

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва г. Красноярск «Спартак-Яр»

Принято:

На заседании педагогического совета

Протокол от 06.01.23 № 12



01.2023

Дополнительная Общеразвивающая программа  
По виду спорта «регби»

**Разработчики программы:**

Инструкторы-методисты,

**Срок реализации программы:**

Группы СОГ 3 года.

г. Красноярск – 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемые результаты.....	4
3. Формы контроля.....	4
4. Учебно-методический план.....	5
5. Содержание программного материала.....	5
6. Организационно-методические условия.....	6

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по виду спорта «Регби» разработана в соответствии с:

- приказом № 196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в последней редакции редакции);
- приказом Министерства спорта РФ от 18.11.2022 № 1018 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта регби»;

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в последней редакции)

- Федеральным законом от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Также дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Регби» включает в себя образовательный модуль «Тэг-регби».

Программа дополнительного образования по виду спорта «Регби» имеет физкультурно-спортивную направленность по содержанию соответствует базовому уровню обучения. Приоритетное направление – воспитание гармоничного молодого поколения, здоровой нации. Актуальной задачей становится разработка таких новых подходов к физическому воспитанию молодого поколения, которые способствовали повышению устойчивого интереса к занятиям физической культурой и формированию идеологии здорового образа жизни. Модернизация образовательного процесса идет с помощью внедрения спортивно-ориентированных форм обучения, в частности регби и тэг-регби.

Настоящее пособие предназначено для учителей физической культуры, педагогов, тренеров-преподавателей и инструкторов-методистов.

**Регби** – командный вид спорта с мячом овальной формы, где цель команды заключается в приземлении мяча за линией ворот соперника, забить его в H-образные ворота – выше перекладины. Особенностью регби является то, что ногами можно мяч перемешать вперед и назад, руками передавать мяч только назад.

**Тэг-регби** - это бесконтактная командная игра, в которой каждый игрок носит пояс с двумя прикрепленными к нему лентами (тэгами) на липучках или шорты с нашивками из велкро. Способ игры основан на правилах классического регби (регби-юнион) и имеет много общего с тач-регби, хотя тэг-регби часто считается более близкой имитацией классического полноконтактного регби, чем тач.

**Актуальность.** Данная программа обеспечивает социальную адаптацию, продуктивную организацию свободного времени детей, выступает в качестве определяющего фактора развития способностей, интереса к виду спорта регби его социального и профессионального самоопределения. Игра в регби благоприятно влияет на физическое и творческое развитие детей, способствует совершенствованию двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** – формирование устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни, интереса к занятиям физической культуры и регби, в частности.

**Задачи:**

**1. Обучающие:** ознакомить с историей возникновения регби; ознакомить с достижениями отечественных регбистов на международной арене; формировать базовые знания о влиянии физической культуры, регби на гармоничное развитие личности; ознакомить с правилами и тактическими приемам игры в регби и тэг-регби; обучить правилам личной гигиены.

**2. Развивающие:** изучить комплексы общефизической и специальной подготовки регбистов; развивать основные физические качества; развивать мотивацию к занятию физической культуры и регби; повышение уровня физического состояния средствами игры в регби и тэг-регби.

**3. Воспитательные:** воспитывать положительные качества личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности; воспитывать уважение к сверстникам и старшим, терпимость к людям с особенностями здоровья; воспитывать чувства ответственности, волю и стремление к победе через преодоление трудностей, усталости и психического перенапряжения.

**Форма обучения** – очная на плоскостных площадях, игровых залах.

**Форма организации деятельности обучающегося** – групповая, спортивно-оздоровительная группа (СОГ).

**Зачисление в группу** осуществляется по личному заявлению законного представителя или самого обучающегося по наступлению 14-тия. С 7 лет до завершения деятельности по личному желанию (заявление об отчислении законного представителя или самого обучающегося). Контрольно-переводные нормативы не предусмотрены. В группу также может быть переведен обучающийся, не выполнивший индивидуальный план, не выполнивший разряд или не сдавший контрольно-переводные нормативы.

При зачислении в группу СОГ контрольно-переводные нормативы не предусмотрены.

**Наполняемость группы** от 15 человек. Разделение по аморфно-половым признакам не осуществляются, мальчики и девочки могут заниматься вместе. Возрастные границы от 7 до 18 лет включительно. Максимальная разница в возрасте по группе - 4 года.

**Основные формы занятий:** групповые занятия, теоретические занятия, участие в соревнованиях, участие в учебно-тренировочных сборах, контрольные занятия (с целью перевода ребенка на иные программы) и открытые занятия.

**Срок обучения:** программа рассчитана на три года с правом повторение каждого года обучения до двух раз с целью освоения. Программа рассчитана на 42 недели с максимальной часовой нагрузкой в год 168 при недельной педагогической нагрузкой в 4 часа в неделю.

**Режим обучения:** часовая нагрузка 4 часа в неделю. Занятия могут длиться от 1 часа до 2 часов, от двух занятий в неделю. В дни государственных праздников занятия не проходят. В летний период обучающиеся направляются на каникулы. Самостоятельная работа по индивидуальному плану не предполагается.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**В результате освоения программы обучающиеся будут знать:** историю возникновения регби; влияния занятий регби на гармоничное развитие личности; терминологию и правила игры в регби и тэг-регби; основы общей и специальной подготовки игры в регби; основы тактических индивидуальных и командных действий; правила техники безопасности; основы здорового образа жизни.

**В результате освоения программы обучающиеся будут уметь:** демонстрировать технику базовых технических элементов; выполнять общеразвивающие и специальные упражнения; выполнять контрольно-переводные нормативы по виду спорта регби (если появится вакантное место на спортивной программе); играть в регби и тэг-регби по правилам, проявлять стремление к победе, волю и взаимопонимание с партнерами во время учебных занятий и соревнований.

## 3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

По истечению учебно-тренировочного года для перевода на спортивную программу учитываются результаты обучающегося на соревнованиях и оценивается уровень сдачи контрольно-переводных нормативов, согласно Федерального стандарта по регби. Если же обучающийся не выполнил ничего из перечисленного, он может остаться на новый учебно-тренировочный год в группе СОГ.

## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПЛАН

Примерный учебно-тематический план с часовой нагрузкой 4 часа в неделю

№	Вид подготовки	Всего часов	Часы обучения		Формы контроля
			1 год обучения		
			теория	практика	
1	Введение	2	2		Беседа
2	Теоретическая подготовка	8	8		Тестирование
3	ОФП	50	10	40	Сдача нормативов
4	СФП	46	10	36	Сдача нормативов
5	Технико-тактическая подготовка	35	10	25	Сдача нормативов
6	Интегральная и психологическая подготовка	8	1	7	Учебные игры

7	Соревновательная подготовка	17	3	14	Результаты соревнований
8	Итоговые занятия	2		2	Открытое занятие
	<b>ИТОГО</b>	<b>168</b>		<b>168</b>	

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

**Раздел № 1 «Введение». Теоретическая часть:** Знакомство с обучающимися. Краткий рассказ о целях и задачах программы на год. Инструктаж по технике безопасности, правилах поведения. Профилактическое мероприятие по предупреждению травматизма и несчастных случаев во время занятий регби.

**Раздел № 2 «Теоретическая подготовка».** Темы: История возникновения регби. Разновидности регби и их особенности. Базовые сведения о строении и функциях организма. Правила игры в регби и тэг-регби. Понятие о травмах и их предупреждение. Жесты и сигналы судьи в регби и тэг-регби. Расположение игроков по амплуа в стандартных положениях: «рак», «мол».

**Раздел № 3 «Общая физическая подготовка». Теоретическая часть:** Основные способы передвижения регбиста. Основы составления комплексов общеразвивающих упражнений для самостоятельных занятий. **Практическая часть:** Разновидности ходьбы, бега. Развитие подвижности суставов верхних и нижних конечностей. Укрепление мышц туловища. Комплекс разминочных упражнений. Упражнения с предметами. Метание. Упражнения для укрепления осанки. Статистические упражнения.

**Раздел № 4. «Специальная физическая подготовка». Теоретическая часть:** Характеристика специальных средств подготовки регбиста. Формы, методы специальных физических качеств регбиста. **Практическая часть:** Специальные упражнения для развития быстроты, силы, координации. Различного рода прыжки. Старты из различных исходных положений. Выполнение акробатических упражнений.

**Раздел № 5. «Технико-тактическая подготовка». Теоретическая часть:** Характеристика технических элементов, терминология. Методика выполнения базовых элементов. Выявление технических и тактических ошибок. Правила поведения в нестандартных ситуациях. **Практическая часть:** Бросок и ловля мяча разными способами. Игра ногами. Остановка атаки противника. Пас из разных положений. Ведение мяча. Захват.

**Раздел № 6. «Интегральная и психологическая подготовка». Теоретическая часть:** Особенности психологического настроения на игру. Анализ предстоящей игры. Оценка прошедшего соревнования. Определение состава команды. Тактический план предстоящей игры. **Практическая часть:** Тактика защиты и нападения. Игра в контактное регби. Выполнение тактических схем.

**Раздел № 7. «Соревновательная подготовка». Теоретическая часть:** Установка целей на соревнования. Анализ свой игры и игры соперника. Режим дня. **Практическая часть:** Участие в соревнованиях.

Раздел № 8. «Итоговое занятие». Практическая часть: Контрольно-переводные нормативы. Анализ деятельности за год. Открытия урок.

## 6. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

**Методы:** словесный, наглядный и практический.

Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастными особенностями и нагрузкой группы. Рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

**Формы организации занятий:** групповые практические занятия, индивидуальные и самостоятельные тренировочные занятия, лекции и беседы, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

**Структура занятия:** 1. Подготовительная часть. Разминка. 2. Основная часть. Тематическая или комплексная направленность. 3. Заключительная часть. Упражнения восстанавливающего характера.

**Материально-техническое обеспечение:** Оснащенные спортивные залы, плоскостные спортивные сооружения, игровые мячи, игровая форма (по возможности учреждения), ленточки для тэг-регби.

**Кадровое обеспечение:** Компетенция педагога в соответствии с профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель».

**Календарный учебный план:** 42 недели. Занятия проводятся строго по расписанию, выходные дни – дни государственных праздников и традиционные каникулы. Соревнования проводятся, согласно календаря мероприятий, утвержденного учреждением МАУДО «СШОР «Красный Яр».