

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Районный центр внешкольной работы» с. Вильгорт

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол №7  
от 31 августа 2017 года

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБУДО  
«РЦВР» с. Вильгорт

Н.В. Шестакова  
приказом №53 от  
31 августа 2017 года



## Дополнительная общеразвивающая программа

### Регби

Объединение «Регби»

направленность:  
физкультурно-спортивная  
для учащихся 12-16 лет

1 год обучения

Составитель:  
Михаил Вениаминович  
Размыслов  
педагог дополнительного  
образования

с. Вильгорт  
2017

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Регби» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и соответствует Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), а так же порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008). Структура программы разработана в соответствии с приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».

Данная программа является модифицированной, основана на авторской программе «Регби» Томыло О.В. (Источник: Ключ к успеху. Сборник №18. Авторские программы педагогов дополнительного образования Восточного учебного округа г. Москвы).

### **Актуальность, педагогическая целесообразность.**

Регби – это один из наиболее популярных видов спорта в мире, который в современной России малоизвестен и переживает второе рождение.

Регби - это коллективная командная игра, игроки которой должны, соблюдая принципы честной игры и спортивного духа, передвигаясь с мячом в руках, передавая его, нанося по мячу удары ногой и приземляя мяч, набрать как можно больше очков.

Но регби — это не только спорт. Это философия, образ и стиль жизни. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — важнейшие задачи современного образования. Регби позволяет реализовать все эти задачи в полном объеме через соревнования и встречи с командами разных городов и регионов.

Регби позволяет подростку чувствовать себя уверенно, постоянно находиться в состоянии тренинга, боевой готовности, культивирует мощь, энергию, необычайную активность, чувство товарищества и коллективизма.

Уникальность регби прежде всего в колоссальном объеме навыков, необходимых спортсмену. Хороший регбист - это легкоатлет и тяжелоатлет (нужно много и быстро бегать, мощно пробивать оборону противника), борец и танцор (нужно бороться за обладание мячом, останавливать и удерживать идущего в атаку соперника и элегантно уворачиваться от защитников, идя в атаку), акробат и баскетболист (владение своим телом - координация позволяет избежать ненужных травм), стратег (из множества вариантов нужно выбрать тот который ведет к победе).

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания учащихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

В основе содержания программы лежит игровая деятельность с элементами регби. Занятия проводятся в форме игровых упражнений, различных эстафет, подвижных игр. Со стороны педагога планирование процесса обучения предусматривает творческий подход к изучению индивидуальных особенностей детей и создания у них общего представления о структуре выполнения основных движений и навыков, создающих основу для обучения игре в регби.

Умение радоваться победам и переживания возможных поражений в команде привьет учащимся чувство сотрудничества внутри команды, умение терпеть и ровно относиться ко всем членам его команды независимо от их характера и физических возможностей, поэтому при обучении игре в регби важно также обращать большое внимание обучению правилам ведения «честной борьбы» (соблюдению техники безопасности, правил игры, достойному отношению к «слабому»).

Программа «Регби» предназначена для учащихся 12-16 лет и рассчитана на 1 год обучения.

**Цель программы:** Физическое развитие учащихся и приобщение их к здоровому образу жизни через обучение игре в регби.

Для достижения цели необходимо выполнить следующие **задачи:**

**Обучающие:**

1. Обучение основам игры в регби;
2. Ознакомление с правилами и принципами игры и применение этих знаний на практике;
3. Обучение технико-тактическим действиям при игре в регби;
4. Формирование теоретических знаний в области изучаемого вида спорта (история, правила, техника безопасности, первая доврачебная помощь, судейство).
5. Обучение приемам коллективного взаимодействия и индивидуального мастерства;

**Развивающие:**

1. Укрепление здоровья и повышение уровня функциональных возможностей организма учащихся;
2. Развитие всесторонних физических качеств учащихся (сила, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т.д.);
3. Развитие коммуникативных качеств учащихся (умение говорить и слушать, культура проявления эмоций).

**Воспитательные:**

1. Воспитание коллективизма, чувства товарищества и взаимопомощи;
2. Пропаганда здорового образа жизни и профилактика распространения вредных привычек.

**Организационно-педагогические основы обучения:**

В объединение зачисляются ребята среднего возраста (12- 16 лет) на основании заявления от родителя (законного представителя) учащегося, при наличии медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям в объединении.

Сроки реализации программы	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятий	Кол-во недель в уч. году	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год
1 год	4	2	2 раза в неделю по 2 часа	36	12	144

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- спортивный зал (занятия проходят на базе МБОУ «Палевицкая сош»)
- инвентарь и оборудование: мячи регбийные, гимнастические маты.
- желание детей тренироваться.

**Форма обучения:** очная, групповая

**Ожидаемый результат:**

Положительная динамика физического развития ребят, совершенствование физических и психических качеств через обучение игре в регби, совершенствование технических и тактических действий при игре в регби.

Текущий контроль будет проводиться в форме:

- контрольные испытания;
- соревнования между группами

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования общей специальной физической и технической готовности учащихся по критериям оценки.

## 2. Учебно-тематический программы

№	Тема	Кол-во теоретических часов	Кол-во практических часов	Кол-во часов
1	Вводное занятие.	2	-	2
2	Техническая подготовка.	2	2	4
3	Физическая подготовка	-	14	14
4	Тактическая подготовка.	-	24	24
5	Игровая подготовка.	-	96	96
6	Промежуточная аттестация	-	2	2
7	Итоговое занятие.	-	2	2
	Всего:	4	140	144

## 3. Содержание программы.

### 1) Вводное занятие.

Теория: Знакомство с учащимися. Организационные вопросы. Знакомство с условиями и местом проведения занятий. Родительское собрание. Общая техника безопасности при проведении занятий. Оценка функционального и физического уровня готовности учащихся. Вводное тестирование.

### 2) Техническая подготовка.

Теория: Терминология и классификация технических приемов регби. Основные технические приемы: стойка (нападающего, защитника) перемещения, блокирование, персональная опека. Техника владения мячом: передачи и ловля мяча, вбрасывание мяча, ловля высоколетающего мяча, удары ногой по мячу.

Практика: Техника нападения. Стойка нападающего, перемещения без мяча, бег с изменением направления и скорости, передвижения приставными шагами (боком, вперед-назад), остановка шагом, прыжком, повороты на месте и в движении, сочетание передвижений, остановок, поворотов, выходы на передачи. Ловли мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Обратный пас. Длинный спиральный (крученный) пас. Ловля мяча на скорости. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением противника. Ловля высоколетающего мяча, ловля мяча с отскока от земли, удары ногой по мячу: по земле, высокий, дальний, спиральный удар. Вход с мячом в противника, падения на землю, сохранение мяча, освобождение от мяча. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, смещения вправо и влево, низкий и высокий захват. Индивидуальная защита. Захваты противника: спереди, сбоку, сзади. Высокий и низкий захват. Коллективная защита. Захват вдвоем, втроем. "Передавливание" противника в открытой игре. Игровое мышление при игре в защите. Перестроение игроков в защите. Овладение мячом при атаке противника и контратака.

### 3) Физическая подготовка.

Практика: Задачи общей и специальной физической подготовки. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Практикум: На каждом занятии выполняется ряд упражнений, выбираемых педагогом в зависимости от нагрузки на различные группы мышц. Общефизические упражнения: Развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость), совершенствование двигательных навыков, подготовка занимающихся к успешной сдаче нормативов. Строевые упражнения. Изменение темпа движения. Бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагами, в переменном темпе. Гимнастические упражнения: Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, спины, шеи, ног, живота. Упражнения в различных исходных положениях на месте и в движении:

круговые движения рук, отведение рук назад с пружинящими движениями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг) стоя, лежа, сидя, на коленях: поднимание и опускание мяча в разных плоскостях, круговые движения, сгибания и разгибания рук, наклоны и т. д. Броски и ловля набивных мячей. Упражнения на гимнастической стенке: лазанье, подтягивание, держание угла, упражнения на растягивание связок.

#### 4) Тактическая подготовка.

Практика: Содержание тактической подготовки. Групповая и командная тактика в зависимости от сильных и слабых качеств команды противника. Средства, способы, формы ведения игры. Игровая дисциплина. Тактика защиты. Тактика нападения. Практикум: Тактика защиты: Основные принципы защиты. Расстановка, функции защитников. Надежный захват, подстраховка партнерами, игра в линию. Сгон атаки к ауту. Рассыпание от назначаемой и произвольной схваток. Перестроение при игре в "коридоре". Подстраховка задней линии. Коммуникабельность защиты. Занятие позиции, перемещения. Поворот схватки в левую сторону. Групповые действия: "разбор" игроков, смена подопечных, переключение защитников, подстраховка, групповое блокирование, действия в меньшинстве. Командные действия: персональная защита, перестроение линии защиты. Защита против различных систем нападения. Тактика нападения: Основные принципы нападения. Расстановки. Функции нападающих, индивидуальная тактика нападающего: общие требования, выбор места, освобождение от защитника, взаимодействие с партнером, подбор мяча. Групповые тактические действия: втягивание большего количества защитников противника в борьбу, взаимодействия двух игроков, взаимодействия трех игроков, простейшие тактические комбинации. Построение "молов", "раков". Командные действия: игра в назначаемой схватке, игра в коридоре. Свободная игра. Контратака после удара ногой противника. Задавливание от назначаемой схватки. Поворот схватки в правую сторону. Атака третьей линией схватки. Второй и третий удар игроков схватки. Скол в коридоре в открытую и закрытую стороны. Отыгрыш мяча в коридоре. Комбинационная игра в коридоре. Игра линии трех четвертных. Комбинации на создание преимущества: игра в "крест", забегание, проброс, ложный крест, уширение.

#### 5) Игровая подготовка.

Практика: Правила игр. Правильность выполнения действий во время спортивных игр. Особенность игр с регбийным мячом. Практикум: Спортивные игры с регбийным мячом: гандбол, футбол, баскетбол, пионербол. Подвижные игры с мячом для регби или без мяча: вышибалы, салки, австралийские салки и т.д. Тэг-регби, и Тач-регби. Эстафеты с регбийным мячом, с ведением и передачами мячей, преодоление препятствий, бросками и т. д. Отработка элементов игры в регби при помощи вышеперечисленных игр и упражнений. Игра в ручной мяч с элементами регби. Совершенствование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите в учебной игре.

#### 6) Промежуточная аттестация.

Практика: Зачет.

#### 7) Итоговое занятие.

Практика: Итоговая спортивная игра с регбийным мячом. Подведения итогов года.

### 4. Методическое обеспечение программы

Педагог в своей работе опирается на общепедагогические принципы:

- научности;
- принцип сознательности и творческой активности;
- принцип наглядности обучения и развития теоретического мышления;
- принцип систематичности;
- принцип связи обучения с жизнью и практикой;
- принцип положительного эмоционального фона обучения;
- принцип оптимального соотношения коллективного и индивидуального обучения.

Исходя из целей, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель обучающих занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной работоспособности. Контрольные занятия применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Эффективность занятия зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей учащихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных **форм**:

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

- индивидуальная форма обучения: учащиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого учащегося;

- фронтальная форма обучения позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми учащимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Формы обучения: индивидуальные, групповые, командные.

**Индивидуальные:** При отработке индивидуального мастерства педагог должен максимально вовлечь в тренировочный процесс каждого учащегося. Учащийся должен четко понимать цель используемого упражнения и технику его выполнения.

**Групповые:** В практической части занятия учащиеся разделяются на две группы - нападение и защита, для усовершенствования элементов мастерства, которые свойственны специфическим аспектам игры. Эти элементы подробно рассмотрены в содержательной части настоящей программы. Будучи в той или иной группе, каждый учащийся должен полностью не только осознавать свои индивидуальные функции в отработываемых специфических элементах игры, но и персонально быть вовлечен в определение технических приемов и методов, которые применяются в тренировочном процессе.

**Командные:** Тренировка командного мастерства моделирует игру с командой-соперником. Поэтому педагог должен уделить особое внимание отработке следующих элементов, используемых в игре:

- звуковые связи между группами и игроками;
- формы противодействия команде-сопернику;
- отработка атакующих и оборонительных ситуаций;
- умение капитана принимать тактические решения, которые ему понадобятся вовремя игры;
- возможность выявления и использования сильных и слабых сторон противника. Педагог в своей работе должен создать позитивные, доброжелательные отношения с детским коллективом на каждом занятии.

#### Организационно методические указания:

1. Занятия не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью учащихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных регбистов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

#### Планирование и учет.

Учебно-тренировочные занятия в спортивной секции «Регби» проводятся в течение учебного года согласно календарно-тематическому плану работы.

Секция проводится в форме организованного занятия по общепринятой схеме согласно расписанию.

Основным документом учета является журнал педагога дополнительного образования.

#### Промежуточная аттестация по программе

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года в форме зачета. Зачет предполагает сдачу учащимися тестов по общей, специальной физической и технической подготовке.

#### Тесты по технической подготовке

1. Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»). Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Учащийся выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

2. Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

3. Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»). Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.

4. Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченными фишками расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

5. Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20x20 м. Бьющий от ловящего находится на расстоянии 15-30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.

6. Удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый с расстояния 20-35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10x10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Учащийся выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

Тест	возраст	1 балл	2 балл	3 балла	4 балла	5 баллов
Передача мяча на месте способом swing	12-16	2-1	4-3	6-5	8-7	10-9
Передача мяча в движении способом swing	12-16	2-1	4-3	6-5	8-7	10-9
Передача мяча на месте способом spin	12-16	2-1	4-3	6-5	8-7	10-9
Передача мяча в движении способом spin	12-16	2-1	4-3	6-5	8-7	10-9
Ловля мяча после удара ногой.	12-16	3-1	5-4	6	7	10-8
Удары ногой по мячу с рук на точность.	12-16	3-1	5-4	6	7	10-8

Максимальный балл по техническим тесту: 30 баллов

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

	Краткое описание теста	Возраст	Мальчики					Девочки				
			1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	12 лет	5	7	9	15	20	3	4	5	11	18
		13 лет	5	7	9	16	21	3	4	5	11	19
		14 лет	7	9	12	17	22	4	5	7	12	21
		15 лет	7	9	12	19	25	4	5	7	12	23
		16 лет	10	12	14	22	29	6	7	8	14	25
	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (раз)	12 лет	5	7	9	14	21	3	4	5	11	18
		13 лет	5	7	9	15	23	3	4	5	11	21
		14 лет	7	9	12	16	25	4	5	7	12	23
		15 лет	7	9	12	18	27	4	5	7	12	24
		16 лет	10	12	14	22	29	6	7	8	14	25
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища за 30 сек (раз)	12 лет	14	20	28	32	37	8	11	13	14	15
		13 лет	19	24	30	36	43	9	12	14	15	16
		14 лет	20	25	31	37	44	10	13	15	16	18
		15 лет	25	28	32	38	45	10	14	16	17	19
		16 лет	26	32	40	45	51	12	16	18	19	21
		17 лет	28	35	43	48	54	12	17	19	20	22
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	12 лет	102	118	125	132	145	89	105	112	119	132
		13 лет	115	131	138	145	158	97	113	120	127	140
		14 лет	123	139	146	153	166	107	126	134	142	157
		15 лет	134	150	157	164	177	118	135	142,5	150	164
		16 лет	155	171	178	185	198	138	153	159	165	176
		17 лет	165	181	188	195	208	143	159	166,5	174	188
Скоростные качества	Бег на 30 м (сек)	12 лет	7,1	6,4	6,1	5,8	5,4	7,3	6,6	6,3	6	5,6
		13 лет	6,8	6,2	5,9	5,6	5,1	7	6,4	6,1	5,8	5,3
		14 лет	6,6	6	5,7	5,4	5	6,6	6,1	5,85	5,6	5,2
		15 лет	6,3	5,8	5,55	5,3	5	6,4	5,9	5,65	5,4	5,1
		16 лет	5,9	5,5	5,3	5,1	4,8	6,2	5,7	5,5	5,3	5
		17 лет	5,8	5,6	5,4	5,2	4,7	6,1	5,5	5,35	5,2	4,9

Максимальный балл по тестированию – 20 баллов



Уровни освоения программы (определяется по сумме баллов по всем тестам):

Высокий уровень – 50-40 баллов

Средний уровень – 39-30 баллов

Низкий уровень - 29 баллов и менее

## **5. Используемая литература.**

1. П.П. Матвеев Теория и методика физической культуры. Просвещение. 1989.
2. Физиология человека под редакцией Р. Шмидта и Г. Тевса. Москва 1996 г.
3. Н.Н. Леонтьева, К.В. Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма. Москва 1986г.
4. В.Л. Апанасенко Физическое развитие детей и подростков. «Здоровье» Киев 1985.
5. Р. Пулен. Регби. Игра и тренировка. Москва. Физкультура и спорт 1978г.
6. Регби. Правила игры. Руководство для начинающих. Издательство. Регион ПРО 2006г

Интернет ресурсы:

1. <http://www.dokaball.com/45-trenirovki/fizicheskay/419-fizicheskaya-podgotovka-futbolistov> - физическая подготовка футболистов
2. <http://www.rossia-nrugbu.ru/rules.php>
3. <http://www.rugball.ru>
4. <http://www.rugby75.ru><http://www.rugbisport.ru>
5. <http://www.rugbist.ru>
6. <http://uch.znate.ru/docs/1126/index-5758.html?page=17> – программа подготовки регбистов 572

Протокол фиксации результатов педагогического контроля

Приложение 1

№ п\п	Фамилия Имя	Входящий контроль			Текущий контроль												Промежуточная аттестация			
		Содержание контроля			Содержание контроля			Содержание контроля			Содержание контроля			критерий						
		критерии		Общее количество баллов	Уровень	критерии		Общее количество баллов	Уровень	критерии		Общее количество баллов	Уровень	критерии		Общее количество баллов	Уровень	Количество баллов	Уровень	
1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				

Н – низкий уровень  
 С – средний уровень  
 В – высокий уровень

Дата \_\_\_\_\_

Подпись педагога \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

(И.О. Фамили)



