

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНЫЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОЛГОПРУДНЫЙ

Принята на заседании
педагогического совета

от « 31 » 08 2024 г.

Протокол № 1

Утверждаю

Директор Спортивной школы
г. о. Долгопрудный

А.Н. Цепляев

Приказ № 388 от « 31 » 08 2024 г.



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

Возраст учащихся: 6 -18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:

Еремин В. А. - тренер-преподаватель,
Никоноркина Е.С. – тренер-преподаватель,
Данилов И.В. – тренер-преподаватель,
Коркина Н.А. - инструктор-методист

г. Долгопрудный, 2024 г.

№ п/п	Содержание
1	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы
1.1	Пояснительная записка
1.2	Цель и задачи программы
1.3	Содержание программы
1.4	Планируемые результаты
2	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1	Календарно-тематический план
2.2	Форма аттестации
2.3	Оценочный материал
2.4	Условия реализации программы
3	Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Регби» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным 07.12.2018;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (далее – Концепция);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 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»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Уставом и локальными актами спортивной школы г. о. Долгопрудный

Дополнительная общеразвивающая программа «Регби» предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной показатель – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, физической, технической, тактической и теоретической подготовки.

Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение техники ведения игры.

Направленность - физкультурно-спортивная направленность

Новизна программы заключается в новом содержании и правилах обучения тактическим действиям в регби, а также в том, что занятия проводятся в игровой форме с большим количеством упражнений на координацию движений.

Интересной и физически разносторонней является игра в регби, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Посредством игры достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с

учетом возраста, пола и подготовленности. Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность программы.

Регби – это один из наиболее популярных видов спорта в мире, который в современной России малоизвестен и переживает второе рождение. Регби - это коллективная командная игра, игроки которой должны, соблюдая принципы честной игры и спортивного духа, передвигаясь с мячом в руках, передавая его, нанося по мячу удары ногой и приземляя мяч, набрать как можно больше очков. Но регби — это не только спорт. Это философия, образ и стиль жизни. Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — важнейшие задачи современного образования.

Отличительные особенности

Естественность движений. В основе вида спорта «Регби», лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в скорости действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся использовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Адресат программы.

Возраст обучающихся: 6-18 лет.

Условия набора. В спортивную школу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп.

Количество обучающихся определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

Наполняемость: от 15 до 30 человек.

Направленность программы(профиль) программы – физкультурно-спортивная

Уровень - стартовый

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 36 недель обучения. начало занятий с 01 сентября по 31 мая.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Количество часов в год – 144 часа

Форма организации деятельности обучающихся: групповая.

Форма обучения - очная.

1.2. Цель и задачи

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

Задачи:

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Теория. Вводное занятие. Инструктаж по т/б	6	6	-	устный опрос
2	Физическая подготовка	24	-	24	тестирование

	Специальная физическая подготовка	14		14	тестирование
3	Техническая подготовка	4	-	4	устный опрос, тестирование, текущий
4	Тактическая подготовка	24	-	24	тестирование
5	Игровая подготовка	68	-	68	тестирование
6	Тестирование	2	-	2	зачет
7	Итоговое занятие	2	-	2	зачет
	Всего:	144	6	138	

Содержание программного материала

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

2) *Общая физическая подготовка.* Практика: Задачи общей и специальной физической подготовки. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений. Практикум: На каждом занятии выполняется ряд упражнений, выбираемых педагогом в зависимости от нагрузки на различные группы мышц. Общефизические упражнения: Развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость), совершенствование двигательных навыков, подготовка занимающихся к успешной сдаче нормативов. Строевые упражнения. Изменение темпа движения. Бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагами, в переменном темпе. Гимнастические упражнения: Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, спины, шеи, ног, живота. Упражнения в различных исходных положениях на месте и в движении: круговые движения рук, отведение рук назад с пружинящими движениями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг) стоя, лежа, сидя, на коленях: поднимание и опускание мяча в разных плоскостях, круговые движения, сгибания и разгибания рук, наклоны и т. д. Броски и ловля набивных мячей. Упражнения на гимнастической стенке: лазанье, подтягивание, держание угла, упражнения на растягивание связок.

3) *Специальная физическая подготовка*

Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину, высоту и различные метания.

Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, спортивные игры.

Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания.

Упражнения на гибкость: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

Упражнения на расслабление: стоя на полу в наклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачивать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

4) *Техническая подготовка*. Теория: Терминология и классификация технических приемов регби. Основные технические приемы: стойка (нападающего, защитника) перемещения, блокирование, персональная опека. Техника владения мячом: передачи и ловля мяча, вбрасывание мяча, ловля

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

4) *Тактическая подготовка.* Практика: Содержанке тактической подготовки. Групповая и командная тактика в зависимости от сильных и слабых качеств команды противника. Средства, способы, формы ведения игры. Игровая дисциплина. Тактика защиты. Тактика нападения. Практикум: Тактика защиты: Основные принципы защиты. Расстановка, функции защитников. Надежный захват, подстраховка партнерами, игра в линию. Сгон атаки к ауту. Рассыпание от назначаемой и произвольной схваток. Перестроение при игре в "коридоре". Подстраховка задней линии. Коммуникабельность защиты. Занятие позиции, перемещения. Поворот схватки в левую сторону. Групповые действия: "разбор" игроков, смена подопечных, переключение защитников, подстраховка, групповое блокирование, действия в меньшинстве. Командные действия: персональная защита, перестроение линии защиты. Защита против различных систем нападения. Тактика нападения: Основные принципы нападения. Расстановки. Функции нападающих, индивидуальная тактика нападающего: общие требования, выбор места, освобождение от защитника, взаимодействие с партнером, подбор мяча. Групповые тактические действия: втягивание большего количества защитников противника в борьбу, взаимодействия двух игроков, взаимодействия трех игроков, простейшие тактические комбинации. Построение "молв", "раков". Командные действия: игра в назначаемой схватке, игра в коридоре. Свободная игра. Контратака после удара ногой противника. Задавливание от назначаемой схватки. Поворот схватки в

правую сторону. Атака третьей линией схватки. Второй и третий удар игроков схватки. Скол в коридоре в открытую и закрытую стороны. Отыгрыш мяча в коридоре. Комбинационная игра в коридоре. Игра линии трех четвертных. Комбинации на создание преимущества: игра в "крест", забегание, проброс, ложный крест, уширение.

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

6) Практика: Зачет.

7) *Итоговое занятие.* Практика: Итоговая спортивная игра с регбийным мячом. Подведения итогов года.

1.4. Планируемые результаты

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- владение навыками и умениями выполнять различные физические упражнения;
- владение основными и специальными элементами игры в регби; овладение знаниями терминологии, стратегии и тактики игры;
- владение групповым взаимодействием в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;
- владение основами знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- развитие индивидуальных способностей и особенностей ребенка;
- мотивации ребенка к занятиям физической культурой и регби;
- развитие таких физических качеств как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;
- развитие у детей стремления и желания к самовыражению, через игру в регби;

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- воспитание у ребенка культуры поведения в коллективе;
- воспитание нравственных качеств у ребенка;
- способность к социализации и социальной адаптации ребенка в обществе.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно-тематический план

№ п/п	Месяц	Кол-во часов	Содержание занятий	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	2	Вводное занятие. Теория: техника безопасности при проведении занятий.	стадион, спортивный зал	Устный опрос
2		2	Оценка функционального и физического уровня готовности учащихся. Вводное тестирование.	стадион, спортивный зал	Тестирование
3		2	Техническая подготовка. Терминология и классификация технических приемов	стадион, спортивный зал	Устный опрос
4		2	ОФП. Бег, с изменением темпа движения, правым и левым боком, зигзагами . Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
5		2	Тактическая подготовка. Надежный захват Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
6		2	Тактическая подготовка Групповая и командная тактика Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
7		2	ОФП. Упражнения в различных положениях на месте и в движении. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
8		2	Тактическая подготовка. Основные принципы нападения. Расстановки. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование

9	октябрь	2	Техническая подготовка Техника нападения Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
10		2	Техническая подготовка Техника владения мячом. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
11		2	Тактическая подготовка Групповые тактические действия. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
12		2	Техническая подготовка. Стойка нападающего. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
13		2	Техническая подготовка. Стойка защитника. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
14		2	Тактическая подготовка. Командные действия. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
15		2	СФП. Специальные упражнения. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
16		2	Техническая подготовка. Обучение технике защиты. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
17	ноябрь	2	Техническая подготовка. Захваты противника: спереди, сбоку, сзади. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
18		2	Тактическая подготовка Индивидуальная защита. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
19		2	Игровая подготовка. Подвижные игры. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
20		2	Техническая подготовка Коллективная защита. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
21		2	ОФП. Развитие физических качеств: ловкость. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
22		2	Тактическая подготовка Групповые тактические действия. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
23		2	Тестирование по ОФП.	стадион,	Тестирование

			Практика	спортивный зал		
24		2	ОФП. Развитие физических качеств: быстрота. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование	
25		2	Игровая подготовка. Спортивные игры с регбийным мячом: гандбол. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование	
26	декабрь	2	Тактическая подготовка Расстановки. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование	
27		2	Техника защиты Захват вдвоем, втроем. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование	
28		2	Тактическая подготовка. Подстраховка задней линии .Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование	
29		2	Игровая подготовка. Спортивные игры с регбийным мячом: футбол. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование	
30		2	Групповые тактические действия: втягивание большего количества защитников противника в борьбу. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование	
31		2	Игровая подготовка. Подвижные игры с мячом для регби или без мяча: вышибалы. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование	
32		2	Техническая подготовка Техника владения мячом. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование	
33		2	СФП. Развитие физических качеств: выносливости. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование	
34		январь	2	Тактическая подготовка «Свободная игра» Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
35			2	Тактическая подготовка Подстраховка задней линии Практика	стадион, спортивный зал	обучающий
36	2		Индивидуальная тактика	стадион,	Тестирование	

			нападающего. Практика	спортивный зал		
37		2	Обучение технике регби, стоя на месте и в движении. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование	
38		2	СФП. специальные упражнения. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование	
39		2	Техническая подготовка. Перестроение игроков в защите. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование	
40		2	Техническая подготовка. Захваты противника. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование	
41		2	СФП. Развитие физических качеств: гибкости. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование	
42	февраль	2	Техническая подготовка. Высокий и низкий захват. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование	
43		2	Тактическая подготовка. Групповые действия: «разбор» игроков. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование	
44		2	Тактическая подготовка. Групповое блокирование. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование	
45		2	Игровая подготовка. Эстафеты с мячом, ведением и т.д. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование	
46		2	Техническая подготовка. Контратака. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование	
47		2	СФП. Развитие физических качеств: силы. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование	
48		2	Техническая подготовка. Стойка нападающего. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование	
49		2	ОФП. Совершенствование двигательных качеств. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование	
50		ма рт	2	Тактическая подготовка. Взаимодействия 2-х, 3-х	стадион, спортивный	Тестирование

			игроков. Практика	зал	
51		2	Техническая подготовка. Овладение мячом при атаке противника Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
52		2	Индивидуальная тактика нападающего. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
53		2	Игровая подготовка. Спортивные игры с регбийным мячом: футбол. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
54		2	Тактическая подготовка. Групповые действия: «разбор» игроков. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
55		2	Игровая подготовка. Подвижные игры Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
56		2	Тактическая подготовка. Тактика нападения. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
57		2	Игровая подготовка. Подвижные игры Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
58		2	Контрольные испытания	стадион, спортивный зал	Тестирование
59		2	Техника нападения. Перемещения без мяча, с изменением направления. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
60		2	Тактическая подготовка. Командные действия: в назначаемой схватке, игра в коридоре. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
61	апрель	2	ОФП. Упражнения с набивными мячами. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
62		2	Тактическая подготовка. Подстраховка задней линии. Занятие позиции. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
63		2	Игровая подготовка. Подвижные игры Практика	стадион, спортивный	Тестирование

				зал	
64		2	Техническая подготовка. Ловля высоколетающего мяча. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
65		2	Техническая подготовка. Ловля и передача мяча с сопротивлением. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
66	май	2	Тактическая подготовка. Комбинационная игра в коридоре. Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
67		2	Игровая подготовка. Эстафеты с регбийным мячом, с ведением и передачами мячей, преодоление препятствий, бросками .Практика	стадион, спортивный зал	Тестирование
68		2	ОФП. Упражнения на гимнастической стенке. Практика	стадион, спортивный зал	обучающий
69		2	Тактическая подготовка. Практика	стадион, спортивный зал	совершенствование
70		2	Игровая подготовка. Практика	стадион, спортивный зал	совершенствование
71		2	Контрольные испытания. Практика	стадион, спортивный зал	Оценка выполнения упражнений. Контрольный Зачет.
72		2	Итоговое занятие. Практика	стадион, спортивный зал	Итоговая спортивная игра с регбийным мячом. Подведения итогов года.

2.2. Формы аттестации

Способы проверки дополнительной общеразвивающей программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебного года

Тестирование проводят в начале учебного года 2 раза.: сентябрь – октябрь; и апрель – май.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях, как подготовка к официальным соревнованиям.

2.3. Оценочные материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания и т.д.), разработаны критерии оценки

Тестирование

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

Содержание и методика проведения тестирования

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

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

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

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

5. Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20x20 м. Бьющий от ловящего находится на расстоянии 15-30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей. 6. Удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый с расстояния 20-35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10x10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Учащийся выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проводятся на стадионе и в спортивном зале.

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- инвентарь и оборудование: мячи регбийные, мячи футбольные, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, скакалки
- учебно-наглядные пособия: учебные видеоматериалы, журналы, плакаты.

3. Список литературы

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: ФиС, 1987
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС, 1991.
3. Детская спортивная медицина: руководство для врачей / Под редакцией Тихвинского С.Б., Хрущёва С.В. –М.: Медицина, 1991.

4. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. ... канд. пед. наук. - М., - 1983.
5. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. ... д-ра. пед. наук. - М., 1981.
6. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
7. Кирияк Р. Мини-регби. - М.: ФиС, 1976. - 110 с.
8. Колев Н. Особенности структуры и содержания силовой подготовки высококвалифицированных регбистов в годичном цикле тренировочного процесса: дис. ... канд. пед. наук. - М., 1996.
9. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-спорт, 2000.
10. Кучин В.А. Особенности методики физической подготовки юных регбистов на этапе углубленно спортивной тренировки: дис. ... канд. пед. наук. - М., 1981.
11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999 г.
12. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спортакадемпресс, 2000 г.
13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М., ИКА, 1998 г.
14. Основы подготовки регбистов /Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. - М.: ФИС, 1984. - 188 с.
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. Набатниковой М.Я. – М., 1982.
16. Пулен Р. Регби игра и тренировка. - М.: ФиС, 1978.