линии, совершает прыжок толчком двумя ногами. Регистрируется лучший результат из трех попыток.

Бег на 1000 м (зачет) – Тест проводится на ровной дорожке стадиона без учета времени.

Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

8.Методические рекомендации по организации и проведению тренировок

Цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники, тактики.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
2. Обучение основам техники перемещений и стоек, приему и передаче мяча;
3. Начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям регби, приучение к игровой обстановке;
4. Подготовка к выполнению нормативных требований.

Структура занятия Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида регби. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
2. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 1987.
4. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС,1991.
5. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. ... канд. пед. наук. - М., - 1983.
6. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. ... д-ра.пед. наук. - М.,1981
7. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М., - 2004 г.
8. Пулен Р. Регби игра и тренировка. - М.: ФиС, 1978.
9. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М., Спортакадемпресс, 2000 г
10. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. - М., 1986 г.

Интернет-ресурсы

- 1 <https://minsport.gov.ru/> — министерство спорта России
- 2 <https://rugby.ru/> Федерация регби России
- 3 <https://minsport.donland.ru/> - министерство спорта Ростовской области