

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Всеm Регби»**

Возраст детей: 8-15 лет
Срок реализации программы: 4 года
Инструктор по спорту ДЮСШ№1
Крутиков Андрей Геннадьевич

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовые основы разработки программы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.15.№09-3242 «О направлении информации» с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые).
7. Письмо Минобрнауки РФ от 14.12 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»).

Учреждение дополнительного образования детей призвано способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов. Но только новое вызывает интерес, поэтому регби как сплав многих видов спорта, повысит интерес в целом к занятиям физической культурой.

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

Новизной и актуальностью данной программы является одна из основных задач в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил обучающихся, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является целенаправленная подготовка обучающихся, которая предусматривает:

– содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе подготовки;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игры и морально-волевыми качествами обучающихся;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством игры в регби.

Принципы реализации программы:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок.

Секция «Регби» оказывает активное содействие процессу социализации обучающихся, включение их в физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые формы занятий физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни.

Организация работы

1 год обучения 8-9 лет, 2 год обучения 10-11 лет, 3 год обучения 12-13 лет, 4 год обучения 14-15.

Срок ее реализации – 4 года.

Программа предусматривает занятия 3 раза в неделю по 2 часа – 252 часов в год.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

Предметные результаты:

К концу 1-го года обучающиеся:

1. Осваивают основные средства ОФП.
2. Приобретают основы теоретических знаний по обозначенным разделам. Играют по упрощенным правилам в спортивные игры.
3. Осваивают отдельные приёмы игры в регби (перемещение с мячом, броски, ловля и подбор мяча, передачи на месте).
4. Умеют ориентироваться в действиях с партнерами и соперниками в эстафетах, подвижных и спортивных играх, осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).
5. Повышают уровень своей функциональной подготовки.

К концу 2-го года обучающиеся:

1. Приобретают теоретические знания по указанным разделам программы.
2. Знают основные правила игры в регби.
3. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
4. Применяют в практической игре: бег с мячом по прямой, с изменением направления, прием и передачу мяча, ловлю мяча, удары по мячу ногой.
5. Умеют оценивать игровую ситуацию.
6. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
7. Умеют оценивать свои игровые действия.

К концу 3-го года обучающиеся:

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам программы.
2. Приобретают специальную работоспособность (с акцентом на координацию, силовые и скоростные качества).
3. Владеют основными приемами игры в регби (перемещения, передачи мяча, финты, захваты, начальный удар, свободный удар, прыжок за мячом, построение в коридоре, поддержка прыгающего за мячом игрока).
4. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах.

5. Умеют оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации.
6. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
7. Проявляют гибкое тактическое мышление во время игры.
8. Владеют навыками коллективной игры.

К концу 4-го года обучающиеся:

1. Приобретают углубленные теоретические и практические знания по всем разделам программы.
2. Приобретают специальную работоспособность (с акцентом на координацию, силовые и скоростные качества).
3. Увеличат уровень физического развития и функциональных возможностей.
4. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших и больших группах.
5. Умеют оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации.
6. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.
7. Проявляют гибкое тактическое мышление во время игры.
8. Владеют навыками коллективной игры.

Программа составлена на основе дополнительной образовательной программы «Играем в регби» О.Г. Витальева, В.А. Грачев, Е.Л. Щукин. – Красноярск 2011 г.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п\п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Теоретическая подготовка			
1.	Краткие сведения о строении организма человека	2	2	-
2.	Гигиена, режим спортсмена	2	2	-
3.	Оказание первой помощи, самоконтроль	2	2	-
4.	Основы методики обучения, спортивной тренировки	2	2	-
5.	Правила игры в регби	6	6	-
II	Общая физическая подготовка			
6.	Быстрота	22	-	22
7.	Ловкость	18	-	18
8.	Гибкость	16	-	16
9.	Сила	14	-	14

10.	Выносливость	16	-	16
III	Подвижные и спортивные игры			
11.	Подвижные игры	60	6	54
12.	Эстафеты	50	6	44
13.	Спортивные игры	30	4	26
IV	Соревнования			
14.	Областные	6	-	6
15.	Региональные	6	-	6
	Итого:	252	32	220

Содержание 1 года обучения

I. Теоретическая подготовка

Тема №1. Краткие сведения о строении организма человека.

Строение организма человека. Влияние физической нагрузки на состояние организма.

Тема №2. Гигиена, режим спортсмена.

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена, режим дня и питания. Витамины и их назначение. Использование основных сил природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Тема №3. Оказание первой помощи, самоконтроль.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, причины травм и их профилактика применительно к занятиям регби. Оказание первой доврачебной помощи. Врачебный контроль и самоконтроль.

Тема №4. Основы методики обучения, спортивной тренировки.

Краткая характеристика формирования двигательных навыков. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Взаимосвязь тактической, технической физической, волевой и психологической подготовки.

Тема №5. Правила игры в регби.

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Оценка результатов игр. Права и обязанности игроков. Судейская терминология. Оборудование мест соревнования.

II. Общая физическая подготовка

Тема №6. Быстрота.

Выполнение из легкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага. Различные виды ходьбы – на носках, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег 3*10м; бег на короткие 60м, 100м, на средние дистанции 400-800 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 6-минутный бег.

Тема №7. Ловкость.

Гимнастические упражнения.

Перекаты: последовательное касание пола отдельными частями, тела без переворачивания через голову. Могут выполняться вперед, назад и в стороны; в группировке и прогнувшись.

Кувырки: выполняются последовательным касанием пола отдельными частями тела с переворачиванием через голову. Могут выполняться вперед и назад; в группировке и прогнувшись; в одиночку, вдвоем и втроем; с места и прыжком (полетом).

Перевороты: переворачивание через голову с опорой руками или руками и головой. Могут выполняться вперед, назад и в стороны; медленно и быстро. При исполнении медленных переворотов, в отличие от быстрых (темповых) переворотов, не требуется фаза полета и можно одновременно опираться руками и ногами. Перевороты вперед и назад могут быть выполнены и с последовательной опорой («арабский» пере-ворот), а так же с одной или с двух ног и прыжком.

Тема №8. Гибкость.

Полушпагат; Стойка на лопатках, на руках; Перекаты и перевороты (бокком, вперед и назад); «Мост» из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью и самостоятельно; Комбинации из освоенных элементов.

Тема №9. Действия в защите 20 ч.

Практика 20 ч. Правильное приземление и падение, кувырки. Основы техники безопасности при захватах. Обучением захватам.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Стратегия – план игры в целях, тактика – конкретное выполнение этого плана. Использование сильных сторон своей команды, учёт возможностей противника, изматывание противника, обыгрывание защиты.

Тема №10. Сила.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Тема №11. Выносливость.

Бег различной продолжительности. Круговые тренировки.

III. Подвижные и спортивные игры

Тема №12, 13. Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, с бегом, с элементами сопротивления и единоборства, с прыжками, с метанием на дальность и в цель; эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.

Тема №14. Спортивные игры.

Ручной мяч, Футбол, Баскетбол, Волейбол, Лыжная подготовка, Плавание, Хоккей.

IV. Соревнования

Тема № 15. Областные соревнования.

Выезд на соревнования.

Тема № 16. Региональные соревнования.

Выезд на соревнования.

Учебно-тематический план для 2 года обучения

№ п\п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Теоретическая подготовка			
1.	Краткие сведения о строении организма человека	2	2	-
2.	Гигиена, режим спортсмена	2	2	-
3.	Оказание первой помощи, самоконтроль	2	2	-
4.	Основы методики обучения, спортивной тренировки	2	2	-
5.	Правила игры в регби	2	2	-
6.	Основы техники и тактики игры в регби	4	4	-
II	Общая физическая подготовка			
7.	Быстрота	20	-	20
8.	Ловкость	20	2	18
9.	Гибкость	16	-	16
10.	Сила	10	-	10
11.	Выносливость	12	-	12
III	Подвижные и спортивные игры			
12.	Подвижные игры	40	2	38
13.	Эстафеты	36	2	34
14.	Спортивные игры	18	2	16
IV	Специальная физическая подготовка			
15.	Быстрота	8	-	8
16.	Ловкость	4	-	4
17.	Гибкость	2	-	2
18.	Сила	4	-	4
19.	Выносливость	4	-	4
V	Основные навыки и умения игры в регби			
20.	Техника игры руками	10	1	9
21.	Техника игры ногами	10	1	9
22.	Командные действия	12	2	10
VI	Соревнования			
23.	Областные	6	-	6
24.	Региональные	6	-	6
	Итого:	252	26	226

Содержание 2 года обучения

I. Теоретическая подготовка

Тема №1. Краткие сведения о строении организма человека.

Строение организма человека. Влияние физической нагрузки на состояние организма.

Тема №2. Гигиена, режим спортсмена.

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена, режим дня и питания. Витамины и их назначение. Использование основных сил природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Тема №3. Оказание первой помощи, самоконтроль.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, причины травм и их профилактика применительно к занятиям регби. Оказание первой доврачебной помощи. Врачебный контроль и самоконтроль.

Тема №4. Основы методики обучения, спортивной тренировки.

Краткая характеристика формирования двигательных навыков. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Взаимосвязь тактической, технической физической, волевой и психологической подготовки.

Тема №5. Правила игры в регби.

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Оценка результатов игр. Права и обязанности игроков. Судейская терминология. Оборудование мест соревнования.

Тема №6. Основы техники и тактики игры в регби.

Передача мяча обычная и «торпеда» прием, передача мяча.

II. Общая физическая подготовка

Тема №7. Быстрота.

Выполнение из легкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага.

Различные виды ходьбы – на носках, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег 3*10м; бег на короткие 60м, 100м, на средние дистанции 400-800 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 6-минутный бег.

Тема №8. Ловкость.

Гимнастические упражнения.

Перекаты: последовательное касание пола отдельными частями, тела без переворачивания через голову. Могут выполняться вперед, назад и в стороны; в группировке и прогнувшись.

Кувырки: выполняются последовательным касанием пола отдельными частями тела с переворачиванием через голову. Могут выполняться вперед и назад; в группировке и прогнувшись; в одиночку, вдвоем и втроем; с места и прыжком (полетом).

Перевороты: переворачивание через голову с опорой руками или руками и головой.

Могут выполняться вперед, назад и в стороны; медленно и быстро. При исполнении медленных переворотов, в отличие от быстрых (темповых) переворотов, не требуется фаза полета и можно одновременно опираться руками и ногами. Перевороты вперед и назад могут быть выполнены и с последовательной опорой («арабский» переворот), а так же с одной или с двух ног и прыжком.

Тема №9. Гибкость.

Полушпагат; Стойка на лопатках, на руках; Перекаты и перевороты (бокком, вперед и назад); «Мост» из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью и самостоятельно; Комбинации из освоенных элементов.

Тема №10. Сила.

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

Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.
Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Тема №11. Выносливость.

Бег различной продолжительности. Круговые тренировки.

III. Подвижные и спортивные игры

Тема №12, 13. Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, с бегом, с элементами сопротивления и единоборства, с прыжками, с метанием на дальность и в цель; эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.

Тема №14. Спортивные игры.

Ручной мяч, Футбол, Баскетбол, Волейбол, Лыжная подготовка, Плавание, Хоккей.

IV. Специальная физическая подготовка.

Тема №15. Быстрота.

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Тема №16. Ловкость.

Различные акробатические упражнения (сложные прыжки, кувырки, кульбиты и пр.) Элементарные приемы вольной борьбы и классической борьбы стоя и в партере на ковре или гимнастических матах. Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Игры на площадках уменьшенных размеров. Эстафеты с преодолением различных препятствий.

Тема № 17. Гибкость.

Мосты из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Тема № 18. Сила.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком весом 3-5 кг, диск от штанги, в парах с весом партнера, штанга для подростков и юношей – вес штанги от 20 до 50% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора.

Броски набивного мяча на дальность.

Тема № 19. Выносливость.

Бег на умеренно и сильно пересечённой местности. Переменный бег на местности. Бег в гору. Бег на стадионе со сменой темпа дистанция от 100 до 300 м.

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

Развитие специальной (игровой) выносливости: увеличивать длительность таймов до 40-50 мин.

V. Основные навыки и умения игры в регби

Тема № 20. Техника игры руками.

Индивидуальная техника. Перемещения. Стойка регбиста. Бег по прямой с изменением направления. Быстрый старт и ускорение. 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. Способы держания мяча в двух руках (кисти рук вдоль большой оси мяча), в одной руке.

Передача мяча: положение кистей рук (прямо за мячом, немного ниже центра тяжести мяча), положение рук, плеч, ног. Своевременность и точность передачи.

Тема № 21. Техника игры ногами.

Совершенствование удара по мячу с рук. Техника удара ракетой в аут.

Техника удара с отскока. Техника удара с земли по воротам. Техника перевода мяча ударом ноги высокой «свечкой». Техника дриблинга.

Тема № 22. Командные действия.

Тактика нападения. Розыгрыш стандартных положений. Начальный удар. Возможные позиции игроков при начальном ударе. Возможные варианты игры с начального удара: короткий удар, длинный удар, удар на свободное место, в противоположную от нападающих сторону.

Удар с 22-метровой линии. Организация игры после удара с 22-метровой линии (аналогия с начальным ударом).

Штрафной удар. Розыгрыш штрафных ударов игроками нападения и защитных линий в различных частях поля: штрафной удар за боковую линию, штрафной удар по воротам, организация атаки со штрафного удара.

Назначаемая схватка. Применение построения схватки (3X4X1) в зависимости от конкретных игровых ситуаций. Значение силового толчка вблизи зачётной линии (до 1,5 м). Подкручивание схватки (до 45°)

Произвольная схватка. Произвольная схватка с мячом на земле (рак) и с мячом в руках (мол) и их применение в определённых ситуациях. Тактика нападающих в произвольной схватке.

Коридор. Возможные варианты вбрасывания мяча (начало коридора, середина коридора и конец коридор). Возможные варианты прорыва через коридор. Овладение мячом и организация произвольной схватки с мячом в руках или мячом на земле.

Игра нападающих в атаке. Построение нападающих: длинная и короткая линия, плотная группа. Рассыпание от схватки. Поддержание полузащитника у назначаемой схватки. Поддержание трёхчетвертных в свободной игре.

Игра трёхчетвертных в атаке. Позиция трёхчетвертных (линия трёхчетвертных должна быть прямой, интервал между игроками – постоянным). Построение атакующего веера. Возможные тактические варианты атакующей игры трёхчетвертных (передача мяча крайнему трёхчетвертному, прорыв в центре, атакующие удары ногой, неожиданные комбинации).

Ловля мяча после удара ногой, подбор неподвижного мяча с земли, катящегося мяча, на игрока по земле, катящегося мяча от игрока по земле.

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства, взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки регбиста.

Передача мяча в регби – техника передачи, своевременность, точность и эффективность в конкретных игровых условиях.

Приём мяча – положение кистей рук, корпуса, ног, головы.

Анализ технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для регбистов.
Удары по мячу ногой (с рук, с земли, с отскока).
Анализ тактических приемов, понятие стратегии.

VI. Соревнования

Тема № 23. Областные соревнования.

Выезд на соревнования.

Тема № 24. Региональные соревнования.

Выезд на соревнования.

Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п\п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Теоретическая подготовка			
1.	Краткие сведения о строении организма человека	2	2	-
2.	Гигиена, режим спортсмена	2	2	-
3.	Оказание первой помощи, самоконтроль	2	2	-
4.	Основы методики обучения, спортивной тренировки	2	2	-
5.	Правила игры в регби	2	2	-
6.	Основы техники и тактики игры в регби	4	4	-
7.	Установка перед играми и разбор проведенных игр	2	2	-
8.	Развитие регби в мире, России, Омске	2	2	-
II	Общая физическая подготовка			
9.	Быстрота	20	-	20
10.	Ловкость	16	-	16
11.	Гибкость	12	-	12
12.	Сила	18	-	18
13.	Выносливость	14	2	12
III	Подвижные и спортивные игры			
14.	Подвижные игры	30	2	28
15.	Эстафеты	30	2	28
16.	Спортивные игры	16	2	14
IV	Специальная физическая подготовка			
17.	Быстрота	12	-	12
18.	Ловкость	6	-	6
19.	Гибкость	4	-	4
20.	Сила	4	-	4
21.	Выносливость	4	-	4
V	Основные навыки и умения игры в регби			
22.	Техника игры руками	11	1	10
23.	Техника игры ногами	11	1	10
24.	Командные действия	14	2	12
VI	Соревнования			
25.	Областные	6	-	6
26.	Региональные	6	-	6
	Итого:	252	30	222

Содержание 3 года обучения

I. Теоретическая подготовка

Тема №1. Краткие сведения о строении организма человека.

Строение организма человека. Влияние физической нагрузки на состояние организма.

Тема №2. Гигиена, режим спортсмена.

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена, режим дня и питания. Витамины и их назначение. Использование основных сил природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Тема №3. Оказание первой помощи, самоконтроль.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, причины травм и их профилактика применительно к занятиям регби. Оказание первой доврачебной помощи. Врачебный контроль и самоконтроль.

Тема №4. Основы методики обучения, спортивной тренировки.

Краткая характеристика формирования двигательных навыков. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Взаимосвязь тактической, технической физической, волевой и психологической подготовки.

Тема №5. Правила игры в регби.

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Оценка результатов игр. Права и обязанности игроков. Судейская терминология. Оборудование мест соревнования.

Тема №6. Основы техники и тактики игры в регби.

Передача мяча обычная и «торпеда» прием, передача мяча.

Тема №7. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение тактических заданий, которые даются регбистам на игру и умение играть по плану заданию. Сведение о сопернике. Сильные слабые стороны игры. Разбор прошедшей игры.

Тема №8. Развитие регби в мире, России, Тюмени.

Единая Всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования регби. Достижение российских и Тюменских регбистов. Ведущие тренеры и игроки российского регби.

II. Общая физическая подготовка

Тема №9. Быстрота.

Выполнение из легкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага. Различные виды ходьбы – на носках, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег 3*10м; бег на короткие 60м, 100м, на средние дистанции 400-800 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 6-минутный бег.

Тема №10. Ловкость.

Гимнастические упражнения.

Перекаты: последовательное касание пола отдельными частями, тела без переворачивания через голову. Могут выполняться вперед, назад и в стороны; в группировке и прогнувшись.

Кувырки: выполняются последовательным касанием пола отдельными частями тела с переворачиванием через голову. Могут выполняться вперед и назад; в группировке и прогнувшись; в одиночку, вдвоем и втроем; с места и прыжком (полетом).

Перевороты: переворачивание через голову с опорой руками или руками и головой.

Могут выполняться вперед, назад и в стороны; медленно и быстро. При исполнении медленных переворотов, в отличие от быстрых (темповых) переворотов, не требуется фаза полета и можно одновременно опираться руками и ногами. Перевороты вперед и

назад могут быть выполнены и с последовательной опорой («арабский» пере-ворот), а так же с одной или с двух ног и прыжком.

Тема №11. Гибкость.

Полушпагат; Стойка на лопатках, на руках; Перекаты и перевороты (боком, вперед и назад); «Мост» из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью и самостоятельно; Комбинации из освоенных элементов.

Тема №12. Сила.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Тема №13. Выносливость.

Бег различной продолжительности. Круговые тренировки.

III. Подвижные и спортивные игры

Тема №14, 15. Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, с бегом, с элементами сопротивления и единоборства, с прыжками, с метанием на дальность и в цель; эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.

Тема №16. Спортивные игры.

Ручной мяч, Футбол, Баскетбол, Волейбол, Лыжная подготовка, Плавание, Хоккей.

IV. Специальная физическая подготовка.

Тема №17. Быстрота.

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Тема №18. Ловкость.

Различные акробатические упражнения (сложные прыжки, кувырки, кульбиты и пр.) Элементарные приемы вольной борьбы и классической борьбы стоя и в партере на ковре или гимнастических матах. Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Игры на площадках уменьшенных размеров. Эстафеты с преодолением различных препятствий.

Тема № 19. Гибкость.

Мосты из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Тема № 20. Сила.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком весом 3-5 кг, диск от штанги, в парах с весом партнера, штанга для подростков и юношей – вес штанги от 20 до 50% к весу спортсмена) с последующем быстрым выпрямлением.

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора.

Броски набивного мяча на дальность.

Тема № 21. Выносливость.

Бег на умеренно и сильно пересечённой местности. Переменный бег на местности. Бег в гору. Бег на стадионе со сменой темпа дистанция от 100 до 300 м.

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

Развитие специальной (игровой) выносливости: увеличивать длительность таймов до 40-50 мин.

V. Основные навыки и умения игры в регби

Тема № 22. Техника игры руками.

Индивидуальная техника. Перемещения. Стойка регбиста. Бег по прямой с изменением направления. Быстрый старт и ускорение. 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. Способы держания мяча в двух руках (кисти рук вдоль большой оси мяча), в одной руке.

Передача мяча: положение кистей рук (прямо за мячом, немного ниже центра тяжести мяча), положение рук, плеч, ног. Своевременность и точность передачи.

Тема № 23. Техника игры ногами.

Совершенствование удара по мячу с рук. Техника удара ракетой в аут.

Техника удара с отскока. Техника удара с земли по воротам. Техника перевода мяча ударом ноги высокой «свечкой». Техника дриблинга.

Тема № 24. Командные действия.

Тактика нападения. Розыгрыш стандартных положений. Начальный удар. Возможные позиции игроков при начальном ударе. Возможные варианты игры с начального удара: короткий удар, длинный удар, удар на свободное место, в противоположную от нападающих сторону.

Удар с 22-метровой линии. Организация игры после удара с 22-метровой линии (аналогия с начальным ударом).

Штрафной удар. Розыгрыш штрафных ударов игроками нападения и защитных линий в различных частях поля: штрафной удар за боковую линию, штрафной удар по воротам, организация атаки со штрафного удара.

Назначаемая схватка. Применение построения схватки (3X4X1) в зависимости от конкретных игровых ситуаций. Значение силового толчка вблизи зачётной линии (до 1,5 м). Подкручивание схватки (до 45°)

Произвольная схватка. Произвольная схватка с мячом на земле (рак) и с мячом в руках (мол) и их применение в определённых ситуациях. Тактика нападающих в произвольной схватке.

Коридор. Возможные варианты вбрасывания мяча (начало коридора, середина коридора и конец коридор). Возможные варианты прорыва через коридор. Овладение мячом и организация произвольной схватки с мячом в руках или мячом на земле.

Игра нападающих в атаке. Построение нападающих: длинная и короткая линия, плотная группа. Рассыпание от схватки. Поддержание полузащитника у назначаемой схватки. Поддержание трёхчетвертных в свободной игре.

Игра трёхчетвертных в атаке. Позиция трёхчетвертных (линия трёхчетвертных должна быть прямой, интервал между игроками – постоянным). Построение атакующего веера. Возможные тактические варианты атакующей игры трёхчетвертных (передача мяча крайнему трёхчетвертному, прорыв в центре, атакующие удары ногами, неожиданные комбинации).

Ловля мяча после удара ногой, подбор неподвижного мяча с земли, катящегося мяча, на игрока по земле, катящегося мяча от игрока по земле.

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства, взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки регбиста.

Передача мяча в регби – техника передачи, своевременность, точность и эффективность в конкретных игровых условиях.

Приём мяча – положение кистей рук, корпуса, ног, головы.

Анализ технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для регбистов.

Удары по мячу ногой (с рук, с земли, с отскока).

Анализ тактических приемов, понятие стратегии.

VI. Соревнования

Тема № 25. Областные соревнования.

Выезд на соревнования.

Тема № 26. Региональные соревнования.

Выезд на соревнования.

\

Учебно-тематический план 4 года обучения

№ п\п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Теоретическая подготовка			
1.	Краткие сведения о строении организма человека	2	2	-
2.	Гигиена, режим спортсмена	2	2	-
3.	Оказание первой помощи, самоконтроль	2	2	-
4.	Основы методики обучения, спортивной тренировки	2	2	-
5.	Правила игры в регби	2	2	-
6.	Основы техники и тактики игры в регби	4	4	-
7.	Установка перед играми и разбор проведенных игр	2	2	-
8.	Развитие регби в мире, России, Омске	2	2	-
II	Общая физическая подготовка			
9.	Быстрота	20	-	20
10.	Ловкость	4	-	4
11.	Гибкость	6	-	6
12.	Сила	10	-	10
13.	Выносливость	10	2	6
III	Подвижные и спортивные игры			
14.	Подвижные игры	46	2	44
15.	Эстафеты	20	2	18
16.	Спортивные игры	20	2	18
IV	Специальная физическая подготовка			
17.	Быстрота	16	-	16
18.	Ловкость	10	-	10
19.	Гибкость	2	-	2
20.	Сила	12	-	12
21.	Выносливость	10	-	10
V	Основные навыки и умения игры в регби			
22.	Техника игры руками	11	1	10
23.	Техника игры ногами	11	1	10
24.	Командные действия	14	2	12
VI	Соревнования			
25.	Областные	6	-	6
26.	Региональные	6	-	6
	Итого:	252	30	222

Содержание 4 года обучения

I. Теоретическая подготовка

Тема №1. Краткие сведения о строении организма человека.

Строение организма человека. Влияние физической нагрузки на состояние организма.

Тема №2. Гигиена, режим спортсмена.

Понятие о гигиене. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена, режим дня и питания. Витамины и их назначение. Использование основных сил природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Тема №3. Оказание первой помощи, самоконтроль.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, причины травм и их профилактика применительно к занятиям регби. Оказание первой доврачебной помощи. Врачебный контроль и самоконтроль.

Тема №4. Основы методики обучения, спортивной тренировки.

Краткая характеристика формирования двигательных навыков. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Взаимосвязь тактической, технической физической, волевой и психологической подготовки.

Тема №5. Правила игры в регби.

Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Оценка результатов игр. Права и обязанности игроков. Судейская терминология. Оборудование мест соревнования.

Тема №6. Основы техники и тактики игры в регби.

Передача мяча обычная и «торпеда» прием, передача мяча.

Тема №7. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение тактических заданий, которые даются регбистам на игру и умение играть по плану заданию. Сведение о сопернике. Сильные слабые стороны игры. Разбор прошедшей игры.

Тема №8. Развитие регби в мире, России, Тюмени.

Единая Всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования регби. Достижение российских и Тюменских регбистов. Ведущие тренеры и игроки российского регби.

II. Общая физическая подготовка

Тема №9. Быстрота.

Выполнение из легкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага. Различные виды ходьбы – на носках, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег 3*10м; бег на короткие 60м, 100м, на средние дистанции 400-800 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 6-минутный бег.

Тема №10. Ловкость.

Гимнастические упражнения.

Перекаты: последовательное касание пола отдельными частями, тела без переворачивания через голову. Могут выполняться вперед, назад и в стороны; в группировке и прогнувшись.

Кувырки: выполняются последовательным касанием пола отдельными частями тела с переворачиванием через голову. Могут выполняться вперед и назад; в группировке и прогнувшись; в одиночку, вдвоем и троим; с места и прыжком (полетом).

Перевороты: переворачивание через голову с опорой руками или руками и головой.

Могут выполняться вперед, назад и в стороны; медленно и быстро. При исполнении медленных переворотов, в отличие от быстрых (темповых) переворотов, не требуется фаза полета и можно одновременно опираться руками и ногами. Перевороты вперед и

назад могут быть выполнены и с последовательной опорой («арабский» пере-ворот), а так же с одной или с двух ног и прыжком.

Тема №11. Гибкость.

Полушпагат; Стойка на лопатках, на руках; Перекаты и перевороты (боком, вперед и назад); «Мост» из положения лежа на спине, из положения стоя с помощью и самостоятельно; Комбинации из освоенных элементов.

Тема №12. Сила.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Тема №13. Выносливость.

Бег различной продолжительности. Круговые тренировки.

III. Подвижные и спортивные игры

Тема №14, 15. Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, с бегом, с элементами сопротивления и единоборства, с прыжками, с метанием на дальность и в цель; эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.

Тема №16. Спортивные игры.

Ручной мяч, Футбол, Баскетбол, Волейбол, Лыжная подготовка, Плавание, Хоккей.

IV. Специальная физическая подготовка.

Тема №17. Быстрота.

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Тема №18. Ловкость.

Различные акробатические упражнения (сложные прыжки, кувырки, кульбиты и пр.) Элементарные приемы вольной борьбы и классической борьбы стоя и в партере на ковре или гимнастических матах. Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Игры на площадках уменьшенных размеров. Эстафеты с преодолением различных препятствий.

Тема № 19. Гибкость.

Мосты из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Тема № 20. Сила.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком весом 3-5 кг, диск от штанги, в парах с весом партнера, штанга для подростков и юношей – вес штанги от 20 до 50% к весу спортсмена) с последующем быстрым выпрямлением.

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора.

Броски набивного мяча на дальность.

Тема № 21. Выносливость.

Бег на умеренно и сильно пересечённой местности. Переменный бег на местности. Бег в гору. Бег на стадионе со сменой темпа дистанция от 100 до 300 м.

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

Развитие специальной (игровой) выносливости: увеличивать длительность таймов до 40-50 мин.

V. Основные навыки и умения игры в регби

Тема № 22. Техника игры руками.

Индивидуальная техника. Перемещения. Стойка регбиста. Бег по прямой с изменением направления. Быстрый старт и ускорение. 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. Способы держания мяча в двух руках (кисти рук вдоль большой оси мяча), в одной руке.

Передача мяча: положение кистей рук (прямо за мячом, немного ниже центра тяжести мяча), положение рук, плеч, ног. Своевременность и точность передачи.

Тема № 23. Техника игры ногами.

Совершенствование удара по мячу с рук. Техника удара ракетой в аут.

Техника удара с отскока. Техника удара с земли по воротам. Техника перевода мяча ударом ноги высокой «свечкой». Техника дриблинга.

Тема № 24. Командные действия.

Тактика нападения. Розыгрыш стандартных положений. Начальный удар. Возможные позиции игроков при начальном ударе. Возможные варианты игры с начального удара: короткий удар, длинный удар, удар на свободное место, в противоположную от нападающих сторону.

Удар с 22-метровой линии. Организация игры после удара с 22-метровой линии (аналогия с начальным ударом).

Штрафной удар. Розыгрыш штрафных ударов игроками нападения и защитных линий в различных частях поля: штрафной удар за боковую линию, штрафной удар по воротам, организация атаки со штрафного удара.

Назначаемая схватка. Применение построения схватки (3X4X1) в зависимости от конкретных игровых ситуаций. Значение силового толчка вблизи зачётной линии (до 1,5 м). Подкручивание схватки (до 45°)

Произвольная схватка. Произвольная схватка с мячом на земле (рак) и с мячом в руках (мол) и их применение в определённых ситуациях. Тактика нападающих в произвольной схватке.

Коридор. Возможные варианты вбрасывания мяча (начало коридора, середина коридора и конец коридор). Возможные варианты прорыва через коридор. Овладение мячом и организация произвольной схватки с мячом в руках или мячом на земле.

Игра нападающих в атаке. Построение нападающих: длинная и короткая линия, плотная группа. Рассыпание от схватки. Поддержание полузащитника у назначаемой схватки. Поддержание трёхчетвертных в свободной игре.

Игра трёхчетвертных в атаке. Позиция трёхчетвертных (линия трёхчетвертных должна быть прямой, интервал между игроками – постоянным). Построение атакующего веера. Возможные тактические варианты атакующей игры трёхчетвертных (передача мяча крайнему трёхчетвертному, прорыв в центре, атакующие удары ногами, неожиданные комбинации).

Ловля мяча после удара ногой, подбор неподвижного мяча с земли, катящегося мяча, на игрока по земле, катящегося мяча от игрока по земле.

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства, взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки регбиста.

Передача мяча в регби – техника передачи, своевременность, точность и эффективность в конкретных игровых условиях.

Приём мяча – положение кистей рук, корпуса, ног, головы.

Анализ технических приёмов и их применения в различных игровых ситуациях.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для регбистов.

Удары по мячу ногой (с рук, с земли, с отскока).

Анализ тактических приемов, понятие стратегии.

VI. Соревнования

Тема № 25. Областные соревнования.

Выезд на соревнования.

Тема № 26. Региональные соревнования.

Выезд на соревнования.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

Продолжительность учебного года:

Начало учебных занятий для всех групп, вне зависимости от года обучения – 1 сентября.

Количество учебных недель – 18 часов.

Количество учебных дней – 252 дня

Продолжительность каникул – с 31.12 по 09.01; с 31.05 по 31.08.

2.2. Условия реализации программы.

(Указывается необходимое помещение, площадки, оборудование, приборы, информационные ресурсы, т.е. материально-техническое обеспечение)

1. Спортзал
2. Футбольное поле Стадиона
3. Тренажерный зал

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	Мячи регбийные №3	10
2.	Мячи регбийные №4	10
3.	Щиты для контакта	5
4.	Пояс для ТЕГ-РЕГБИ	20
5.	Разноцветные фишки (маркера)	30

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

Соблюдение норм и правил спортивного набора и отбора в спортивную секцию занятий регби для мальчиков-подростков.

II. Реализация идей исторического и дихотомического выбора в структуре тренировочного процесса, построенного на принципах здоровьесберегающей педагогики и педагогики наивысших спортивных достижений.

III. Использование современных достижений в области физической культуры и спорта (ФК и С) для организации тренировочного процесса и занятий в различных формах и условиях тренировки и соревнований.

IV. Создание позитивных, комфортных, толерантных, гуманно-личностных отношений в коллективе спортсменов-регбистов и обучение их основам психологической разгрузки и снятия напряжений мышечного, интеллектуально-психического, морально-нравственного и пр. генеза.

V. Работа с родителями и лицами, заменяющих родителей, в формировании культуры и потребностей личности-спортсмена, направленная на обогащение социального опыта спортсмена-регбиста и его гармоничного включение в мультисредовые взаимоотношения.

VI. Расширение кругозора, формирование общей культуры и патриотизма, сплоченности и ценностей гуманно-личностных отношений в иерархии общих и профессиональных компетенций, а также пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ).

VII. Уточнение и определение многовариативных форм и модели самовыражения, самореализации личности, включенной в тренировочный и соревновательный процесс игры регби, как специфических характеристиках социализации и результате деятельности спортсмена-регбиста.

VIII. Учет особенностей становления и развития личности подростка и ситуативная коррекция отклонений от нормы и правил отношений и поведения с привлечением узких специалистов (социальный педагог, психолог, медик и пр.).

IX. Уточнение, реконструкция и трансформация системы принципов социально-педагогического взаимодействия со спортсменами-регбистами как этапа и формы мультिवозрастного становления (имеется в виду биологический, интеллектуальный, морально-нравственный и пр. возраст, определяющие выбор средств, методов и форм педагогического взаимодействия для достижения цели и решения задач педагогического взаимодействия). Под мультисредой [1] понимают результат совокупности включений субъекта общества в микро-, мезо-, макро- и мегасреды или группы, накладывающий социально и личностно допустимые ограничения в правилах и системе предпочтений, фасилитирующих оптимальную социализацию субъекта в обществе в целом и его процессы самоопределения, самосовершенствования и самореализации в соответствии с основными противоречиями культурно-исторического пространства и личностного самоопределения, самоутверждения, самореализации и самосовершенствования. Попытаемся уточнить систему принципов педагогического взаимодействия тренера-преподавателя по регби и спортсмена-регбиста:

Принцип социальной и личностной востребованности в структуре социально-профессиональных отношений спортсменов-регбистов: принцип единства цели и ценностей построения педагогического взаимодействия в коллективе регбистов; принцип учета индивидуальных особенностей спортсмена-регбиста и специфики нормального распределения (распределения Гаусса) способностей, склонностей, предпочтений; принцип формирования значимости и уникальности каждого в коллективе на тренировочных занятиях, соревнованиях и прочих культурно-досуговых мероприятиях; принцип уважения и формирования чувства собственного достоинства в системе микро-, мезогрупповых отношений; принцип соблюдения норм и правил этики и культуры в структуре занятий и досуге; принцип определения акмеперспектив самоопределения, саморазвития, самосовершенствования и самореализации спортсменов-регбистов; принцип дихотомического сочетания конкурентоспособности и закрепления роли, и места, прав и обязанностей каждого в коллективе.

II. Принцип научной организации труда и отдыха у спортсменов-регбистов при учете циклов тренировочного процесса: принцип формирования культуры

самостоятельной работы спортсмена-регбиста в структуре организационных форм (тренировочных занятий и соревнований) и досуга; принцип соблюдения режима дня и здорового питания; принцип ответственности за жизнь и здоровье в коллективе; принцип формирования адекватной, позитивной самооценки, необходимого уровня притязаний, внутренней мотивации деятельности спортсмена-регбиста; принцип ведущей роли тренера-преподавателя в определении условия и специфики тренировочного процесса и соревнований.

III. Принцип грамотного сочетания и выбора традиционного и инновационного в модели взаимодействия, социализации и самореализации: принцип научности, последовательности, системности, систематичности, прочности, гибкости, устойчивости и результативности деятельности спортсмена и тренера; принцип внедрения и трансформации инноваций по ФК и С как результатов диалектического и синергетического преобразования объективной реальности; принцип оптимизации выбора форм, методов, ресурсов, средств, методик, технологий учебного, учебно-воспитательного, воспитательно-образовательного процесса; принцип единства воспитания, социализации, обучения, развития, образования, самореализации, самосовершенствования; принцип своевременного, ситуативного контроля в структуре коррекции отношений между спортсменами и определения перспектив и высот в тренировочном процессе; принцип объективизма в определении специфики и условий занятий регби.

IV. Принцип социальной защиты, реабилитации и страховки в структуре занятий регби: принцип своевременного получения образования как социальной страховки личности спортсмена; принцип непрерывности в получении образования спортсмена-регбиста; принцип социальной защиты и реабилитации спортсмена-регбиста, попавшего в сложную жизненную ситуацию; принцип определения и уточнения модели социализации и самореализации спортсмена-регбиста в системе направлений спорт-наука-искусство.

V. Принцип формирования среды и условий взаимодействия в микро-, мезо-, макрогрупповых отношениях: принцип «выращивания» в коллективе, деятельности и общении; принцип формирования потребности общения и занятий спортом, наукой, искусством; принцип коллективизма и единства, сплоченности и трудолюбия в структуре тренировок и соревнований; принцип стимулирования, коррекции и самокоррекции психоэмоциональной составной в деятельности спортсмена-регбиста как мера и условие его становления, развития и защиты; принцип единства материального и духовного, сознания и деятельности, теории и практики; принцип использования информационных ресурсов для обогащения опыта деятельности личности принцип многофункциональных возможностей мультисредовых преобразований в контексте постановки и реализации гуманистических идей непрерывного образования личности. Данная система принципов может быть преобразована в другую систему принципов, построенную на основе идей гуманистической парадигмы современного профессионального и профессионально-педагогического образования, а педагогические условия социализации трансформированы в любой другой аналог линейного построения в согласованном контексте законодательства РФ, норм этики и культуры, перспектив преобразования системы социальных институтов и образования, культуры, спорта в целом и каких-либо выделенных направлениях.

Методические материалы:

При разработке системы использовались следующие подходы:

- системно – структурный подход – построение системы физического воспитания детей на основе воспроизведения структуры двигательных действий в умениях и навыках, определяющих целостность обучения и воспитания физических качеств детей. Благодаря этому создается формирование пространственных и временных представлений окружающего мира, в двух основных формах, одновременно являющихся и ступенями познания: непосредственной (чувственно – образной) и опосредованной (логико-понятийной);

- личностно – ориентированный подход – опирается на потребностно – мотивационную сферу, направлен на усиление личной заинтересованности в приобретении знаний о собственном организме, здоровье и понимании влияния на него

физических упражнений

- деятельностный подход – подразумевает повышения доли самостоятельности детей в учебной деятельности, в приобретении знаний и формировании естественных видов движений;

- Интегративный подход – в содержании программного материала по физическому воспитанию детей включаются компоненты творческой, художественной, музыкальной деятельности, обеспечивающих гармоничное развитие всех основ личности.

Теоретико – методологической основой развития детей является комплексное решение воспитательных, развивающих и оздоровительных задач в соответствии с принципами дифференциации индивидуализации, основными психолого-педагогическими теориями развивающего и личностно – ориентированного обучения, представленных в таблицах 1-3. (Приложение 1)

Воспитание – специфический вид деятельности, представляет двусторонний процесс, причем специфичен и продукт этой деятельности – новые знания, умения, навыки. Воспитательный компонент выражается в чувстве долга и ответственности детей за свое здоровье и образ жизни.

Собственно говоря, воспитание-процесс целенаправленного формирования

Личности. Под процессом воспитания понимают организованное целенаправленное руководство воспитанием спортсмена в соответствии с определенными, поставленными целями.

Развивающие задачи предполагают личностное развитие ребенка по интеллектуальному, физическому и интенсионному векторам.

Задача интеллектуального направления – формирование у ребенка комплекса теоретических знаний, направленных на:

- использование мыслительных операций сравнения, анализа и синтеза изучаемых понятий;

- использование приемов умственной деятельности для решения широкого круга двигательных задач в различных условиях;

Физический вектор направлен на развитие оптимального личностного уровня воспитания комплекса основных физических качеств и координационных способностей.

Вместе с тем необходимо учитывать, что на каждой возрастной ступени обучение

двигательной деятельности имеет не только специфические формы, но и совершенно своеобразные отношения с развитием.

Интенсионный вектор предполагает формирование комплекса устойчивых мотиваций, потребностей и интересов к физическому самосовершенствованию.

Интеционное направление сводится к процессу формирования жизненной философии, убежденности, потребностно-деятельностного отношения к освоению ценностей спорта.

Оздоровительная направленность средств физического воспитания предполагает укрепление физического и психического здоровья, формирование двигательных поведенческих основ здорового образа жизни и способствует оздоровлению организма, раскрытию резервных возможностей человека.

Литература для педагога

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 1987.
2. Бесполов Д.В. Урок для всех. Сборник докладов на международном форуме «Россия – спортивная держава» // Саранск, 2011.
3. Бесполов Д.В. Королевская крепость // журнал «Спорт в школе», 2009, № 9.
4. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. д-ра. пед. наук. – М., 1981.
5. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
6. Кирияк Р. Мини-регби. – М.: ФиС, 1976. – 110с.
7. Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 1978.
8. Скуридина А.А. Методические мелочи. Уметь. Хотеть. Мочь // журнал «Спорт в школе», 2011, № 7.
9. Скуридина А.А. О себе и о других // журнал «Спорт в школе», 2011, № 6.
10. Скуридина А.А. Около школы // журнал «Спорт в школе», 2011, № 6.
11. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС, 1991.
12. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дисс. канд. пед. наук – М., - 2004 г.
13. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. – М., 1986 г.
14. Аверин В. А. Психология детей и подростков. Учебное пособие./В.А. Аверин. СПб: Издательство Михайлова В.А., 1998. - 126 с.
15. Алексеев Н.А. Личностно-ориентированное обучение: вопросы теории и практики/Н.А. Алексеев. Тюмень, 1997. - 103 с.
16. Антонов Е.И. Начальная подготовка регбистов/Е.И. Антонов -М.: Физкультура и спорт, 1991.-107 с.
17. Бальсевич В.К. Проблемы физического воспитания школьников/В.К
18. Банчуков Т.А. Проблемы профилактики здоровья детей в общеобразовательной школе/Т.А. Банчуков//Здоровье детей и школа: Сборник материалов научно-практической конференции педагогических коллективов экспериментальных школ РАО. -М: РАО. -2005. -С.43-55.
19. Бауэр В.Г. организационные и научно-методические перспективы развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации/В.Г. Бауэр//Физическая культура. -1996. -№ 2, С.8-13.
20. Белорусова В.В. Воспитание в спорте/В.В. Белорусова/В.В Белорусова. -М.: ВИИФК. -1974. -96 с.
21. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Games people play: Психология человеческих взаимоотношений: What do you say after you say hello: Психология человеческой судьбы//Пер. с англ. А.В. Ярхо, Л.Г. Ионина. -М.: Гранд: Фаир-пресс. - 1999.-472 с.
22. Богомолова М.Н. Социально-педагогические аспекты мотивирования занятий спорта у школьников: автореф. дисс. .канд. пед. наук/М.Н. Богомолова. -Малаховка: МГАФК. -2005. -22с.
23. Бондаревская Е.В. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания: Учеб. пособие для студ. сред, и высш. пед. учеб. заведений/ Е.В. Бондаревская, С.В. Кульневич. Ростов-на-Дону: Творческий центр "Учитель", 1990. - 560 с.
24. Обухова, Н.Б. Стимулируемое развитие скоростно-силовых качеств у детей 9-10 лет с использованием специализированного учебно-тренировочного модуля: автореф. дисс. . канд. пед. наук/Н.Б.Обухова.-Тюмень, ТГУ, -2002. -21 с.

25. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать /Н.Г. Озолин -М.: ООО Издательство Астрель, 2003. -863 с.
26. Основы физической подготовки в детском и юношеском регби.
27. Методические рекомендации. М: Госком СССР по ФКиС, 1986. -28 с.
28. Особенности занятий по спортивным играм с детьми: методическая разработка. - Малаховка: МГАФК, 1986, -19 с.
29. Паломарес Э. Изучение динамики показателей силы и скорости реакции у детей младшего школьного возраста/Э Паломарес. -М: РГАФК, 1998, -С.42-46.
30. Пидкасистый П.И. Технология игры в обучении и развитии: Учеб. пособие/П. И. Пидкасистый, Ж.С. Хайдаров. -М.:МПУ, 1996. -270 с.
31. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. М.: СпортАкадемПресс, 2002. -229 с.
32. Пономарев Н.И. Соционика и физическая культура /Н.И. Пономарев //Теория и практика физической культуры. 1994. -№ 9. -С.7-8
33. Пономарчук В.А. Физическая культура и становление личности/В.А. Пономарчук, О.А. Аящева. -М.: Фис, 1991. -158с.
34. Ратанова, Т.А. Психодиагностические методы изучения личности: Учебное пособие./Т. А. Ратанова, Н. Ф.Шляхта. -М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2005. -320 с.
34. Пулен Р. Регби. Игра и тренировка/Р. Пулен. -М: ФиС, 1978. -94 с.
35. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте/А.Ц. Пуни.-М. ФиС, 1969. -89с.
36. Регби: правила соревнований. Под общей ред. В.В. Аненкова. -М.: Фис, 1981.-56 с.
37. Сахарова М.В. Особенности подходов к разработке проекта подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле/М.В. Сахаров// Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. -М.: РГАФК.-2000. -С.62-65.
38. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта/В.П. Филин. -М: ФиС, 1987.-128 с.
39. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания/Н.А. Фомин, В.П. Филин. М.: ФиС, 1972. -178 с.
40. Формирование здорового образа жизни у школьников и молодежи: Сборник статей по материалам региональной научно-практической конференции//Под ред. В.А. Букарева, В.С.Николаева; Морд. гос. пед. институт. -Саранск, 2000. -42 с.
41. Хайхем Е.С. Регби на высоких скоростях/Е.С. Хайхем, В.Ж. Хайхем. -М.: ФиС, 1970. -106 с.
42. Хилл Р.Р. Регби. Пособие для учителей, тренеров, игроков/Р.Р. Хилл. -Веллингтон, Новая Зеландия, 1977. -178 с.
43. Холодов Ж.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса в системе подготовки юных регбистов/Ж.К. Холодов//Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. -М.: РГАФК. -2000. -С.51-54.
44. Холодов Ж.К. Основы подготовки регбистов/Ж.К. Холодов. -М.: ФиС, 1984. -164 с.
45. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - М.:Издательский центр "Академия", 2001. 400 с.

Литература для обучающихся

1. Хилл Р.Р. Регби. Пособие для учителей, тренеров, игроков/Р.Р. Хилл. -Веллингтон, Новая Зеландия, 1977. -178 с.
2. Хайхем Е.С. Регби на высоких скоростях/Е.С. Хайхем, В.Ж. Хайхем. -М.: ФиС, 1970. -106 с.
3. Фарбер Д.А. Физиология школьника/Д.А. Фарбер, И.А. Корниенко, В.Д. Сонькин. - М: ФиС, 1990. -156 с.
4. Филин В.П. Основы юношеского спорта/В.П. Филин, Н.А. Фомин. -М.: ФиС, 1980.- 255 с.
5. Спортивные игры. Техника, тактика, методика, обучение./Под ред.Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. -М.:Academia, 2004.-520с.
6. Регби: правила соревнований. Под общей ред. В.В. Аненкова. -М.: Фис, 1981.-56 с.

Средства развития ловкости

1. Выполнение перемещений субмаксимальной и максимальной интенсивности изменяя направление движения на 90° по звуковому или визуальному сигналу (многократно).

2. Приём и передача мяча различными способами. Двигаясь вдоль поля с малой, умеренной, большой, субмаксимальной и максимальной интенсивностью в группах по три обучающихся «веером», у «крайних» обучающихся мячи. Пас от правого «крайнего» «центральному», приём «центральным» и передача мяча правому «крайнему» который выполнял передачу. То же самое с левым «крайним».

3. Перемещаясь вдоль поля, в группах по три обучающихся «веером», расстояние между спортсменами 5-7 м, передача мяча и «забегание» за партнёра получившего мяч.

4. В парах, выполнение передач мяча различными способами, из различных положений меняясь местами. Первый обучающийся выполняет передачу на месте и перемещается на место принимающего, второй обучающийся выполняет приём мяча, приземляет его и перемещается на место пасующего и т. д. Обучающиеся выполняют по десять приёмов и передач мяча. Упражнение выполняется сериями.

5. Многократное выполнение технического элемента.

6. Выполнение нескольких технических элементов подряд.

7. Подвижные игры: «Третий лишний», «Вороны, вороны», «Перебежка с вырубкой» «Два лагеря», «Попади в мяч», «Бег командами» и другие.

Средства развития выносливости

1. Фартлек. Чередование пробегания отрезков с максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и малой интенсивностью.

2. Выполнение приема и передач мяча в группах, в движении многократно. Используются различные построения: в шеренгах, встречных колоннах, фигурные построения (треугольник, квадрат, звезда, круг).

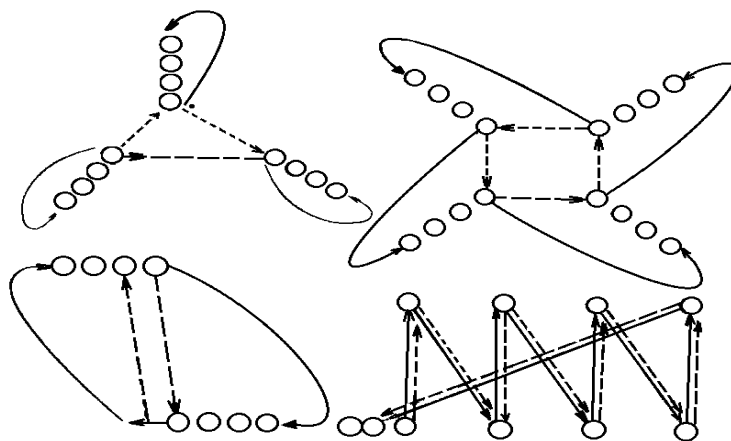


Рис.1. Схемы расположений занимающихся и траектории их движений в упражнениях с мячом

3. Шестиминутный бег.

4. Двенадцатиминутный бег.

5. Выполнение подряд нескольких командных технико-тактических действий с повышенной интенсивностью.

6. Учебные игры с большей продолжительностью.

7. Подвижные игры: «Гонка с выбыванием», «Наступление», «Сумей догнать».

Средства развития силы

1. Выполнение силовых упражнений методом круговой тренировки.
2. Выполнение передач набивного мяча различными способами.
3. Выполнение силовых упражнений с партнером.

В парах.

3.1. И.п.: Стоя спиной друг к другу. Руки в зацепе за локтевой изгиб. Упираясь спиной в партнёра, выполнить 10-15 приседаний.

3.2. Занимающийся А - и.п.: лежа на спине, ноги согнуты. В руках у груди набивной мяч. Занимающийся В - и.п.: стоит напротив занимающегося А. Занимающийся А принимает положение седа и выталкивает мяч занимающемуся В, занимающийся В ловит мяч и толкает его занимающемуся А. Упражнение выполняется многократно.

4. И.п.: Стоя лицом к скамейке. Шаг правой, ставя правую ногу на скамейку с последующим отталкиванием-прыжком вверх. То же левой ногой. Выполнить 10-15 раз.

5. Прыжковые упражнения: «Лягушка» - вперед, «лягушка» - вверх, прыжки, подтягивая колени к груди и другие.

6. И.п.: партнеры, стоя на коленях обхватывают друг друга. По первому сигналу начинают бороться, по второму сигналу прекращают борьбу, быстро принимают положение упора лежа и вновь начинают бороться.

7. Подвижные игры: «Регби на коленях», «Один за другим», «Гладиаторы» и другие.

Средства развития быстроты

1. Бег наперегонки (10-30 м).
2. Бег максимальной интенсивности с обеганием ориентиров.
3. Бег малой интенсивности, с последующим стартом 10 м (влево, вправо) по сигналу.
4. Повторное пробегание дистанций от 10 до 60 м с выполнением финтов.
5. Учебные игры в уменьшенном составе и укороченном времени.
6. Подвижные игры: «Падающая палка», «Наступление», «Перебежка с вырубкой», «Вызов номера» и другие.

Тесты по физической подготовке

1. «Сила прессы». Из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы «уверенно» касаются земли, подъем туловища до касания плечами колен.
2. Прыжок в длину с места. Фиксировалось расстояние от контрольной линии до следа ближайшей к ней ноги. Контрольное упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
3. Бег 30 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
4. Бег 30 м с ходу. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксировался лучший результат.
5. Бег 60 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
6. Челночный бег (3*10 м). Упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
7. Подтягивание в висе. Упражнение выполняется одним подходом. Засчитывается максимальное количество подтягиваний.

Тесты по технической подготовке

1. Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»). Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.
2. Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.
3. Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»). Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.
4. Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченными фишками расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.
5. Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20х20 м. Бьющий от ловящего находится на расстоянии 15-30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.
6. Удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый с расстояния 20-35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10х10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.