

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №58 имени генерал-майора М.В.Овсянникова»

Принята на заседании
педагогического совета
от 02.04.2025
протокол № 4

Утверждаю
И.о. директора СОШ №58

им. М.В.Овсянникова

И.И.Жижарева

Приказ от

№ 03/02/25

М.П.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Регби»
(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: 6 - 18 лет

Срок реализации: 1 год (108 часов)

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Тупицын Александр Александрович

Курск, 2025 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы	3 с.
1.1. Пояснительная записка	3 с.
1.2. Цель программы	5 с.
1.3. Задачи программы	5 с.
1.4. Содержание программы	6 с.
1.5. Планируемые результаты обучения	9 с.
1.6. Оценка результатов обучения	11 с.
2. Комплекс организационно-педагогических условий	11 с.
2.1. Календарный учебный график	12 с.
2.2. Учебный план.....	12 с.
2.3. Оценочные материалы	15 с.
2.4. Формы аттестации и контроля	15 с.
2.5. Методическое обеспечение программы	16 с.
2.6. Условия реализации программы	17 с.
3. Рабочая программа воспитания	19 с.
3.1. Цель	19 с.
3.2. Задачи	19 с.
3.3. Формы и содержание деятельности, особенности воспитательного процесса	19 с.
3.4. Планируемые результаты	19 с.
4. Календарный план воспитательной работы	20 с.
5. Литература	20 с.
5.1. Список рекомендованной литературы для педагогов	21 с.
5.2. Список рекомендованной литературы для учащихся	22 с.
5.3. Список рекомендованной литературы для родителей	23 с.
6. Приложения	24 с.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база. Программа «Регби» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере дополнительного образования.

- Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере дополнительного образования:
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2024);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 (ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 N 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями));
- Закон Курской области от 09.12.2013 г. № .121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № I 13-ЗКО) «Об образовании в Курской области»;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 № 1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к

проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ»;

- Устав СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова, утвержден приказом комитета образования г. Курска № 192 от 23.07.2020г.

- Положение «О дополнительных общеразвивающих программах СОШ № 58 им. М.В.Овсянникова (утверждено приказом СОШ №58 им. М. В. Овсянникова № 595 от 07.10.2024 г.).

Направленность программы. Программа «Регби» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы. 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 своем родном городе и в других городах своей страны пробудит стремление у обучающегося к путешествиям, изучению других мест культурного наследия, радости от общения со сверстниками, как следствие решение главных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных.

Отличительная особенность программы. Это 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. Регби формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину.

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.

Адресат программы.

Программа составлена для обучающихся от 6 до 10 лет, с 1 по 4 класс.

Основным видом деятельности становится учение, но имеет место быть игровая деятельность, как переходная стадия из дошкольного детства в младший школьный период. Учащиеся младших классов, за очень редким исключением, любят заниматься в школе. Им нравится новая роль в новом микросоциуме - ученика, может привлекать сам процесс учения, особенно если в него интегрирован процесс игры. Ученики воспринимают отметку как

оценку своих стараний, а не качества проделанной работы. Дети считают, что если они «стараются», значит, хорошо учатся. Они стремятся к одобрению со стороны учителя. Появляются новые потребности: овладевать новыми знаниями, точно выполнять требования учителя, приходить в школу вовремя, потребность в одобрении со стороны взрослых, потребность выполнять определенную общественную роль. Обычно потребности младших школьников первоначально носят личностную направленность. Каждый из них требует к себе большего внимания, чем остальные. Постепенно развивается социализация и чувство коллективизма их потребности приобретают еще и общественную направленность. Проявляется инициативность, ответственность за себя и одноклассников, развивается коммуникабельность.

В младшем школьном возрасте закладываются основы таких социальных чувств, как патриотизм и национальная гордость, пунктуальность, авторитетность, дружелюбие, деликатность и гибкость в общении.

Секцию посещают подростки, проявляющие интерес к игре в регби.

Условия зачисления.

На первый год обучения принимаются все желающие без ограничений.

Наполняемость учебных групп: до 20 обучающихся.

Объем и срок освоения программы.

Программа «Регби» рассчитана на один год обучения.

Количество часов обучения - 108 часов.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, всего 3 часа в неделю. Продолжительность одного академического часа - 45 минут.

Форма обучения - очная.

Форма организации образовательного процесса: групповая, в разновозрастных учебных группах с постоянным составом учащихся.

Набор в группы осуществляется через регистрацию заявки в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Курской области» <https://p46.навигатор.дети>.

Особенности организации образовательного процесса. Программа адаптирована для реализации в условиях электронного обучения с применением дистанционных технологий обучения и включает работу на основе информационно-коммуникационной образовательной платформе «Сферум».

1.2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Регби» является обеспечение полноценного физического развития через обучение игре в регби.

1.3. ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Для реализации цели стартового уровня программы предполагается решение следующих педагогических задач:

Образовательные (предметные):

-учить основами игры в регби;

- знакомить с правилами и принципами игры и применение этих знаний на практике;
- обучать технико-тактическим действиям при игре в регби;
- знакомить с историей игры в регби;
- учить основам судейства и тренерского мастерства;
- учить приемам коллективного взаимодействия и индивидуального мастерства;
- знакомить с играми лучших регбийных команд мира;
- учить проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Развивающие (метапредметные):

- учить осознанному целеполаганию и планированию учебной деятельности;
- учить самостоятельной работе в соответствии с планированием (по алгоритму), анализу результатов, коррекции при необходимости;
- развивать рефлексию учебной деятельности на основных этапах работы;
- формировать осознание необходимости новых знаний на занятиях в спортивной секции «Регби»;
- укреплять здоровье и повышать уровень функциональных возможностей организма;
- развивать всесторонние физические качества воспитанника (сила, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т.д.);
- учить рационально планировать учебную деятельность, умению организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

Воспитательные (личностные):

- приобщать к здоровому образу жизни и гармонии тела; -воспитывать положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- развивать эмоциональную сферу;
- воспитывать ответственность, дисциплинированность, трудолюбие;
- воспитывать доброжелательность, дружелюбие и взаимоподдержку;
- воспитывать коллективизм, чувств товарищества и взаимопомощи;
- прививать чувство патриотизма к своей Родине через занятия спортом и стремление стать игроками Сборной России;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек.

1.4. Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры, игровая подготовка.

Раздел 1. Общие основы регби. Техника безопасности на занятиях по регби. Правила игры.

Тема 1.1.

Теория: РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение. Входная диагностика.

Практика. Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости

Тема 1.2. Физическая культура и спорт в России

Теория: задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика регби.

Тема 1.3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Практика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся регби. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Тема 1.4. Правила игры в регби.

Теория: состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков.

Практика: упрощенные правила игры. Судейская терминология.

Тема 1.5. Места занятий и инвентарь.

Теория: 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. Сетка и мяч.

Практика: уход за инвентарем.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

В качестве основных средств физической подготовки применяются:

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Теория. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Практика. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Отработка навыков в игре тэг-регби

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Практика: 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, проталкивание, приседания, приседания с партнёром, переноска партнёра на плечах и на спине, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Тема 2.3. Упражнения с предметами.

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа), с поворотом и

приседаниями.

Тема 2.4. Общеразвивающие упражнения без предметов. Практика. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Тема 2.5 . Элементы акробатики.

Практика. Кувырки (вперёд, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полёт-кувырок вперёд с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперёд).

Тема 2.6. Подвижные игры и эстафеты.

Теория. Игры с мячом; игры с бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.

Практика: эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов. Переноской груза.

Тема 2.7. Легкоатлетические упражнения.

Практика. Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также 400, 500, 800, 1500 м. Лёгкий бег по пересечённой местности. Дистанция от 3 до 8 км.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Тема 2.8. Гимнастические упражнения.

Практика. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла и коня.

Тема 2.9. Спортивные игры.

Практика. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом, футбол, баскетбол. Строевые упражнения - Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнение для ног

Отработка навыков в игре.

Тема 2. 10. Спортивные игры. Практика. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей» - Упражнения для развития быстроты. Отработка навыков в игре регби.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1. Упражнения для развития силы. Теория. Приседания с отягощением Практика: (гантели, набивные мячи, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношей – вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки, прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Тема 3.2. Упражнения для развития силы.

Практика. Приседание на одной ноге – «пистолет» с последующим подскоком вверх.

Лёжа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнёра или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча на дальность (двумя руками, одной рукой, ногой).

Тема 3.3 Упражнения для развития быстроты.

Практика. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лёжа,

находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 1800).

-Бег прыжками. Эстафетный бег.

Тема 3.4. Упражнения для развития быстроты.

Теория. Бег с изменениями скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. Бег боком и спиной вперёд (на 10-20 м) наперегонки.

Практика. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнёров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперёд).

Ускорения и рывки с мячом в руках (отрезки 20, 30, 40, 50, 60м).

Тема 3.5. Упражнения для развития выносливости.

Практика. Бег на умеренно и сильно пересечённой местности, дистанция от 3 до 8-10 км. Переменный бег на местности, дистанция от 2 до 5 км.

Бег в гору. Бег на стадионе со сменой темпа, дистанция от 100 до 300 м. Повторное пробегание отрезков 300–400–600 м. Отработка навыков в игре регби.

Тема 3.6. Упражнения для развития выносливости.

Практика. Выполнение различных упражнений «поточным» методом, с постепенным увеличением количества повторений.

Двусторонние игры в ручной мяч, баскетбол, футбол с применением некоторых элементов игры в регби.

Тема 3.7. Упражнения для развития гибкости.

Практика. Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, наклоны в разные стороны. Вращения туловища. Шпагат и полушпагат.

Упражнения на гимнастической стенке. Мост из положения, лёжа и наклоном назад.

Тема 3.8. Упражнения для развития гибкости.

Практика. Упражнения, способствующие формированию правильных движений без мяча.

Бег: обычный, спиной вперёд; скрестным и приставным шагом (влево и вправо), изменяя ритм за счёт различной длины шагов и скорости движения.

Тема 3.9. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в регби.

Теория. Задачи физической подготовки меняются и зависимости от этапа и возрастных особенностей юных регбистов.

Практика. Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

Тема 3.10. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в регби.

Теория. На этапе начального обучения физическая подготовка необходима для повышения уровня ОФП для правильного формирования основных двигательных функций.

Практика. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

Тема 3.11. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в регби.

Теория. Этап спортивной специализации связан с всесторонней физической подготовкой.

В процессе физической подготовки важное место занимает индивидуализация тренировочной нагрузки по величине, и по направленности, так как юные регбисты одной возрастной группы по уровню физической подготовленности и развитию качеств весьма различны.

Практика. Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование мячами.

Тема 3.12. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в регби

Теория. Индивидуализация тренировочных нагрузок необходима также в связи с подготовкой регбистов разного игрового амплуа.

Практика. Метание мячей в цель. Эстафеты с разными мячами.

Отработка навыков в игре регби.

Раздел 4. Техническая подготовка

Тема 4.1. Индивидуальная техника.

Теория. Учить выполнению индивидуальных технических действий на большой скорости, согласованному сочетанию движения руками с выполнением базовых шагов (элементов). Практика Правила игр.

Правильность выполнения действий во время спортивных игр. Особенность игр с регбийным мячом.

Тема 4.2. Перемещения.

Практика. Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений.

Отработка навыков в игре регби. Развитие координации Двусторонние игры по упрощенным правилам с использованием мяча для регби. Отработка навыков в игре регби. Развитие координации.

Тема 4.3. Стойка регбиста.

Теория. Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки

Практика. Отработка навыков в игре регби. Развитие координации. Развитие быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями.

Тема 4.4. Бег по прямой с изменением направления.

Практика. Развитие быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями.

Отработка навыков в игре регби. Развитие координации.

Тема 4.5. Быстрый старт и ускорение.

Практика. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать виды

передвижений: «шаг в сторону», «двойной шаг». Отработка навыков в игре тэг-регби. Развитие координации.

Тема 4.6. Ложные движения (финты).

Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки

- рывок в другом направлении, умение показать туловищем движение в одну сторону – уйти в другую. Техника игры руками. Отработка навыков в игре регби. Развитие координации

Тема 4.7. Способы держания мяча в двух руках

Теория. РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение

Практика. Приём передачи: положение рук, положение ног (стоя на дальней от пасующего ноге). Передача мяча двумя руками, в движении, парами, при встречном и параллельном движении. Отработка навыков в игре регби.

Развитие координации

Тема 4.8. Следить за мячом.

Практика. Ловля и подбор мяча. Ловля мяча, летящего на уровне груди, низко впереди, низко сбоку. Ловля высоколетящих мячей – «свечей». Подбор мяча, лежащего на земле двумя и одной рукой. Подбор мяча, катящегося по земле. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Отработка навыков в игре регби. Развитие координации

Тема 4.9. Техника игры ногами.

Теория. РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение

Практика. Удар по мячу с рук: положение мяча, движение ноги, отработка «чувства» мяча. Отработка навыков в игре регби. Развитие координации.

Тема 4.10. Техника игры ногами.

Практика. Передача мяча: положение кистей рук (прямо за мячом, немного ниже центра тяжести мяча), положение рук, плечей, ног. Своевременность и точность передачи. Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча.

Тема 4.11. Захваты.

Боковой захват. Задние захваты: верхний, средний и нижний.

Отражение захватов.

Отработка навыков в игре регби. Развитие координации.

Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча.

Тема 4.12. Отвлекающие действия.

Практика. Обманный показ передачи. Ложная передача с последующим рывком. Повороты вперед и назад. Отработка навыков в игре регби.

Развитие координации.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Тема 5.1. Функции игроков.

Теория. РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение

Практика. Расположение игроков на поле. Основные понятия об игре нападающих, полузащитников, трёхчетвертных и защитника.

Раздел 6. Игровая подготовка

Тема 6.1. Обучение основным приемам техники игры и тактическим

действиям в игровой обстановке 2х2.

Теория. РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение
Практика. Отработка навыков в игре. Развитие скоростно-силовых качеств.
Совершенствовать виды передвижений: «шаг в сторону», «двойной шаг».
Подвижные игры.

Тема 6.2. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 3х3.

Практика. Закрепление групповых тактических взаимодействий: в нападении: кресты, забегания, смещения; в защите: построение линии защиты.

Тема 6.3. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке, 4х4

Практика. Обучить передаче мяча на короткой и средней дистанции на месте и в движении. Игра 4×4. Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3, 4×4

Тема 6.4. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке, 5х5.

Практика. Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении и защите. Учебная игра. Силовая подготовка. Учебная игра 5×5. Отработка навыков в игре.

Тема 6.5. Мини турниры, 8х8, Отработка навыков в игре.

Тема 6.6. Мини турниры (с ленточками) Теория. Инструктаж по технике безопасности *Тема 6.7.* Мини турниры (с ленточками) Теория. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 6.8. Мини турниры по регби (с ленточками) Теория. Инструктаж по технике безопасности *6.9.* Мини турниры по регби (с ленточками) Теория.

Инструктаж по технике безопасности *Теме 6.10.* Мини турниры по регби (с ленточками) Теория. Инструктаж по технике безопасности *Тема 6.11.* Мини турниры по регби (с ленточками) Теория. Инструктаж по технике безопасности

Тема 6.12. Мини турниры по регби (с ленточками) Теория. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 6.13. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами регби.

Практика. Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки.

Тема 6.14. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами регби.

Тема 6.15. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами регби.

1.5. Планируемые результаты обучения **Образовательно-предметные результаты**

Учащиеся будут знать:

- историю развития регби как вида спорта;
- этику поведения в спортивном зале;
- основы анатомии и физиологии человека;

- основные приемы, способы и упражнения общефизической и специальной физической подготовки;
- правила техники безопасности;
- правила самостоятельной тренировки;
- основы спортивной тактики, техники, правила регби;
- способы закаливания;
- основы профилактики травматизма в регби;
- режим занятий, гигиены, питания, здорового образа жизни;
- основы тактики по виду спорта регби;
- формы взаимоотношений в коллективе со сверстниками.

Учащиеся будут уметь:

- соблюдать правила техники безопасности;
- выполнять основные приемы, способы и упражнения общефизической и специальной физической подготовки;
- демонстрировать основные устойчивые двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, метание);
- применять основы спортивной тактики, техники, правил регби;
- использовать тактические приемы регби;
- использовать знания основ анатомии и физиологии человека для самотренировки;
- самостоятельно тренироваться;
- соблюдать этику поведения в спортивном зале;
- выполнять профилактику травматизма в регби;
- соблюдать режим занятий, гигиены, питания, здорового образа жизни, закаливания.

Компетентностные результаты

Учащиеся приобретут следующие компетенции:

- формулирование и определение цели учебной деятельности;
- планирование действий и работа по плану;
- основы рефлексии;
- ориентирование в источниках информации;
- поиск и применение новой информации;
- последовательное изложение мыслей в обсуждениях;
- адекватное восприятие мнений других людей

Личностные результаты

Учащимися будут проявлены:

- любознательность и познавательный интерес;
- фантазия, воображение;
- понимание основ здорового образа жизни;
- бережное отношение к инвентарю и оборудованию;
- внимание, наблюдательность, зрительная память;
- наглядно-образное и ассоциативное мышление;
- улучшенная координация движений, точность глазомера;
- дисциплинированность, ответственность;

- дружелюбие, стремление к взаимопомощи;
- стремление к достижению и переживанию ситуации успеха;
- понимание духовно-нравственных ценностей.

1.6. Оценка результатов обучения

Комплексный педагогический мониторинг включает в себя: мониторинг результатов обучения по программе (теоретическая подготовка, практическая подготовка), мониторинг уровня проявления компетенций, мониторинг уровня проявления личностных качеств (Приложение 4); сводную карту педагогического мониторинга (Приложение 5).

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Таблица 1

№ п/п	Год обучения уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки аттестации
1	1 Стартовый	01.09.25	31.05.26	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу	4.11.25 1.01.26- 8.01.26 1.05.26 23.02.26 8.03.26 9.05.26	15.12.25- 25.12.25, 15.05.26- 25.05.26
2	1 Стартовый	01.09.25	31.05.26	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу	4.11.25 1.01.26- 8.01.26 1.05.26 23.02.26 8.03.26 9.05.26	15.12.25- 25.12.25, 15.05.26- 25.05.26
3	1 Стартовый	01.09.25	31.05.26	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу	4.11.25 1.01.26- 8.01.26 1.05.26 23.02.26 8.03.26 9.05.26	15.12.25- 25.12.25, 15.05.26- 25.05.26

2.2. Учебный план

Таблица 2

№	Название раздела, темы	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	10	8	2
1.1	Общие основы регби.	3	3	-
1.2	Техника безопасности на занятиях по регби.	3	3	-
1.3	Правила игры	3	1	2
1.4	Места занятий и инвентарь	1	1	-
2	Общая физическая подготовка	24	0	24
2.1	Общеразвивающие упражнения без предметов	3	0	3
2.2	Упражнения с предметами	3	0	3
2.3	Общеразвивающие упражнения без предметов	3	0	3
2.4	Элементы акробатики	3	0	3
2.5	Подвижные игры и эстафеты	3	0	3
2.6	Легкоатлетические упражнения	3	0	3
2.7	Гимнастические упражнения	3	0	3
2.8	Спортивные игры	3	0	3
3	Специальная физическая подготовка	25	1	24
3.2	Упражнения для развития быстроты	5	0	5
3.3	Упражнения для развития выносливости	5	0	5
3.4	Упражнения для развития гибкости	5	0	5
3.5	Изучение и совершенствование техники и тактики игры в регби	5	0	5
4.	Техническая подготовка	28	6	22
4.1	Индивидуальная техника	2	1	2
4.2	Перемещения	2	0	2

4.3	Стойка регбиста	2	0	2
4.4	Бег по прямой с изменением направления	2	0	2
4.5	Быстрый старт и ускорение	2	1	2
4.6	Ложные движения (финты)	2	0	2
4.7	Способы держания мяча в двух руках	2	1	2
4.8	Следить за мячом	2	0	2
4.9	Техника игры ногами	2	0	2
4.10	Техника игры ногами	2	1	2
4.11	Захваты	2	0	2
4.12	Отвлекающие действия	2	1	2
5	Тактическая подготовка	10	9	1
5.1	Функции игроков	10	9	1
6	Игровая подготовка	10	1	9
6.1	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2.	2	0	2
6.2	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 3х3.	2	0	2
6.3	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке, 4х4	2	0	2
6.4	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой	4	1	3

7	Контрольные нормативы	1	0	1
	Итого:	108	25	83

2.3. Оценочные материалы

Комплекс оценочных контрольно-измерительных материалов включает в себя перечень вопросов к каждому изученному разделу для проверки теоретических знаний и освоенной терминологии, перечень упражнений и заданий для самостоятельных тематических работ с указанием соответствующих разделов. Все указанные материалы используются при проведении промежуточной диагностики (Приложение 2).

2.4. Формы аттестации и контроля

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе «Школьная спортивная лига». Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Таблица 3

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Оценка образовательно-предметных результатов		
Учащиеся в основном усвоили: -основы игры в регби; -правила и принципы игры и применение этих знаний на практике; -историю игры в регби; -основы судейства и тренерского мастерства; -проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. Учащиеся могут с помощью педагога: -использовать приемы коллективного взаимодействия и индивидуального	Учащиеся достаточно знают: -основы игры в регби; -правила и принципы игры и применение этих знаний на практике; -историю игры в регби; -основы судейства и тренерского мастерства; -проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. Учащиеся могут уверенно: -использовать приемы коллективного взаимодействия и индивидуального	Учащиеся полностью представляют: -основы игры в регби; -правила и принципы игры и применение этих знаний на практике; -историю игры в регби; -основы судейства и тренерского мастерства; -проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. Учащиеся могут свободно: -использовать приемы коллективного взаимодействия и индивидуального мастерства;

мастерства; - применять на практике техничко-тактические действия при игре в регби.	мастерства; - применять на практике техничко-тактические действия при игре в регби.	- применять на практике техничко-тактические действия при игре в регби.
--	--	---

Формы промежуточной аттестации: опрос, тестирование, практическая работа, выставка, конкурс, игра. Аттестация проводится в конце первого полугодия и в конце второго полугодия.

Виды контроля: входной (на начало года), текущий (на каждом занятии), промежуточный (по завершении раздела), итоговый (в конце каждого полугодия, в конце учебного года).

Формы отслеживания, фиксации, предъявления, демонстрации образовательных результатов: журнал учета работы педагога, собеседование, наблюдение и дневник наблюдений, опрос, тестирование, самостоятельная работа, мониторинг результатов обучения, фотоматериалы, видеозаписи, открытое занятие, мини-выставка, конкурс, тематические игры (конкурсы, викторины), аналитический материал по итогам проведения диагностики, аналитический материал по итогам анкетирования, тестирования и мониторинга.

2.5. Методическое обеспечение программы

Современные педагогические технологии: технология личностно-ориентированного обучения, технология продуктивного обучения, игровые технологии; технология сотрудничества, технология создания ситуаций успеха, здоровьесберегающие технологии. На занятиях могут применяться комбинации и элементы педагогических технологий.

Методы обучения: наглядно-зрительный, словесный, практический, репродуктивный, метод формирования интереса, метод мини-исследований; метод контроля, самоконтроля. На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов обучения по выбору педагога.

Типы учебных занятий по дидактической цели: вводное занятие, занятие ознакомления с новым материалом, занятие по закреплению изученного, занятие по применению знаний и умений, занятие по систематизации и обобщению знаний, занятие по контролю знаний, умений и навыков, комбинированное занятие.

Примерный алгоритм проведения учебного занятия

Таблица 4

	Этап занятия	Вид деятельности
1	Организационный этап	Организация учащихся на начало занятия. Повторение правил безопасной работы в зале.
2	Подготовительный этап	Комплекс разминочных упражнений на

		развитие пластики, дыхания, ОФП, СФП. Подготовительные упражнения.
3	Основной этап	Тренировочный процесс. Работа индивидуально, в парах, по группам, коллективно.
4	Завершающий этап	Подвижные игры, восстанавливающие упражнения. Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия. Подведение итогов занятия.

Методические материалы: наглядные пособия, раздаточный материал, мультимедийные презентации, видео-, фотоматериалы и т.д.

Дидактические материалы. Индивидуальные комплекты дидактических материалов для каждого обучающегося, разработки занятий, тематические схемы, таблицы, иллюстрации, книги, журналы, специализированная учебная литература, тематические фото- и видеоматериалы.

Дидактические и методические материалы

Таблица 5

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1	ОФП (общая физическая подготовка)	Методические материалы. Журналы, Карточки.
2	СФП (специальная физическая подготовка)	Методические материалы: видеозаписи
3	Техника перемещений, ударов, подач, отбивания мяча	Методические материалы: Журналы, картинки, видеозаписи

2.6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Кабинет. Для занятий объединения используется зал, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).

Площадь зала соответствует допустимым размерам из расчета не менее 4 кв. м. площади на учащегося. Стены гладкие, окрашенные в светлые тона. Аптечка с необходимыми средствами для оказания первой помощи. Уборка происходит только влажным способом. Внутренняя поверхность стен зала не имеет выступов (пилястр, полуколонн и т.п.). Двери без выступающих наличников. Температура воздуха - 14-15С, относительная влажность воздуха – 35-60 %. Зал имеет прямое естественное освещение. Искусственное освещение (светильники дневного света) равномерное, освещенность на горизонтальной поверхности татами не менее 150 люкс.

Оборудование.

Таблица 6

№	Наименование имущества	Кол-во
1.	Ворота для игры в регби.	2
2.	Гантели массивные (от 1 до 5 кг)	1
3.	Гантели переменной массой (от 3 до 15 кг)	1
4.	Мячи регбийные № 3	5
5.	Мячи регбийные № 3	5
6.	Мячи регбийные № 3	5
7.	Жилетки игровые	20
8.	Подставки для мяча	2
9.	Пояс для ТЭГ-регби	20
10.	Утяжеленный регбийный мяч	5
11.	Гимнастические маты	20
12.	Гимнастическая стенка	1
13.	Гимнастическая скамейка	6

Информационное обеспечение

В процессе реализации программы используются тематические видеоматериалы (презентации, тематические мастер-классы, виртуальные экскурсии), интернет-источники:

- <http://rugby.ru>
- https://vk.com/go_rugbyacademy
- <https://academyrugby.ru/>
- <https://academyrugby.ru/storage/app/media/treneram%20po%20rugby/-регби%20за%208%20часов.pdf> - методическое пособие «Тэг-регби за 8 часов»

Кадровые условия

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования».

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

3.1. Цель: воспитание основ социокультурных поведенческих норм, правил и морально-нравственных ценностей.

3.2. Задачи:

- включать учащихся в активную творческую деятельность при проведении воспитательных мероприятий различного уровня;
- воспитывать ответственное отношение к поручениям и заданиям;
- воспитывать отзывчивость, позитивную эмоциональность, стремление к оказанию помощи;
- воспитывать доброе заботливое отношение к людям, животным, природе;
- воспитывать основы социальной ответственности;
- формировать представления о чести и достоинстве;
- формировать первичные основы гражданственности и патриотизма;
- воспитывать соблюдение нравственно-этических норм (правила поведения, общая культура речи, культура внешнего вида).

3.3. Формы и содержание деятельности, особенности воспитательного процесса

Формы деятельности: праздник, конкурс, сюжетно-ролевые и социальные игры, беседа.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, поддержка, стимулирование, коллективное мнение, положительная мотивация, создание ситуации успеха.

Технологии: педагогическая поддержка, игровые технологии, технологии диалогового взаимодействия.

Направления деятельности: нравственное, социальное, гражданско-патриотическое, эстетическое, здоровьесберегающее.

Диагностика результатов воспитательной деятельности

Таблица 4

Периодичность диагностики	Качества личности учащихся	Методы (методики)	Кто проводит	Итоговые документы
2 раза в год (октябрь, апрель-май)	Уровень воспитанности	Методика М.И. Шиловой	Совместно педагог и педагог-психолог	Заключение
	Самооценка	Методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М.Прихожан	Педагог-психолог	Заклучение
	Нравственные ориентации	Методика «Закончи предложение»	Педагог-психолог	Заклучение

2 раза в год	Самоконтроль Мотивация Инициативность Уровень воспитанности Адаптация	Комплексный мониторинг личностного развития	Совместно педагог и педагог-психолог	Протокол
--------------	--	--	--	----------

3.4. Планируемые результаты:

- творческая активность учащихся при участии в воспитательных мероприятиях различного уровня;
- ответственное отношение к поручениям и заданиям;
- отзывчивость, позитивная эмоциональность, стремление к оказанию помощи;
- доброе заботливое отношение к людям, животным, природе;
- социальная активность, понимание волонтерской деятельности;
- проявления честности, достойного поведения, моральных поступков;
- первичные представления о гражданственности и патриотизме;
- соблюдение правил этикета, общей культуры речи, культуры внешнего вида.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Таблица 5

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма, тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь		День знаний (1 сентября)	1	Викторина «О, спорт, ты мир!»	Спортивный зал	Наблюдение
2	Ноябрь		Проект «Родители в теме»	1	Показательное выступление	Спортивный зал	практическое задание
3	Декабрь		Месячник календарно-обрядовых праздников (Рождество, Старый Новый год, Крещение)	3	Новогодние вечера совместно с родителями	Спортивный зал	Наблюдение
4	Февраль		День освобождения Курска от немецко-фашистских захватчиков	1	Показательное выступление	Спортивный зал	Творческое задание
5	Март		Международный женский день (8 марта)	1	Родительское собрание	Спортивный зал	Творческое задание
6	Апрель		Пасхальные традиции	1	Беседа, просмотр видеопрезентации	Спортивный зал	Творческое задание
7	Май		День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 – 1945 (9 мая)	1	Показательное выступление	Спортивный зал	Творческое задание
8	Май		Выход на родительские собрания	1	Информирование родителей о творческих успехах детей за год	Спортивный зал	Опрос

5. ЛИТЕРАТУРА

5.1. Литература, рекомендованная педагогам

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.

3. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
4. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
5. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 1987.
6. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС,1991.
7. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. ... канд. пед. наук. - М., - 1983.
8. Железняк Ю.Д. Совершенствование сист
9. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.
- 10.Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011
- 11.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2007.

5.2. Литература, рекомендованная родителям

1. Дайнеко Ю. В. Наше регби. История регби России. 100 лет в документах. – М.: [Б. и.], 2013. – 626 с.: ил.
2. Кириак Р. Мини-регби. – М.: Физическая культура и спорт, 1976. – 110 с.
3. Ксенофонова Е. А., Тюрин В. Д. Регби. Настольная книга детского тренера. I этап. Этап предварительной подготовки 8–10 лет / под ред. Е. И. Антонова. – М.: Благотворительный фонд «Становление регби», 2012. – 56 с.
4. Кулешов А. В. Правила регби за 5 минут. – М.: Спорт в школе, 2009. – № 5 (455). – С. 38–41. 15
5. Основы подготовки регбистов / Ж. К. Холодов, Б. А. Варакин, В. К. Петренчук. – М.: Физическая культура и спорт, 1984. – 188 с.
6. Правила игры союза регби. – Международный совет регби, 2014. – 204 с.
7. Тимошенко А. А. 40 уроков регби. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. – 72 с.
8. Бесполов Д. В., Иванов В. А., Кулешов А. В. Теория и практика регби: Методическое пособие для преподавателей физической культуры, педагогов дополнительного образования образовательных учреждений различной направленности. – М.: ГБОУ ЦОМОФВ, 2013. – 58 с.
9. Введение в регби. Учебный курс для тренеров первого уровня. – М.: Академия регби. – 140 с.
10. Жуков М. Н. Подвижные игры. – М.: Академия, 2000. – 154 с.

11. Игры и развлечения. Кн. 2 / сост. Л. М. Фирсова. – М.: Молодая Гвардия, 1990. – 234 [6] с.: ил.

12. Подвижные игры: учеб. пособие для студентов вузов [текст]. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 216 с.

13. Раджабли В. Регби–2000: справочник. – М.: Физическая культура и спорт, 2000. – 63 с.

14. Соколов А., Бурягин А. Регби: техника, тактика, обучение и тренировка. – М.: Физическая культура и туризм, 1935. – 82 с.

5.3. Литература, рекомендованная обучающимся

1. Бомпа, Тудор. Периодизация спортивной тренировки = Periodization Training for Sports: [монография] / Бомпа Тудор, Буццичелли Карло А.; [пер. с англ.]. - [3-е изд.]. - Москва: Спорт, 2016. - 383 с.

2. Губа, В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. / В.П. Губа., П.В. Квашук - Москва : Физкультура и спорт, 2009.- 280 с

3. Сахарова М.В. Основы подготовки в детско-юношеском регби / М.В. Сахарова. М: Спортна, - 2005. -320 с.

4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения : учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк [и др.]; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.

5. Теория и методика физической культуры. / под ред.: Карнаухова Г.З., Кузнецова В.С., Холодова Ж.К. – М.: 4-й филиал Воениздата, - 2001. – 320 с.

6. Федотова Е.В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта / Е.В. Федотова. – М.: Компания спутник +, 2001. - 244 с.

7. Ireland C. Fun Mini Rugby Games for 5 to 8 Year Olds / C. Ireland., D. Cottrell (Editor) – UK.: Green Star Media, 2009.

6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения
1.	1	Введение. Знакомство с детьми. Беседа по ТБ.	Комбинированное	Спортивный зал
2.	1	Цели и задачи секции.	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал
3.	1	Цели и задачи секции.	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал
4.	1	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Преодоление вертикальных препятствий.	Практические задания	Спортивный зал
5.	1	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Преодоление вертикальных препятствий.	Практические задания	Спортивный зал
6.	1	Низкий старт и стартовый разгон; бег с преодолением низких барьеров.	Практические задания	Спортивный зал
7.	1	Низкий старт и стартовый разгон; бег с преодолением низких барьеров.	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал
8.	1	Метание мяча в цель. Подвижные игры с метанием мяча.	Практические задания	Спортивный зал
9.	1	Метание мяча в цель. Подвижные игры с метанием мяча.	Комбинированное	Спортивный зал
10.	1	Эстафетный бег. Линейные и круговые эстафеты.	Комбинированное	Спортивный зал
11.	1	Эстафетный бег. Линейные и круговые эстафеты.	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал
12.	1	Игры, эстафеты с бегом и прыжками.	Комбинированное	Спортивный зал
13.	1	Игры, эстафеты с бегом и прыжками.	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал
14.	1	Игры, эстафеты с бегом и прыжками.	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал
15.	1	ТБ на занятиях гимнастикой. Преодоление полосы препятствий.	Практические задания	Спортивный зал
16.	1	ТБ на занятиях гимнастикой. Преодоление полосы препятствий.	Практические задания	Спортивный зал

17.	1	Удары по неподвижному и катящему мячу.	Практические задания	Спортивный зал
18.	1	Удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал
19.	1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема, ведение мяча носком и наружной стороной стопы.	Практические задания	Спортивный зал
20.	1	Тактические действия в нападении и защите.	Комбинированное	Спортивный зал
21.	1	Тактические действия в нападении и защите.	Комбинированное	Спортивный зал
22.	1	Ловля и отбивание мяча вратарем. Учебная игра.	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал
23.	1	Ловля и отбивание мяча вратарем. Учебная игра.	Комбинированное	Спортивный зал
24.	1	Подвижные игры: «Гонка с выбыванием, «Наступление», «Сумей догнать»	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал
25.	1	Подвижные игры: «Гонка с выбыванием, «Наступление», «Сумей догнать»	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал
26.	1	Фартлек. Чередование пробегания отрезков с максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и малой интенсивностью.	Практические задания	Спортивный зал
27.	1	Фартлек. Чередование пробегания отрезков с максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и малой интенсивностью.	Практические задания	Спортивный зал
28.	1	Выполнение приема и передач мяча в группах.	Практические задания	Спортивный зал
29.	1	Выполнение приема и передач мяча в группах.	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал
30.	1	Подвижные игры: «Третий лишний», «Вороны, вороны»	Практические задания	Спортивный зал
31.	1	Подвижные игры: «Третий лишний», «Вороны, вороны»	Комбинированное	Спортивный зал
32.	1	Учебно – тренировочная игра.	Комбинированное	Спортивный зал
33.	1	Учебно – тренировочная игра.	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал
34.	1	Учебно – тренировочная игра.	Комбинированное	Спортивный зал
35.	1	Игры, эстафеты с бегом и прыжками.	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал

36.	1	Игры, эстафеты с бегом и прыжками.	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал
37.	1	ТБ на занятиях по тег – регби.	Практические задания	Спортивный зал
38.	1	ТБ на занятиях по тег – регби.	Практические задания	Спортивный зал
39.	1	Правила игры тэг-регби.	Практические задания	Спортивный зал
40.	1	Стойки и перемещение правым, левым боком. Передача Мяча «короткий пас».	Практические задания	Спортивный зал
41.	1	Стойки и перемещение правым, левым боком. Передача Мяча «короткий пас».	Практические задания	Спортивный зал
42.	1	Выполнение передач мяча различными способами, из различных положений меняясь местами. Передача мяча «средний пас». Эстафеты с использованием мяча для регби	Практические задания	Спортивный зал
43.	1	Выполнение передач мяча различными способами, из различных положений меняясь местами. Передача мяча «средний пас». Эстафеты с использованием мяча для регби	Практические задания	Спортивный зал
44.	1	Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Двухсторонние игры по упрощенным правилам с использованием мяча для регби	Практические задания	Спортивный зал
45.	1	Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Двухсторонние игры по упрощенным правилам с использованием мяча для регби	Практические задания	Спортивный зал
46.	1	Двухсторонние игры по упрощенным правилам с использованием мяча для регби	Практические задания	Спортивный зал
47.	1	Двухсторонние игры по упрощенным правилам с использованием мяча для регби	Практические задания	Спортивный зал
48.	1	Спортивные игры с использованием мяча для регби (пионербол, баскетбол, футбол).	Практические задания	Спортивный зал
49.	1	Спортивные игры с использованием мяча для регби (пионербол, баскетбол, футбол).	Практические задания	Спортивный зал
50.	1	Передача мяча в парах (сбоку, снизу, стоя на месте и в движении).	Практические задания	Спортивный зал
51.	1	Выполнение: «крест»,»забегание»,«смещение».	Практические задания	Спортивный зал
52.	1	Учебная игра в тэг - регби	Практические задания	Спортивный зал
53.	1	Учебная игра в тэг - регби	Практические задания	Спортивный зал

54.	1	Учебная игра в тэг - регби	Практические задания	Спортивный зал
55.	1	Правила безопасного поведения учащихся на занятиях.	Практические задания	Спортивный зал
56.	1	Правила игры в ринго и судейство соревнований.	Практические задания	Спортивный зал
57.	1	Встречные эстафеты с кольцами.	Практические задания	Спортивный зал
58.	1	Встречные эстафеты с кольцами.	Практические задания	Спортивный зал
59.	1	Передвижение и стойки игрока: перемещения игрока.	Практические задания	Спортивный зал
60.	1	Держание, приём и ловля кольца: ловля кольца правой и левой рукой.	Практические задания	Спортивный зал
61.	1	Держание, приём и ловля кольца: ловля кольца правой и левой рукой.	Практические задания	Спортивный зал
62.	1	Держание, приём и ловля кольца: ловля в прыжке.	Практические задания	Спортивный зал
63.	1	Броски кольца: снизу, сбоку, сверху (высокие, низкие в определённые зоны) броски 2 колец одновременно.	Практические задания	Спортивный зал
64.	1	Броски кольца: снизу, сбоку, сверху (высокие, низкие в определённые зоны) броски 2 колец одновременно.	Комбинированное	Спортивный зал
65.	1	Подачи кольца: подачи кольца снизу, сбоку, сверху (высокие, низкие в определённые зоны).	Комбинированное	Спортивный зал
66.	1	Подачи кольца: подачи кольца снизу, сбоку, сверху (высокие, низкие в определённые зоны).	Практические задания	Спортивный зал
67.	1	Подачи кольца: сильные и на точность; с места и в движении.	Практические задания	Спортивный зал
68.	1	Двусторонняя игра: «Пионербол» с кольцом ринго.	Практические задания	Спортивный зал
69.	1	Двусторонняя игра: «Пионербол» с кольцом ринго.	Практические задания	Спортивный зал
70.	1	Контрольное занятие. Подведение итогов.	Практические задания	Спортивный зал
71.	1	Выполнение силовых упражнений методом круговой тренировки	Практические задания	Спортивный зал
72.	1	Выполнение силовых упражнений методом круговой тренировки	Практические задания	Спортивный зал
73.	1	Подвижные игры: «Третий лишний», «Вороны, вороны»	Практические задания	Спортивный зал

74.	1	Подвижные игры: «Третий лишний», «Вороны, вороны»	Практические задания	Спортивный зал
75.	1	Бег наперегонки	Практические задания	Спортивный зал
76.	1	Бег максимальной интенсивности с обеганием ориентиров	Практические задания	Спортивный зал
77.	1	Бег максимальной интенсивности с обеганием ориентиров	Практические задания	Спортивный зал
78.	1	Учебные игры в уменьшенном составе и укороченном времени.	Практические задания	Спортивный зал
79.	1	Учебные игры в уменьшенном составе и укороченном времени.	Практические задания	Спортивный зал
80.	1	Подвижные игры: «Падающая палка», «Наступление»	Практические задания	Спортивный зал
81.	1	Подвижные игры: «Падающая палка», «Наступление»	Практические задания	Спортивный зал
82.	1	Выполнение упражнений из спортивных игр (гандбол) для развития быстроты.	Практические задания	Спортивный зал
83.	1	Выполнение упражнений из спортивных игр (гандбол) для развития быстроты.	Практические задания	Спортивный зал
84.	1	Встречные эстафеты с кольцами.	Практические задания	Спортивный зал
85.	1	Встречные эстафеты с кольцами.	Практические задания	Спортивный зал
86.	1	Передвижение и стойки игрока: перемещения игрока.	Комбинированное	Спортивный зал
87.	1	Держание, приём и ловля кольца: ловля кольца правой и левой рукой.	Комбинированное	Спортивный зал
88.	1	Держание, приём и ловля кольца: ловля кольца правой и левой рукой.	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал
89.	1	Держание, приём и ловля кольца: ловля в прыжке.	Комбинированное	Спортивный зал
90.	1	Подвижные игры: «Третий лишний», «Вороны, вороны»	Практические задания	Спортивный зал
91.	1	Подвижные игры: «Третий лишний», «Вороны, вороны»	Практические задания	Спортивный зал
92.	1	Бег наперегонки	Практические задания	Спортивный зал
93.	1	Бег максимальной интенсивности с обеганием ориентиров	Практические задания	Спортивный зал
94.	1	Бег максимальной интенсивности с обеганием ориентиров	Практические задания	Спортивный зал

95.	1	Держание, приём и ловля кольца: ловля кольца правой и левой рукой.	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал
96.	1	Держание, приём и ловля кольца: ловля кольца правой и левой рукой.	Практические задания	Спортивный зал
97.	1	Повторение пройденного материала.	Комбинированное	Спортивный зал
98.	1	Повторение пройденного материала.	Комбинированное	Спортивный зал
99.	1	Повторение пройденного материала.	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал
100.	1	Учебная игра в тэг - регби	Комбинированное	Спортивный зал
101.	1	Учебная игра в тэг – регби. Промежуточная аттестация	Комбинированное	Спортивный зал
102.	1	Учебная игра в тэг - регби	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал
103.	1	Повторение пройденного материала.	Практические задания	Спортивный зал
104.	1	Повторение пройденного материала.	Практические задания	Спортивный зал
105.	1	Повторение пройденного материала.	Практические задания	Спортивный зал
106.	1	Закрепление пройденного материала.	Беседа / получение новых знаний	Спортивный зал
107.	1	Контрольное занятие.	Практические задания	Спортивный зал
108.	1	Подведение итогов работы за год.	Контрольное занятие	Спортивный зал

Материалы информационного и справочного характера

ИНСТРУКЦИЯ

по технике безопасности при работе с в спортивном зале

1. Не входи в зал без преподавателя
2. Не пользуйся инвентарем без указания преподавателя
3. Не пользуйся неисправным инвентарем и оборудованием
4. При плохом самочувствии немедленно обратиться к преподавателю
5. Не держи посторонние предметы и телефон в карманах тренировочной одежды
6. Убирай мячи и спортивный инвентарь в места его хранения