

Отдел образования администрации Тацинского района Ростовской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования Тацинская детско-юношеская спортивная школа

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета  
протокол от «24» марта 2025 г.  
№ 6



ПРИНЯТО  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ  
Калугин Г.Н.  
Приказ от 24 марта 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «РЕГБИ»  
физкультурно - спортивная направленность**

Уровень программы: базовый

Вид программы: модифицированная

Целевая группа (возраст): от 13 до 16 лет

Форма обучения: очная

Срок реализации: 36 недель, 72 часа

Разработчики:

тренеры-преподаватели МБОУ ДО ДЮСШ  
Севрюгин Владимир Сергеевич

ст. Тацинская  
2025 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **Раздел I. «Комплекс основных характеристик образования»**

- 1.1. Пояснительная записка;
- 1.2. Цель и задачи программы;
- 1.3. Содержание программы для учащихся 13-16 лет (учебный план, содержание учебного плана);
- 1.4. Планируемые результаты для учащихся 8-10 лет.

### **Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации.**

- 2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по легкой атлетике для группы учащихся 13-16 лет.
- 2.2. Условия реализации программы;
- 2.7. Методическое обеспечение;
- 2.8. Формы аттестации;
- 2.9. Диагностический инструментарий (оценочные материалы);
- 2.10. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.

### **III Список литературы.**

### **IV Приложения**

## **Раздел I. Основные характеристики образования**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по регби Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Тацинской детско-юношеской спортивной школа (далее Программа) составлена на основе действующей учебной программы, нормативных документов:

1. Конституции Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124- ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».

5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

8. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».

9. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области».

10. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

А также нормативных документов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, обобщения передового опыта работы тренеров с юными регбистами и других научных исследований, адаптирована к условиям деятельности дополнительного образования детей МБОУ ДО ДЮСШ.

Данная программа предназначена для детей Детско-юношеской спортивной школы (ДЮСШ) для занятий в группах **физкультурно - спортивной направленности** на отделении регби.

## **Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни.

В целом данная Программа, при соблюдении изложенных в ней требований, обеспечивает последовательность и непрерывность обучения и тренировки юных регбистов в спортивной школе.

Настоящая программа – это, разработанная на базе современных представлений педагогики, психологии, физиологии и теории физической культуры отделения регби.

Образовательный процесс данной программы призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Особенности Программы:**

Программа ориентирована на знакомство обучающихся с основами регби. В данной программе мы следуем принципу вариативности, заключающемуся в возможности подбирать содержание учебного материала с учетом возраста учащихся. Данная программа не является догмой, она «мобильна и подвижна», так как постоянно изменяется и дополняется в зависимости от физической подготовленности, способностей и запросов детей.

Занятия проводятся в вариативной части основной программы или во внеурочное время в виде соревнований и праздников.

**Новизну программы** отражают методы, формы, приёмы обучения, направленные на:

- развитие способностей каждого воспитанника;
- выявление, поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- формирование общей культуры учащихся;
- подготовку спортивного резерва для района.

### **Адресат программы:**

Принимаются юноши и девушки в возрасте от 13 до 16 лет, желающие заниматься регби, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Обучающиеся, разных по гендерному признаку, по возрасту и спортивной подготовленности, допускается объединять в одну группу.

*Старший школьный возраст (13–17 лет)* характеризуется продолжением роста и развития, что выражается в равномерном его протекании в отдельных органах и системах.

### ***Некоторые особенности занятий спортом в этом возрасте:***

- Развитие координационных способностей, в частности быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способности произвольно расслаблять мышцы и вестибулярной устойчивости.
- Развитие силовых и скоростно-силовых возможностей, различных видов выносливости (силовой, аэробной, статической и др.).

Занятия спортом в старшем школьном возрасте должны использоваться как средство всестороннего развития личности, для подготовки к труду и защите Родины, а не быть для них самоцелью.

Дети принимаются по заявлению родителей, без предварительного отбора.

### **Психофизические особенности детей 13-16 лет**

Планируя учебно-тренировочные занятия, тренер должен помнить: функциональные возможности юных регбистов имеют индивидуальные особенности. Выявление этих особенностей позволяет индивидуализировать подготовку. Индивидуализация подготовки игрока должна планироваться в соответствии с общими закономерностями этого процесса и проводиться как в ходе обще групповых, так и в ходе индивидуальных занятий.

Индивидуализация подготовки позволяет дифференцировать задания, уточнять структуру выполнения отдельных технических приемов, усиливать тактические действия, регулировать нагрузку, подбирать необходимые средства и методы педагогического воздействия.

Особую роль, учет индивидуальных отличий, играет на этапе спортивного совершенствования, когда юные регбисты много времени в тренировках отводят шлифовке наиболее полюбившихся им движений (с мячом и без него):

- При выполнении технических приемов и в тренировке и в игре следует всячески поощрять и требовать маскировки своих истинных намерений.
- Основное движение надо осуществлять с предшествующим обманным движением.
- Уход от соперника производить с помощью предварительного финта.
- Необходимо развивать умение давать «скрытый пас», т.е. маскировать истинные намерения.
- Совершенствовать умение укрывать мяч руками и корпусом, держа его в дальней от соперника руке. Вовремя подготовиться к контакту с соперником, сохраняя при этом возможность выполнить нужное технико-тактическое действие.
- Не должно быть приема мяча на месте. Все больше и больше необходимо тренировать прием мяча в движении, причем, первым же касанием передавать мяч в необходимую сторону, без последующей обработки.
- Необходимо развивать умение отобрать мяч у соперника в единоборстве, как на земле, так и в воздухе во время прыжка.
- Необходимо обращать внимание на выполнение ранее изученных приемов только в движении.
- Следует обращать максимум внимания на исправление ошибок, ввиду того, что ошибки, приобретенные на этом этапе, трудно исправимы, а подчас и вовсе не исправимы.

В конце тренировки по освоению технических приемов, с целью поднятия эмоциональности проведения занятий, необходимо проводить игровые упражнения.

Содержание игровых упражнений тренер должен варьировать сам в зависимости от подготовленности занимающихся и задач тренировки

Тренировочные игры рекомендуется проводить с заданием, которое должно предусматривать частое применение изучаемого технического приема.

**Режим занятий:**

Тренировочные занятия проводятся 1 раза в неделю

Продолжительность одного занятия составляет два академических часа (90 мин)

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Перерыв между занятиями составляет 10 мин

**Объем и срок освоения программы:** 36 недель, 72 часов

**Уровень программы:** базовый

**Вид программы:** модифицированная

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по регби – физкультурно - спортивная

**Тип занятий:** программа подразумевает комбинированные занятия, теоретические и практические, диагностические и контрольные, тренировочные и другие.

**Форма обучения:** очная.

Основной формой проведения учебной работы в группах является учебно-тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным администрацией МБОУ ДО ДЮСШ расписанием под руководством тренера-преподавателя, учитывающим благоприятный режим тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Занятия проходят во второй половине дня, с учётом возраста, уровня физической подготовленности, строго дозируя нагрузку.

Условия набора в группу - желающие заниматься спортом не имеющие медицинских противопоказаний и согласно заявлений родителей.

**Наполняемость группы 16 человек.**

## **1.2. Цели и задачи образовательной программы**

**Цель:** совершенствование физического развития детей, ведению здорового образа жизни. Формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, в частности регби, на основе средств общей физической подготовки.

**Задачи:**

**обучающие:**

- Обучение и овладение жизненно - важными двигательными умениями и навыками, необходимыми в жизни, учебной и дальнейшей трудовой деятельности;
- Овладение техникой и тактикой игры в регби;
- Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники игры в регби;

**развивающие:**

- Развивать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
- Развивать спортивные качества и потенциал учащихся, их познавательную активность.
- Умение планировать свои действия, адекватно воспринимать оценку тренера-преподавателя, оценивать правильность выполнения двигательных действий.

**воспитательные:**

- Привитие детям устойчивого интереса к занятиям спортом;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время.
- физическое воспитание личности

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

### **1.3. Содержание программы для учащихся 13-16 лет (учебный план, содержание учебного плана).**

Учебный процесс в группах СОГ ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 36 недель.

#### **Учебный план**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>					
1.1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. История развития регби.	0,5		0,5	Беседа
1.2	Гигиена спортсмена и закаливание. Режим и питание спортсмена.	0,5		0,5	Беседа, опрос
1.3	Особенности техники основных видов регби. Основы тактической подготовки спортсмена.	1		1	Беседа,
1.4	Причины травм и их профилактика. Техника безопасности на занятиях регби. Оказание первой медицинской помощи при травмах (ушибах, растяжениях).	1		1	Беседа, наблюдение
1.5	Простейшие правила проведения соревнований по тэг-регби, регби Система зачета в соревнованиях по регби.	1		1	Беседа, опрос
<b>ВСЕГО:</b>		<b>4</b>		<b>4</b>	
<b>Раздел 2. Практическая подготовка</b>					
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)		24	24	Наблюдение, практика, тестирование. Контроль за выполнением упражнений
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП)		20	20	
2.3	Тактико-техническая подготовка (ТТМ). Ознакомление с отдельными элементами игры в регби.		14	14	
<b>ВСЕГО:</b>			<b>58</b>	<b>58</b>	
<b>Раздел 3. Контрольные испытания и спортивные соревнования</b>					
3.1	Приемные испытания		2	2	Контроль за выполнением упражнений
3.2	Итоговое тестирование		2	2	
3.3.	Спортивные соревнования		3	3	Результаты соревнований
3.4.	Воспитательная работа		3	3	
<b>ВСЕГО:</b>			<b>10</b>	<b>10</b>	
<b>ИТОГО:</b>		<b>4</b>	<b>68</b>	<b>72</b>	

## **Содержание учебного плана.**

### **Раздел 1 Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки, направленной на развитие разносторонне развитой личности. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательность и активность, позволяет тренеру-преподавателю в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств. Учебный материал распределяется на весь период обучения. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься корректизы.

Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. В сентябре и январе проводится общий инструктаж учащихся по технике безопасности с обязательной записью о проведении инструктажа в журнале учета тренировочных занятий.

**Занятия по теоретической подготовке наполнены следующим содержанием:**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	<p>Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. История развития регби:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Физическая культура – составная часть общей культуры, одно из важнейших средств воспитания. Задачи физического воспитания в России.</li><li>– Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры в ДЮСШ. Содержание работы секции.</li><li>– Развитие детского и юношеского регбийного спорта.</li></ul>	1
2	<p><b>Гигиена спортсмена и закаливание. Режим и питание спортсмена.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Личная гигиена спортсмена.</li><li>– Понятие об утомлении и переутомлении, причины утомления.</li><li>– Субъективные и объективные признаки утомления.</li><li>– Переутомление. Перенапряжение.</li></ul> <p><b>Основные средства восстановления:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Активный отдых.</li><li>– Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе.</li><li>– Водные процедуры- как средство восстановления.</li></ul>	1
3	<p><b>Особенности техники основных видов регби:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Понятие о технике регби;</li><li>– Характеристика основных приемов игры.</li><li>– Понятие о тактике регби.</li><li>– Классификация техники и тактики регби.</li></ul> <p><b>Основы тактической подготовки спортсмена:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>– характеристика тактических действий; индивидуальные действия;</li><li>– групповые действия; командные действия.</li><li>– Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне.</li></ul>	1
4.	<p><b>Причины травм и их профилактика.</b> Техника безопасности на занятиях регби. Поведение на улице во время движения к месту занятий. Оказание первой медицинской помощи при травмах (ушибах, растяжениях).</p>	1
5	Простейшие правила проведения соревнований по тэг-регби, регби Система зачета в соревнованиях по регби.	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>5</b>

## **Оценка уровня знаний по теории регби.**

Теоретические занятия с занимающимся проводятся в форме бесед перед практическими занятиями и во время их проведения, а также путем специальных лекций, самостоятельного чтение специальной литературы (по рекомендации тренера).

## **Раздел 2 Практическая подготовка**

### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП)**

1. Строевые упражнения.
2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
3. Упражнения для мышц шеи и туловища.
4. Упражнения для мышц ног.
5. Упражнения для всех мышц групп.
6. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, скакалки).
7. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастические стенка и скамейка, брусья, перекладина).
8. Акробатические упражнения (группировки и перекаты в различных положениях; кувырки вперед и назад; стойки на лопатках; голове и руках; соединение нескольких акробатических элементов в комбинации)
9. Легкоатлетические упражнения (бег на 10, 15, 20, 30, 40, 100, 400, 800 и 1000 м; повторный бег с короткими отрезками; бег с длину и высоту с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; много скоки; метание малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега).
10. Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей.
11. Спортивные игры (гандбол, баскетбол, волейбол, и др.)

### **2.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)**

#### **Упражнения для развития быстроты:**

Бег с остановками и изменением направления. Бег под углом 3 – 5 градусов. Бег с прыжками. Рывки на 5 - 8 – 10 м. из различных исходных положений. Бег за лидером. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Челночный бег на 5, 8 и 10 м. Челночный бег (вначале отрезок преодолевается лицом вперед, а затем – спиной вперед т.д.). Эстафетный бег. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки» и т.д. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель. Стартовые рывки с партнером за овладение мячом. Ведение мяча в быстром темпе на 10 – 15 м. То же, но с обводкой стоек.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же, с прыжком вверх. То же, с набивным мячом в руках. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, спиной вперед. Прыжки в длину с места и с разбега. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками.

Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. В упоре лежа передвижение на руках по кругу (вправо,

влево), носки ног на месте. В упоре лежа, одновременно отталкиваясь от пола руками и ногами, хлопки ладонями. Метание мячей различного веса на дальность и быстроту. Серии прыжков в основной стойке толчком обеих ног в стороны. Многократные броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег с ведением мяча. Кросссы с переменной скоростью. Бег в колонне по одному вдоль границ игрового поля и выполнение по сигналу определенного задания (ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 90, 180 и 360 градусов, Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторный бег с мячом с обводкой стоек и ударом в цель; бег с мячом на скорость на 30 – 40 м и т.д.). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Игры с увеличением продолжительности. Учебные игры с уменьшенными по численности составами команд.

Многократное выполнение в течение 5 – 8 мин. Приемов ловли и мячей после ударов, выполняемых 3 – 4 игроками с минимальными интервалами. Вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещенные в различных участках игрового поля. Выбивание мяча в различные зоны игрового поля. Многократное повторение ловли мячей, набрасываемых несколькими партнерами, в разные углы ворот, в прыжке.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Кувырки вперед и назад, в стороны через правое и левое плечо. Жонглирование мячом. Ведение мяча по кругу, «восьмерке», по ограниченному коридору. Парные и групповые упражнения с передачами, ведением мяча, обманными движениями и ударами в цель. Прыжки с места и с разбега. То же, но с поворотами на 90 градусов. Удары ногой с лета в прыжке в цель. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Подвижные игры с мячом «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.д.

Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на голове, лопатках и руках. Из стойки на руках – кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками и кулаком. Из различных исходных положений (сидя, лежа и т.д.) встать и в прыжке или броске овладеть мячом, набрасываемым партнером.

#### **Упражнения из регби:**

1. Команда делиться на две группы. Одна с мячом перед тренером вторая без мяча за тренером. Группа с мячом располагается спиной к тренеру, так, что бы не видеть маневр второй группы. Группа без мяча, по сигналу тренера, располагается справа или слева от него, имитируя защиту. Группа с мячом по сигналу поворачивается и должна, оценив ситуацию, атаковать в свободное пространство. Защитники могут активно защищаться.

2. Две группы игроков примерно по 6 – 8 (можно меньше), располагаются друг перед другом. Тренер с мячом посередине. По сигналу тренера обе группы двигаются одновременно, в след тренеру, сохраняя заданный интервал. Тренер неожиданно отдает мяч одной из сторон и та в зависимости от направления движения, формирует рак или мол (движение назад (защита) мол, движение вперед (атака) рак), после чего организует быстрый выход мяча и продолжение атаки.

3. В тройках или четверках. На обозначенной площади шириной примерно 20 – 25 метров. 2 защитника 3 атакующих; три защитника 4 атакующих. Атакующие игроки принимают мяч с удара ногой и организуют атаку и прорыв защиты.

4. Выбор свободного канала. Разметить два канала по 5 -6 метров. (три фишкы в линию), Тернер или назначенный игрок стоит за фишками и во время движения игрока с мячом должен произвольно закрыть правую или левую сторону. соответственно игрок с мячом должен выбрать свободный канал для движения.

### **2.3. Тактико-техническая подготовка (ТТМ).**

Планируя учебно-тренировочные занятия, тренер должен помнить: функциональные возможности юных регбистов имеют индивидуальные особенности. Выявление этих особенностей позволяет индивидуализировать подготовку. Индивидуализация подготовки игрока должна планироваться в соответствии с общими закономерностями этого процесса и проводиться как в ходе обще групповых, так и в ходе индивидуальных занятий.

Индивидуализация подготовки позволяет дифференцировать задания, уточнять структуру выполнения отдельных технических приемов, усиливать тактические действия, регулировать нагрузку, подбирать необходимые средства и методы педагогического воздействия.

Особую роль, учет индивидуальных отличий играет, когда юные регбисты много времени в тренировках отводят шлифовке наиболее полюбившихся им движений (с мячом и без него):

- При выполнении технических приемов и в тренировке и в игре следует всячески поощрять и требовать маскировки своих истинных намерений.
- Основное движение надо осуществлять с предшествующим обманным движением.
- Необходимо развивать умение давать «скрытый пас», т.е. маскировать истинные намерения.
- Совершенствовать умение укрывать мяч руками и корпусом, держа его в дальней от соперника руке. Вовремя подготовиться к контакту с соперником, сохраняя при этом возможность выполнить нужное технико-тактическое действие.
- Не должно быть приема мяча на месте. Все больше и больше необходимо тренировать прием мяча в движении, причем, первым же касанием передавать мяч в необходимую сторону, без последующей обработки.
- Необходимо развивать умение отобрать мяч у соперника в единоборстве, как на земле, так и в воздухе во время прыжка.
- Необходимо обращать внимание на выполнение ранее изученных приемов только в движении.
- Следует обращать максимум внимания на исправление ошибок, ввиду того, что ошибки, приобретенные на этом этапе, трудно исправимы, а подчас и вовсе не исправимы.

В конце тренировки по освоению технических приемов, с целью поднятия эмоциональности проведения занятий, необходимо проводить игровые упражнения.

Содержание игровых упражнений тренер должен варьировать сам в зависимости от подготовленности занимающихся и задач тренировки

Тренировочные игры рекомендуется проводить с заданием, которое должно предусматривать частое применение изучаемого технического приема.

## **Учебный материал**

1. Навыки ухода от защитника – 1x1
    - Смена скорости
    - Ложный шаг в сторону
    - Уход в сторону (обегание)
    - "Ручка".
  2. Навыки игры руками – обеспечение продолжительности атаки
    - Ловля и передача мяча (и высоко летящего)
    - Обычный пас с боку и прием мяча (средняя дистанция)
    - Принятие решения – Сохранение пространства
    - Принятие решения – Создание пространства
    - Пас с подкруткой (Spin Pass) (длинная дистанция)
    - Подбор мяча и фиксация мяча на земле
  3. Контактные техники - Защита
    - Отбор мяча в захвате
    - Передний, боковой и задний захват - Атака
    - Выкладывание мяча в захвате
    - Передача мяча в момент (за спиной защитника)
    - Передача мяча в захвате (пас после падения на землю)
  4. Техника игры в моле – обеспечение продолжительности в ситуации захвата стоя. ("Standing" Tackle)
    - Игрок с мячом – выход в стойку с широкой базой и обеспечение сохранности мяча
    - Присоединяющиеся игроки – сохранение владения мячом и вывод мяча в игру
    - Игровая поддержка – вход, соединение, давление
  5. Техника игры в раке – Быстрое прикрытие и выход мяча после захвата
    - Игрок с мячом – выкладывание мяча
    - Присоединяющиеся игроки и игровые поддержки – Прикрытие игрока с мячом и сохранение мяча.
    - Игрок с мячом – уход на землю, контроль над мячом и выкладывание мяча в процессе давления
    - Присоединяющиеся игроки и игровые поддержки – Прикрытие игрока с мячом и сохранение мяча.
  6. Техника игры в схватке – Атака (8 игроков) – Основы игры третьей линии
    - Формирование
    - Вход в схватку
    - Вбрасывание и отыгрывание
    - Каналы выхода мяча – Канал 1 и 2.
    - Выход мяча и варианты действий Техника игры в схватке – Защита (8 игроков) – Обязанности игроков третьей линии
    - Формирование • Вход в схватку
    - Соперничество за владение мячом
  7. Техника игры в коридоре – Атака – (8 игроков)
    - Формирование
    - Сигналы коды, коммуникация и варианты
    - Синхронность перестроения и реакция
    - Вбрасывание, прыжок, ловля и сцепление
    - Отыгрыш мяча и варианты игры
- Техника игры в коридоре – Защита – (8 игроков)

- Формирование • Перестроение и реакция
- Борьба за владение мячом
- Борьба за свою территорию
  - 8. *Атака задней линии – от схватки, от коридора и игра по фазам*
- Позиции и построение линии (все возможные варианты действий)
- Определение пространства – (выбор варианта атаки)
- Углы движения (бега) – (сохранение пространства и создание пространства)
- Расчет времени паса – (вытягивание и удержание защитника)
- Проникновение сквозь защиту (с помощью лишнего, неприкрытого игрока)
- Поддержка игрока с мячом (продолжение атаки)
- 9. *Удары ногой и ловля мяча – движение вперед и использование пространства*
- (Grabber and Chip) Удар по земле (в разрез между защитниками) и короткая перекидка через защитников 1v1
- (Punt) Дальний высокий удар в поле, для того что бы отобрать пространство у соперника.
- Набегание, ловля, подбор катящегося мяча, после удара, сохранение владение или борьба за овладение мячом.
- 10. *Защита – противодействие попыткам атаки пройти линию защиты*
- Построение линии (взаимодействие друг с другом)
- Движение вперед (сохраняя линию)
- Реакция на угрозу прорыва (подвижность линии, перестроение)
- Захваты (техника оттеснения соперника на его территорию, захваты вдвоем)
- 11. *Возобновление игры – Борьба за владение мячом Принимающая команда*
- Первоначальное построение под прием мяча
- Ловля - отыгрыш мяча
- Обеспечение сохранности мяча и вывод его в игру Бьющая команда
- Удар дроп-гол
- Варианты набегания (оказание игрового давления)
- Борьба за мяч.

### **Раздел 3 Контрольные испытания и спортивные соревнования**

#### **3.1. Приемные испытания**

Приемные испытаний проводятся вначале учебного года. Контрольные испытания (бег 30м., прыжок в длину с места, бросок набивного мяча вес 1 кг из-за головы, челночный бег 30 м (3х10м), подтягивание, прыжки через скакалку)

#### **3.2. Переводные испытания**

Переводные испытания проводятся в конце учебного года.

(начало и конец года), промежуточный (в январе) и на соревнованиях. контрольные испытания (бег 30м., прыжок в длину с места, бросок набивного мяча вес 1 кг из-за головы, челночный бег 30 м (3х10м), подтягивание, прыжки через скакалку

#### **3.3. Спортивные соревнования.**

При подготовке юных регбистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые . Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по регби.
2. Межгрупповые. Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами.
3. Районные. Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района.

## **1.4. Планируемые результаты**

### **Предметные результаты:**

К концу учебного года обучающиеся **должны знать:**

- основы истории развития регби в России;
- Гигиена спортсмена и закаливание. Режим и питание спортсмена профилактику заболеваний и вредных привычек;
- Основные средства восстановления;
- Особенности техники основных видов регби;
- Основы тактической подготовки спортсмена;
- Причины травм и их профилактика

### **должны уметь:**

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в соревнованиях по регби;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Познавательные:**

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий по регби;
- творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.

#### **Регулятивные:**

- адекватно воспринимать оценку тренера-преподавателя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

#### **Коммуникативные:**

- высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- задавать вопросы.

#### **Личностные результаты:**

- управление своими эмоциями, проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*Основными критериями выполнения программных требований являются:*

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- оздоровление, физическое и психическое развитие учащихся;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений;
- освоение основ техники регби;
- гигиены и самоконтроля;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт характера;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, занимающихся;
- приобретение навыков здорового образа жизни, самостоятельных занятий;
- выполнение нормативов по ОФП.

## II. Организационно-педагогические условия

### 2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по легкой атлетике для группы учащихся 13-16 лет.

Настоящая программа дополнительного образования детей МБОУ ДО ДЮСШ направлена на занятия с обучающимися в возрасте от 13 до 16 лет и предполагает обучение в спортивно-оздоровительной группе.

*Общее число часов за 36 недель обучения составляет 72 учебных часа.*

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Общеподготовительный период</b>							
1	9	Содержание знаний по регби на учебный год. Вводный инструктаж по ТБ. ОРУ без предметов Бег в медленном темпе	2	16.30-18.00	практическая	школьный стадион	беседа, выполнение упражнений
2	9	Понятие о физической культуре и спорте как составной части общей культуры ОРУ Технический контроль на развитие. Стойка игрока. Перемещение. Правила шагом, бегом, скачком, прыжком.	2	16.30-18.00	комбинированное	школьный стадион	беседа наблюдение выполнение упражнений
3	9	ОРУ. Круговая тренировка. Приемы ведения игры игроков. Подвижные игры	2	16.30-18.00	практическая	школьный стадион	наблюдение, выполнение упражнений
4	9	Водные процедуры - как средство восстановления ОРУ. Медленный бег. Упражнения для развития силовых способностей. Поднимание туловища за 30с. Учебная игра	2	16.30-18.00	комбинированное	школьный стадион	опрос, выполнение упражнений
5	10	ОРУ. Упражнения для развития специальной выносливости. Подтягивание (мальчики) Отжимание (девочки) Эстафеты.	2	16.30-18.00	практическая	школьный стадион, спортзал	наблюдение выполнение упражнений.
6	10	ОРУ без предметов Прием мяча. Упражнения для мышц ног Учебная игра «тег-регби»	2	16.30-18.00	практическая	школьный стадион, спортзал	
7	10	Понятие об утомлении и переутомлении, причины	2	16.30-18.00	комбинированное	Спортзал	Беседа, опрос, выполнение

		<i>утомления.</i> ОРУ в парах Техническая подготовка. Учебная игра «тег-регби»					упражнений
8	10	ОРУ в парах и самостоятельно Приемы ведения игры полевых игроков.	2	16.30-18.00	практиче ская	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
9	10	ОРУ с мячами. Игровые упражнения для развития специальной физической и технической подготовки. Игра «Баскетбол»	2	16.30-18.00	практиче ская	спортзал	опрос, выполнение упражнений
10	11	ОРУ с гимнастической скакалкой. Контроль-прогноз.	2	16.30-18.00	практиче ская	спортзал	опрос, выполнение упражнений
11	11	ОРУ. Челночный бег 3х10м. Перемещение игрока с мячом и без мяча Учебная игра.	2	16.30-18.00	практиче ская	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
12	11	<i>TГ на занятиях в спортивном зале.</i> ОРУ. Приемы ведения игры полевых игроков. Учебная игра.	2	16.30-18.00	комбини рованное	спортивный зал	опрос, выполнение упражнений
13	11	ОРУ в парах Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча. Учебная игра.	2	16.30-18.00	практиче ская	спортивный зал	наблюдение выполнение упражнений
14	12	ОРУ в парах. Упражнения для развития специальной выносливости. Финты. Учебная игра.	2	16.30-18.00	практиче ская	спортивный зал	
15	12	ОРУ в парах и самостоятельно Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов мячом. Учебная игра.	2	16.30-18.00	практиче ская	спортивный зал	наблюдение выполнение упражнений
16	12	<i>Понятие о технике регби. Характеристика основных приемов игры.</i> ОРУ. Непрерывный равномерный бег 3 мин. Техническая подготовка. Подвижная игра «Лапта»	2	16.30-18.00	комбини рованное	спортивный зал	наблюдение выполнение упражнений
17	12	ОРУ, ОФП, Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Стартовые рывки с	2	16.30-18.00	практиче ская	спортивный зал	наблюдение выполнение упражнений

		партнером за овладение мячом. Учебная игра.					
18	01	ОРУ в парах. Рывки на 5 - 8 – 10 м. из различных исходных положений. Бег за лидером. Учебная игра «тег-регби»	2	16.30-18.00	практическая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
19	01	ОРУ в парах Интервальный бег. Челночный бег на 5, 8 и 10 м. (общий пробег за одну попытку до 30 м.). Учебная игра.	2	16.30-18.00	практическая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
20	01	ОРУ, ОФП Из различных исходных положений (приседа, широкого выпада, седа, лежа и т.д.) рывки на 3 -5 м. Подвижные игры «Рывок за мячом», «Салочки».	2	16.30-18.00	практическая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
21	01	ОРУ без предметов. Контрольные испытания.	2	16.30-18.00	практическая	спортзал	Тестирование и контроль
22	02	ОРУ в парах Упражнения для развития специальной выносливости Эстафеты с мячами и скакалкой.	2	16.30-18.00	практическая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
23	02	<i>Техника безопасности на занятиях регби. Поведение на улице во время движения к месту занятий.</i> ОРУ в парах и самостоятельно. Ведение мяча по кругу, «восьмерке», по ограниченному коридору. Учебная игра.	2	16.30-18.00	комбинированное	спортзал	беседа, наблюдение выполнение упражнений
24	02	ОРУ. ОФП (Упражнения для всех мышц групп). Подвижные игры с мячом «Живая цель», «Салки мячом»	2	16.30-18.00	практическая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
25	02	<i>Простейшие правила проведения соревнований по тэг-регби</i> ОРУ в парах Овладение приемами ведения игры полевых игроков. Учебная игра.	2	16.30-18.00	комбинированное	спортзал	беседа, наблюдение выполнение упражнений
26	03	ОРУ. Общая выносливость, скоростные качества. Учебная игра.	2	16.30-18.00	практическая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
27	03	ОРУ с гимнастической скакалкой. Эстафетный бег. Учебная игра.	2	16.30-18.00	практическая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
28	03	ОРУ с мячами. Бег с ускорениями. Игры.	2	16.30-18.00	практическая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений

29	03	ОРУ в парах и самостоятельно Челночный бег Многократные броски набивных мячей одной рукой от плеча и двумя руками от груди, ловля мячей. Учебная игра.	2	16.30-18.00	практическая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
30	04	ОРУ. Темповый бег. Упражнения для развития специальной выносливости Эстафеты. Учебная игра «тег-регби».	2	16.30-18.00	практическая	спортзал	наблюдение выполнение упражнений
31	04	ОРУ. ОФП. Упражнения для развития игровой ловкости. Игра «регби»	2	16.30-18.00	практическая	Спортзал школьный стадион	наблюдение выполнение упражнений
32	04	Беседа «Значение и способы закаливания» ОРУ в парах . СФП Техническая и скоростная подготовка.	2	16.30-18.00	комбинированное	Спортзал школьный стадион	беседа, наблюдение выполнение упражнений
33	04	ОРУ в парах Повторный и переменный бег с соревновательной скоростью. Игры.	2	16.30-18.00	практическая	Спортзал школьный стадион	наблюдение выполнение упражнений
34	05	ОРУ в парах . Повторный и переменный бег со скоростью ниже соревновательной. Игра «регби»	2	16.30-18.00	практическая	Стадион школьный стадион	наблюдение выполнение упражнений
35	05	ОРУ без предметов. Подвижные игры с мячом «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.д.	2	16.30-18.00	практическая	Стадион школьный стадион	наблюдение выполнение упражнений
36	05	ОРУ в парах Контрольное тестирование	2	16.30-18.00	практическая	Стадион школьный стадион	тестирование и контроль

Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы запланированы с учетом погодных условий и календаря соревнований.

При обучении основное внимание уделяется общей физической подготовке.

Наряду с общей физической подготовкой учебный план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, специальная физическая подготовка, Технико- тактическая подготовка, контрольные испытания, итоговое тестирование, испытания, участие в соревнованиях и воспитательная работа.

Участие в соревнованиях планируется с учетом утвержденного календаря соревнований для данной возрастной категории.

## **2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Материально-техническое оснащение**

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале МБОУ Углегорская СОШ п. Углегорский. Имеется методический материал с описанием основных упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

### **Техническое оснащение занятий:**

#### ***Спортивный инвентарь:***

- насос для накачивания мячей с иглой;
- манишки игровые (2 цвета);
- сетка (мешок) для хранения мячей;
- конусы для разметки;
- мячи регбийные № 3 ,4, 5
- пояса с ленты (на липучке) для тэг-регби
- табло,
- флипчарт,
- маркеры.

#### ***Спортивные снаряды:***

- Гимнастические стенка
- Перекладина для подтягивания

#### ***Материально-технические условия:***

1. Спортивный зал.
2. Школьный стадион.

#### ***Кадровое обеспечение***

Данная программа реализуется тренером-преподавателем, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим свой профессиональный уровень.

## **2.3. Методическое обеспечение**

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса:

- обучение проходит в очной форме;
- используются методы:
  - **словесный**: объяснение, беседа, рассказ;
  - **наглядный**: показ педагогом обучающимся, работы по образцу, показ видеоматериалов;
  - **практический**: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.
  - **методы убеждения и разъяснения,**
  - **группового воздействия,**
  - **приучения к повышенной трудности занятий,**

Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по регби и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие **формы организации занятий**:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- тестирование.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов).

Для успешного проведения курса теоретической и практической части программы в ДЮСШ разработаны:

- карточки игр для развития двигательных качеств;
- материалы по темам теоретических занятий;
- положения по проведению различных соревнований;
- сценарии спортивно- массовых мероприятий;

## **2.4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Формами аттестации программы являются:

1. сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
2. участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
3. участие в спортивных праздниках.

Важнейшей функцией управления учебно-тренировочного и воспитательного процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения учебного материала и выполнения контрольных нормативов, зачетных требований физических качеств и двигательных способностей, учащихся по общей и специальной физической подготовке (СФП).

### **Педагогический контроль подготовленности.**

В процессе занятий каждый тренер-преподаватель должен систематически осуществлять педагогический контроль подготовленности занимающихся. Одним из основных методов такого контроля является **наблюдение**. Наблюдение позволяет тренерам-преподавателям оценить способности и возможности каждого

занимающегося, определить пути обучения и воспитания с учётом особенностей индивидуального развития того или иного ученика. В первую очередь на каждом занятии необходимо осуществлять педагогический контроль над переносимостью учащимися физической нагрузки по внешним признакам утомления.

Достижения воспитанниками требований программы осуществляется не менее 2-х раз в год в ходе контрольных испытаний по определенным видам (начало и конец года) и на соревнованиях.

1. *Формы входного контроля*: контрольные испытания (бег 30м., прыжок в длину с места, бросок набивного мяча вес 1 кг из-за головы, челночный бег 30 м (3x10м), подтягивание, бег 1000 м)

2. *Формы текущего контроля*: контрольные испытания (Прыжок в длину с места, бросок набивного мяча вес 1 кг из-за головы, челночный бег 30 м (3x10м), подтягивание, отжимание)

3. *Форма подведения итогов реализации программы (итоговая аттестация)*: (анализ результатов соревновательной деятельности и переводные- контрольные испытания)

**Средства контроля**: устный опрос, педагогическая диагностика, наблюдение, участие в соревнованиях.

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

Сроки сдачи контрольных испытаний: сентябрь-октябрь, январь, май. Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования на учебно-тренировочных занятиях.

## **2.5 Диагностический инструментарий**

Одной из составляющих достижения высокого уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Регби», является диагностика уровня освоения программы и индивидуального развития ребенка.

- Оценка качества образования занимающимися (13-16 лет) Приложение 1
- Диагностика воспитанности. Приложение 2

В ходе диагностики по программе «Регби» отслеживаются показатели:

- **уровень освоения программы:** теоретические знания по основным разделам программы, владение специальной терминологией, практические умения и навыки, предусмотренные дополнительной образовательной программой;
- **личностные результаты учащихся:** мотивация, самооценка, терпение, воля;
- **метапредметные результаты учащихся:** умение ставить цель и оценивать свой труд, умение слушать и воспринимать информацию, умение доброжелательно общаться и контактировать при выполнении задач, интерес к легкой атлетике;
- **предметные результаты учащихся:** знание истории развития легкой атлетики, лексические единицы по пройденной тематике. А также элементарные, связанные высказывания о себе и об окружающем мире;
- умение участвовать в элементарном этикетном диалоге, расспрашивать собеседника, задавая вопросы (кто, что, где, когда) и отвечать на вопросы собеседника; кратко рассказать о себе, своей семье, друге; умение читать и понимать на слух простые тексты; понимать на слух речь учителя, одноклассников;
- **здоровьесбережение:** формирование основ здорового образа жизни.

## **2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.**

### **Рабочая программа воспитания.**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность. Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий.

*Направленное формирование личности спортсмена* – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, педагога, других лиц и организаций.

*Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:*

первый – в процессе систематических, регулярных тренировочных занятий;  
второй – в процессе спортивных соревнований.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий волейболом.

**Цель программы воспитания:** создание условий для становления гармонично-развитой личности путём воспитания качеств нравственности, гражданственности и привития здорового образа жизни.

**Основными задачами** воспитательной работы в ДЮСШ являются:

- формирование отношения к спорту - как к средству подготовки к труду и защите отечества;
- компенсация дефицита общения в школе, семье, в среде сверстников, расширение сферы межличностных контактов;
- воспитания в духе гордости за свою школу, ориентировать воспитанников на приумножение спортивных достижений, уважения сложившихся традиций в образовательном учреждении;
- соблюдение спортивной этики;
- Воспитание эстетических и волевых качеств, трудолюбия, упорства, дисциплины и терпения в достижении поставленных задач.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру. Роль тренера в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер

должен предъявлять к себе высокие требования при проведении тренировочных занятий, в процессе соревнований. Авторитет тренера создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в регби, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах. В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий. В воспитательной работе в процессе тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

### **Направления программы воспитания:**

#### **1. Физическое воспитание;**

##### **Решаемые задачи:**

- создание условий для физического развития, спортивного совершенствования и воспитания обучающихся;
- укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни;
- воспитание у детей и подростков негативного отношения к вредным привычкам;

##### **Ожидаемый результат:**

##### **Обучающиеся должны знать:**

- 1.Что такое здоровый образ жизни и его необходимость;
- 2.Что такие вредные привычки и как себя от них защитить;
- 3.Возрастные физиологические особенности;
- 4.Правила гигиены;
- 5.Основы безопасности на спортивных занятиях, правила поведения во дворах на игровых площадках в свое свободное время.
- 6.Требование к одежде в различных условиях (спортивный зал, школа, улица).
- 7.Правила закаливания.

##### **Должны уметь:**

- 1.Соблюдать правила личной гигиены;
- 2.Выстраивать коммуникативные отношения в коллективе, в команде;
- 3.Использовать приемы и способы самонаблюдения (фиксация самочувствия, настроения, активности, желания тренироваться), самоанализа спортивной деятельности (определение ошибок, выявление причин, постановка корректирующей цели).
- 4.Выполнять правила безопасного поведения на занятиях и во внеурочное время;
- 5.Выполнять правила поведения в спортивной школе, на улице, на природе.
- 6.Оказывать первую медицинскую помощь.

#### **2. Гражданско-патриотическое воспитание;**

Способствует социализации обучающихся, содействует формированию у них демократической культуры отношений, правового самосознания, навыков общественной жизни.

##### **Решаемые задачи:**

- воспитание любви к Родине, её истории, культуре и традициям;
- воспитание гражданской позиции, ответственности и достоинства;
- воспитание культуры отношений, навыков общественной жизни;

- воспитание правовой культуры.

#### **Ожидаемый результат:**

Выпускник – истинный патриот своей Родины:

- успешно освоивший учебную программу;
- знающий и соблюдающий нормы культуры;
- понимающий Россию и русского человека;
- имеющий сознательную нравственную позицию;
- имеющий желание строить свою жизнь на основе духовных ценностей русской культуры;
- ориентированный на социальную адаптацию к современным условиям жизни.

#### 3. Трудовое воспитание;

способствует формированию у обучающихся потребностей в труде, рациональном использовании времени, ответственности за дело, развивает организаторские способности и деловые качества.

#### **Решаемые задачи:**

- воспитание потребности трудится:
- ✓ на учебно-тренировочных занятиях;
- ✓ в школе.
- воспитание самостоятельности и ответственности в спортивной деятельности, соревнованиях;
- воспитание бережного отношения к имуществу школы.

#### ***Направление воспитательной деятельности:***

- просмотр соревнований с последующим обсуждением;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- организация системы морального стимулирования.

#### **Методы воспитательной работы:**

- словесные методы: рассказ, беседа, собрания, информации;
- наглядные методы: иллюстрации, демонстрации, экскурсии, презентации, выставки, музеи, стенды;
- -педагогические методы - убеждение, поощрение, принуждение, личный пример;

#### **Формы воспитательной работы:**

##### **индивидуальные:**

- беседа, собеседование, поручение, совет, помочь;
- тестирование, анкетирование;
- обмен мнениями, совместный поиск решений проблем;

##### **Коллективные:**

- праздники, собрания, встречи с представителями органов власти, общественных организаций;
- походы, соревнования.

##### **Средства воспитательной работы:**

- -художественно-выразительные (оформление спортивных залов, фойе школы, стенды);
- технические (аудио и видеоаппаратура);

## Календарный план воспитательной работы.

<b>№ n/n</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Форма проведен ия</b>	<b>Цели</b>	<b>Сроки проведения</b>
1	Инструктажи по безопасности	беседа	Изучение ТБ. Воспитание дисциплины, порядка, ответственности	сентябрь
2	Боль Беслана	беседа	Воспитание ответственности и гуманизма	сентябрь
3	Декада борьбы с вредными привычками	беседа	Воспитание дисциплины, порядка, ответственности. Формирование здорового образа жизни	сентябрь
4	Родительское собрание	диспут	Воспитание дисциплины, порядка, ответственности. Формирование здорового образа жизни	октябрь
5	Понятия Добра и зла	беседа	Воспитание дисциплины, порядка, ответственности. Формирование здорового образа жизни	октябрь
6	День народного единства	беседа	Воспитание патриотизма, дисциплины, порядка, ответственности. Формирование здорового образа жизни	ноябрь
7	Символика России	беседа	Воспитание патриотизма, дисциплины, порядка, ответственности. Формирование здорового образа жизни	декабрь
8	Мероприятия, посвященные Тацинскому танковому рейду	беседа	Воспитание патриотизма	декабрь
9	Урок мужества, посвященный освобождению Ленинграда от блокады	беседа	Воспитание патриотизма	январь
10	День памяти о россиянах, исполняющих служебный долг	рассказ	Воспитание патриотизма, дисциплины, порядка, ответственности. Формирование здорового образа жизни	февраль
11	Бессмертный полк	Шествие - митинг	Воспитание патриотизма	май
12	Собрание. Итоги работы	Собрание-отчёт	Воспитание дисциплины, порядка, ответственности. Формирование здорового образа жизни	май

### **III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Бесолов Д.В. Теория и практика регби: Методическое пособие для преподавателей физической культуры, педагогов дополнительного образования образовательных учреждений различной направленности. – М.: ГБОУ ЦОМОФВ, 2013. – 58 с.
2. Ксенофонтова Е. А. Регби: Настольная книга детского тренера – М.: Академия, 2012. – 56 с.
3. Соколов А.А. Регби: техника, тактика, обучение и тренировка: учеб. пособие/ – М.: Физическая культура и туризм, 1985. – 82 с.
4. Тимошенко А. А. 40 уроков регби: учеб. пособие – М.: Физическая культура и спорт, 1986. – 72 с.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Регби -2020г.
6. Холодов Ж.К. Основы подготовки регбистов – М.: Физическая культура и спорт, 1984. – 188 с.

#### **Литература обучающихся:**

1. Дайнеко Ю. В. Наше регби. История регби России. 100 лет в документах. – М.: Физическая культура и туризм, 2013. – 96 с.
2. Кулешов А. В. Правила регби за 5 минут: учеб. пособие – М.: Спорт в школе, 2009. – № 5 (455). – С. 38–41.

#### **Перечень Интернет-ресурсов:**

1. <http://www.maam.ru/obrazovanie/fizkultura>. Международный образовательный портал МААМ.РУ
2. <http://sporttenles.boom.ru>. Правила различных спортивных игр
3. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
4. <https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-dlya-detej.html>. Легкая атлетика для детей

## **IV Приложение**

### **Приложение №1**

#### **Оценка качества образования занимающимися (13-16 лет)**

Написать: «да», если согласны с этим определением,  
«нет», если не согласны с определением;  
«не знаю», если затрудняетесь ответить.

<b>№ п/п</b>	<b>Вопросы анкеты</b>	<b>ответ</b>
1.	На каждое занятие я хожу с большим желанием.	
2.	На занятиях мы узнаем много нового, рассказывает тренер	
3.	Много времени на тренировке уходит на выполнение различных упражнений.	
4.	На занятиях не пропадает зря ни одна минута времени	
5.	На занятиях часто используются схемы, таблицы.	
6.	Конец тренировки я всегда жду без радости.	
7.	К каждому из нас тренер – преподаватель умеет найти свой подход.	
8.	На занятиях мы так много выполняем различных заданий, что нет времени отвлекаться.	
9.	У тренера всегда хорошее, бодрое настроение.	
10.	Я уверен, что тренер всегда придет мне на помощь.	
11.	Строгость и справедливость хорошо сочетаются в характере нашего тренера.	
12.	Я часто рассказываю о тренере своим родителям.	
13.	Я доволен (довольна), как ко мне относится тренер-преподаватель	
14.	На нашего тренера- преподавателя всегда приятно смотреть.	
15.	Нам повезло с тренером- преподавателем.	
16.	Думаю, что тренер ценит и уважает каждого из нас.	

**Диагностика воспитанности.**  
**Психолого-педагогическая характеристика уровня воспитанности  
 обучающихся МБОУ ДО ДЮСШ**

*Методика «Самоанализа личности»*

Цель: методика позволяет оценивать уровень проявления социально ценных качеств личности:

- активность нравственной позиции;
- коллективизм;
- гражданственность в труде;
- трудолюбие;
- волевые качества.

Каждый фактор представлен четырьмя вопросами и разбит на два под фактора по два вопроса в каждом. Большее количество баллов по фактору, под фактору указывает на более высокую степень проявления данного качества в личности. Самый высокий суммарный балл по факту-20, по фактору- 10, минимальный соответственно 4 и 2. Ребятам предлагается ответить на вопросы об особенностях вашей личности.

Ответ выбирается по следующей шкале:

неверно	Скорее неверно	Когда как	В целом верно	верно
1	2	3	4	5

*Текст методики*

1. Уважительно отношусь к большинству людей, к членам группы.
2. Развиваю в себе способность видеть трудности других людей, активно помогать им.
3. Готов (а) поступиться своими интересами ради интересов коллектива.
4. Помогаю сверстникам, не ожидая взамен похвалы и наград.
5. Хочу, чтобы мой труд приносил пользу обществу.
6. Всегда бережно отношусь к предметам, сделанным руками человека.
7. В любом деле стремлюсь к достижению наилучших результатов.
8. Стремлюсь самостоятельно справляться с трудностями в работе.
9. Часто изобретаю свой подход к делу.
10. Люблю предлагать и осуществлять новые дела.
11. Я - целеустремленный человек.
12. Умею длительно работать с полной отдачей сил.
13. Мне совестно, если я поленился помочь родителям или товарищам.
14. Недовольство собой заставляет меня бороться со своими недостатками.
15. Ответственно отношусь к делам группы, класса, переживаю за общий успех.
16. Проявляю сочувствие ребятам, у которых что-то не получается.
17. Выполняю любую, даже неприятную работу, если она приносит пользу людям.
18. Бережно отношусь к окружающей природе, животным, растениям, водоемам и т.д.
19. Мне присуща тщательность, добросовестность в любом деле.

20. Люблю самостоятельную, трудную работу.
21. Любую работу стремлюсь сделать интересной и полезной для себя и для других.
22. Нравится осваивать новые виды деятельности, новые умения, навыки.
23. Я привык выделять в делах главное и не отвлекаться на постороннее.
24. Умею сохранять выдержку и терпение в конфликтах с людьми.

*Ключ к методике «Самоанализ личности»*

1. Активность нравственной позиции – 1,2,13,14
  - 1а) уважение к людям, совестливость – 1,13
  - 1б) стремление к нравственному самовоспитанию – 2,14
2. Коллективизм – 3,4,15,16
  - 2а) ответственность перед коллективом – 3, 15
  - 2б) чуткость и взаимопомощь – 4,16
3. Гражданственность в труде – 5,6,17,18
  - 3а) осознание значимости своего труда для общества – 5,17
  - 3б) бережное отношение к результатам труда, у природе – 6,18
4. Трудолюбие – 7,8,19,20
  - 4а) добросовестность – 7,19
  - 4б) самостоятельность в преодолении трудностей – 8,20
5. Творческая активность – 9,10,21,22
  - 5а) стремление к улучшению процесса работы – 9,21
  - 5б) стремление к новому, инициатива – 10,22
6. Волевые качества – 11,12,23,24
  - 6а) целеустремленность – 11,23
  - 6б) настойчивость и самообладание – 12, 24

Интервалы уровней проявления фактора качества у школьника:

Низкий 1,00 – 3,65

Средний 3,66 – 4,32

Высокий 4,33 – 5,00

По вопросам каждого фактора и под фактора подсчитывается средняя арифметическая оценка. Сумма средних арифметических делится при подсчете данных группы на число членов группы. Все итоговые результаты рассматриваются в интервале баллов от 1 до 5.

Тренеру и родителям рекомендуется также сделать анализ личности каждого ученика по этим же вопросам. По результатам исследований учителя дают самые строгие (низкие) оценки качеств личности учащихся, родители – несколько более высокие, а дети – самые высокие самооценки.

Степень расхождения между оценками учителя и самооценками детей указывает на характер их взаимоотношений, влияет на психологический климат в классе. При большом расхождении (более 1 балла) отсутствуют отношения взаимного доверия и сотрудничества.

Методика «Самоанализ личности» не только позволяет раскрыть сильные и слабые стороны личности учащихся, но и активизировать углубленный самоанализ качеств. Такое самопознание является начальным этапом самовоспитания нравственных и трудовых сторон личности.



**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей учащихся спортивно-оздоровительных групп**

**Таблицы оценок физической подготовленности школьников**  
**Оценка результатов бега на 30 м (девушки)**

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
13	5.8-6.2	5.1-5.6	4.5-5.0
14	5.5-6.0	4.9-5.4	4.3-4.8
15	5.3-5.8	4.7-5.2	4.1-4.6
16	5.7	5.0	4.8 и менее

**Оценка результатов прыжка в длину с места (девушки)**

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
13	170 и ниже	170-180	190 и более
14	175 и ниже	180-185	195 и выше
15	180 и ниже	190-195	200 и выше
16	185 и ниже	195-200	205 и выше

**Оценка результатов челночного бега (3х10 м) (девушки)**

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
13	9.3 и более	8.7-9.2	8.1-8.6
14	9.1 и более	8.5-9.0	7.9-8.4
15	8.9 и более	8.3-8.8	7.7-8.2
16	8.8 и более	8.4-8.7	7.6-8.1

**Оценка результатов наклона вперед из положение сидя (см) (девушки)**

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
13	6	13-14	16
14	7	13-14	17
15	8	14-15	19
16	10	16-17	20

**Оценка результатов бега 30 м (юноши)**

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
13	6.2 и выше	5.4-6.2	4.9 и ниже
14	6.0 и выше	5.3-6.0	4.9 и ниже
15	6.0 и выше	5.2-5.9	4.8 и ниже
16	5.9 и выше	5.1-5.8	4.7 и ниже

### **Оценка результатов прыжка в длину с места (юноши)**

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
13	175 и меньше	176-186	195 и больше
14	185 и меньше	186-195	200 и больше
15	190 и меньше	195-200	205 и больше
16	195 и меньше	200-205	210 и больше

### **Оценка результатов челночного бега (3x10 м) (юноши)**

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
13	9.0 и больше	8.9-8.5	7.9 и меньше
14	8.9 и больше	8.8 – 8-4	7.8 и меньше
15	8.8 и больше	8.7 -8.3	7.7 и меньше
16	8.7 и больше	8.3-8.1	7.3 и меньше

### **Оценка результатов 6-минутного теста бега**

Возраст	Уровни физической подготовленности		
	Низкий	Средний	высокий
13	3 и меньше	5-7	8
14	4 и меньше	5-8	9
15	5 и меньше	6-9	10
16	6 и меньше	9-10	11