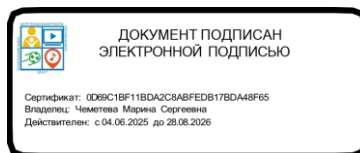


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПРОЛЕТАРСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ДОСУГ»

Принята  
на заседании методсовета  
Протокол № 1  
от 29.08.2025 года

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ЦВР «Досуг»  
Чеметева М.С.  
Приказ № 108 от 29.08.2025 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
по НАЧАЛЬНОЙ ИГРОВОЙ ПОДГОТОВКЕ  
**«ТЕГ-РЕГБИ»**

Направленность: техническая

Возраст учащихся: 6-14 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Синегубенко Наталья Андреевна,

педагог дополнительного образования

Ростов-на-Дону

2025

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебно-тематический план 1-го года обучения.....	14
III. Содержание программы 1-го года обучения.....	16
IV. Учебно-тематический план 2-го года обучения.....	22
V. Содержание программы 2-го года обучения.....	24
VI. Учебно-тематический план 3-го года обучения.....	31
VII. Содержание программы 3-го года обучения.....	33
VIII. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	40
IX. Формы контроля и оценочные материалы.....	44
X. Список используемой литературы.....	46
XI. Приложения.....	49

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа НИП «ТЭГ-Регби» разработана с учетом Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2023 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023); Распоряжения Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»; Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»; Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; Приказа Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.); Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»); Устава Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Пролетарского района города Ростова-на-Дону «Центр внешкольной работы «Досуг»; Лицензии МБУ ДО ЦВР «Досуг» на образовательную деятельность.

Дополнительная общеобразовательная программа НИП «Тег-регби» - программа физкультурно-спортивной направленности.

Ее цель и задачи направлены на укрепление здоровья, развитие физических

качеств, совершенствование основных видов движений и навыков спортивного мастерства, формирование навыков здорового образа жизни, гармоничному и всестороннему развитию личности ребенка.

Гармоничное развитие личности невозможно без занятий физической культурой. Доказана взаимосвязь между болезнями и сидячим образом жизни.

В результате современные дети имеют лишний вес, плохо координированы, коммуникативные имеют низкую самооценку, инфантильны и не мотивированы к здоровому образу жизни.

НИП «ТЭГ-Регби» удивительно формирует такие качества человека как волю, настойчивость, физическую выносливость, силу, чувство коллектива, умение быстро анализировать постоянно меняющуюся ситуацию и принимать решения. В отличие от других индивидуальных видов спорта НИП «ТЭГ-Регби» развивает чувство коллектива, «локтя» взаимовыручки, для решения общей задачи и при этом каждый игрок команды не только может, но и должен стать лидером на поле по принципу: у кого мяч, тот, в настоящий момент, главный.

**Актуальность программы «Тег-регби»** состоит в том, что она способствует формированию здорового образа жизни учащихся, знакомит их с новым для многих видом спорта регби в адаптированном бесконтактном и не травмоопасном варианте и дает возможность ребёнку выбрать для себя путь развития в командном виде спорта. Полезность программы заключается в том, что её содержание обеспечивает постоянную двигательную активность учащихся, а это в настоящее время очень востребовано и актуально. «Регби – это идеальный вид спорта для мальчишки: ты чувствуешь команду, это очень важно. В одиночку здесь ничего не добиться. При этом, будучи с большой буквы Командным видом спорта, регби не подавляет индивидуальность. Место найдётся каждому: и маленькому, и худенькому, и крупному. Эта игра помогает преодолеть страх, учит находить решения. А в жизни это очень ценно, ведь она во многом состоит из неприятных вещей, когда нужно бороться, преодолевать, страдать. Так что регби - это школа не только спортивная,

но и жизненная!». Это говорит о востребованности программы «Регби» в социуме, социальном заказе родителей и детей на развитие данной образовательной услуги, которая будет удовлетворять потребности учащихся в нравственном, интеллектуальном, физическом развитии детей, формировании культуры здорового образа жизни, но и как способность оказывать воздействие на социальные процессы, происходящие в обществе:

- улучшение состояния физического здоровья детей и подростков;
- признание идеалов здорового образа жизни, как высоко значимых личностных ценностей;
- снижение психологических факторов агрессивности, тревожности, неудовлетворенности;
- формирование положительного эмоционального фона;
- улучшение подготовки молодежи к выполнению гражданских обязанностей и службе в вооруженных силах России;
- формирование патриотических чувств, основанных на чувстве гордости за свою команду;
- предоставление ребенку возможности самореализации в спортивной деятельности.

**Педагогическая целесообразность** программы «Тег-регби» состоит в том, что по ней могут заниматься как мальчики, так и девочки, с 6 лет, поэтому содержание программы позволяет формировать у детей уже с самых малых лет навыки здорового образа жизни, так как регби- это сплав игр футбола регби. На данном возрастном этапе важное значение имеет воспитание интереса детей к командной игре регби, их начальное обучение технике и тактике, правилам игры, содействие всестороннему развитию физических качеств и воспитанию умений соревноваться индивидуально (на основе общей физической и технической подготовке) и коллективно (на основе разнообразных подвижных игр и элементов мини-регби).

**Новизна программы** заключается в понимании приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена и его морально-волевых и нравственных качеств. Данная программа учитывает специфику дополнительного образования в области физической культуры и спорта и охватывает значительно больше желающих заниматься именно тег-регби, бесконтактным регби, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, малая вероятность травмирования, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, эффективным средством физического воспитания и всестороннего физического развития.

#### **Отличительная особенность программы.**

В настоящее время разработано большое количество образовательных программ как дополнительного образования, так и программ внеурочной деятельности по тег-регби, представлены в объёмах обучения от 34 до 144 академических часов на весь курс, основной целью которых является ознакомление с данным направлением и работой с одной возрастной группой.

Характерной особенностью нашего детского объединения является наличие смешанных возрастных групп. Это осложняет обучение, но при умелом видении занятия, сочетании коллективных, групповых, индивидуальных форм можно добиться хороших результатов: «Старшие помогают младшим, младшие ровняются на старших». Поэтому в спортивном коллективе подбираются задания для разных возрастных групп, с применением лично-ориентированного подхода. Обучающиеся старшего возраста привлекаются к судейской практике.

Обучение строится на семейных ценностях, связи поколений, взаимопомощи. Программа помогает поддерживать и развивать потребности учащихся в индивидуализации, приобретать технические и тактические навыки, корректировать физические недостатки, компенсировать недостаток внимания в семье, способствует личностному развитию учащихся и их профессиональной

ориентации.

Осуществляется комплексное психолого-педагогическое сопровождение коллектива закрепленным психологом. Определены обязательные групповые консультации для родителей по темам: «Воспитательная система в семье», «Возрастные особенности учащихся», «Стрессоустойчивость», «Профилактика вредных привычек», «Роль и значение физической культуры и спорта в жизни каждого человека» - индивидуальные консультации по желанию.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена возможностью приобщения учащихся к физической культуре через игровую деятельность, способствующей укреплению здоровья, снижению гиподинамии, развитию координации и воспитывающей настойчивость, силу воли, коллективизм.

**Цель программы:** формирование идеологии здорового образа жизни путем вовлечения детей и подростков в регулярные занятия физической культурой и спортом, развитие у них устойчивой потребности в спортивном мастерстве.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- укрепление здоровья учащихся;
- формирование в сознании учащихся системы знаний о физических возможностях своего организма;
- знакомство и овладение учащимися основными приемами техники и тактики игр;
- повышение физической, тактической подготовки учащихся;
- формирование потребности ведения здорового образа жизни.

**Развивающие:**

- развитие у учащихся высоких физических, волевых и моральных качеств;
- развитие игрового мышления подростков;
- развитие внимания, памяти, мышления, умения действовать в команде;
- развитие коммуникативных способностей, умения адаптироваться в

социуме.

***Воспитательные:***

- приобщение учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание чувства товарищества и чувства личной ответственности;
- воспитание трудолюбия и дисциплинированности;
- воспитание воли, смелости, настойчивости.

**Категория учащихся.**

Программа адресована детям и подросткам 6-14 лет. Учащиеся, поступающие на программу, проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности; обследуется состояние физической подготовки.

По его результатам учащиеся могут быть зачислены в группу начального общекультурного или специального углубленного уровня освоения программы. Зачисление в объединение осуществляется по заявлению учащегося.

Наполняемость в группах составляет: первый год обучения – 12-15 человек; второй год обучения – 10-12 человек; третий год обучения – 8-10 человек. Уменьшение числа учащихся в группе на втором и третьем годах обучения объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала.

**Формы организации образовательной деятельности**

Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Группы формируются предпочтительно по возрастному признаку.

Основная форма организации деятельности – практические занятия, которые могут быть, образовательно-обучающие, образовательно-тренировочной направленности. Цель занятий сводится не только к усвоению нового учебного материала, но и развитию основных физических качеств, исходя из физиологических особенностей конкретного возраста. На занятиях идёт не только изучение нового материала, закрепление пройденного, но и уделяется внимание общей и специальной подготовке. Форма итоговой аттестации: контрольные

нормативы по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведённой работы.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения тренировочного занятия по физическому воспитанию, эффективность которого зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и этапа подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

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

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

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

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

### **Срок реализации программы и режим занятий:**

Программа рассчитана на 3 года обучения. На полное освоение программы требуется 504 часа, включая соревнования, учебно-тренировочные сборы.

1 год обучения – 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа);

2 год обучения – 144 часов (2 раза в неделю по 2 часа);

3 год обучения – 216 часов (три раза в неделю по 2 часа).

### **Принципы реализации программы:**

Распределение содержания по годам обучения может быть вариативным. Основополагающими принципами построения занятий по информатике являются:

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

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем учебном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов учебных 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, направленных на решение педагогических задач в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей обучающего.

Данная программа, позволяет успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством подготовки молодежи к службе в Вооруженных Силах страны, создавая предпосылки формирования навыков выживания в экстремальных ситуациях современного мегаполиса, что подчеркивает ещё и прикладное значение.

#### **Этапы реализации программы:**

- диагностико-аналитический направлен на выявление уровня ОФП и общего уровня развития; на основе данных диагностики (анкетирования) учащиеся разделяются по группам.

- формирующий и развивающий в течение 3-х лет. На этом этапе непосредственно осуществляется процесс обучения. Для этого составлены календарные (тематические) планы занятий.

- контрольно-диагностический. Осуществляет контроль результатов работы программы и выявляет последующие направления в работе.

- просветительский (работа с родителями) предназначен для просвещения родителей о назначении данного курса для развития учащихся. Этот этап реализуется посредством участия педагога в родительских собраниях и проведении индивидуальных и групповых консультаций.

### **Методы организации образовательного процесса**

На занятиях используются следующие методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

*словесные:*

- устное изложение;
- беседа, объяснение материала;
- анализ работы;

*наглядные:*

- показ;
- показ приемов исполнения;
- показ видеоматериалов;

*практические:*

- практические упражнения;
- тренировочные упражнения;
- игровые задания.

Формы проведения занятий: беседа, викторина, занятие-игра, игра-путешествие, мастер-класс, открытое занятие, практические занятия, презентации, и т.д.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

#### **Предметные результаты:**

По окончании **1 года** обучения, учащиеся будут:

*знать:*

- историю развития физической культуры и спорта в России;
- историю развития футбола, баскетбола регби;
- правила подводящих игр в «ТЭГ-Регби»: «46», «Салочки», «Мишень» и т д:
- правила личной гигиены;
- правила использования спортивного инвентаря и ухода за ним.

*уметь:*

- оказывать первую помощь при ушибах;
- проводить разминку (ОФП);
- выполнять основные технические приемы (пас,) рукой, ногой;
- владеть начальными элементами подводящих игр.

По окончании **2 года** обучения, учащиеся будут:

*знать:*

- историю развития физической культуры и спорта в России и за рубежом;
- историю развития волейбола, гандбола, регби в мире;
- правила контроля и диагностики своего организма;
- правила подводящих игр: «Разведчик», «Снайпер», «Регби до касания»,

пляжный футбол, мини-баскетбол, ТЭГ-Регби.

*уметь:*

- оказывать первую помощь при травмах;
- проводить разминку ОФП
- проводить разминку СФП (техника; паса, ногой рукой);
- выполнять технические приемы: обыгрывать пасом 2х1, дриблинг;
- выполнять начальные элементы коллективной техники защиты.

По окончании **3 года** обучения, учащиеся будут:

*знать:*

- тенденции развития физической культуры и спорта в России и за рубежом;
- историю развития баскетбола, гандбола, регби в мире;
- контроль, диагностику и планирование изменений своего организма;

- правила подводящих игр в ТЭГ-Регби: «Разведчик», «Снайпер», «Футбо-регби», «Регби до касания», пляжное регби, мини-регби, регбола, русбола.

- тактику коллективной защиты

*уметь:*

- оказывать первую помощь при травмах;
- проводить разминку ОФП (предсезонную, соревновательную)
- проводить разминку СФП (техника; паса, с игроками 1 и 2 года);
- выполнять технические приемы: обыгрывать пасом 2х1, 3х2, дриблинг;
- использовать элементы коллективной защиты.

**Личностные результаты по окончании 3 года обучения:**

- учащиеся будут приобщены к здоровому образу жизни;
- учащиеся будут адаптированы в социуме;
- будет сформирована потребность у учащихся в самореализации и саморазвитии;
- будут сформированы мотивация достижения и рефлексия деятельности;
- будут сформированы самооценка и волевые усилия;
- сформированы и автоматизированы основы движения.

**II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
	Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретическая подготовка:	10	8	2	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях.</li> <li>• Правила пожарной безопасности,</li> <li>• Правила дорожного движения.</li> <li>• Правила игры, организация и проведение соревнований.</li> <li>• Оборудование, инвентарь уход за ним</li> <li>• История развития и становления Регби в России.</li> <li>• Понятие о личной гигиене спортсмена</li> </ul>				Опрос
<p>Раздел 2. Общая физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие всех физических качеств и способностей, занимающихся средствами физических упражнений, подвижными играми и эстафетами.</li> </ul>	32	2	30	Сдача Контроль ных норматив ов
<p>Раздел 3. Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие физических специфических качеств для данного вида спорта, средствами специальных физических упражнений;</li> <li>• Техника перемещений;</li> </ul>	18	3	15	Тести-ров ание

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника ловли и передачи мяча;</li> <li>• Техника розыгрыша мяча ногой;</li> <li>• Техника ухода игрока от соперника.</li> </ul>				
<p>Раздел 4. Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника игры в защите.</li> <li>• Техника игры в нападении.</li> </ul>	32	4	28	Эстафеты
<p>Раздел 5. Тактическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальные действия в нападении.</li> <li>• Групповые действия в нападении.</li> <li>• Индивидуальные действия в защите.</li> <li>• Групповые действия в защите.</li> </ul>	22	6	16	Наблюдение
<p>Раздел 6. Игровая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Игры по стандартным правилам, с изменением (упрощение и усложнением правил игры).</li> </ul>	16	4	12	Наблюдение
<p>Раздел 7. Игровая практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Контрольные игры</li> <li>• Календарные игры</li> <li>• Товарищеские игры</li> </ul>	6	1	5	Соревнование
<p>Раздел 8. Воспитательно-досуговые мероприятия</p>	6	2	4	Участие
<p>Раздел 9. Итоговое занятие</p>	2	1	1	
<p>Итого</p>	144	31	113	

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка (10 ч.)

Форма подачи материала:

- лекция, беседа, рассказ, объяснение;
- просмотр видеофильмов;
- обзор газет, журналов;
- беседа с применением дидактических пособий;
- тестирование;
- викторины;
- ведение ежедневного дневника;
- запись в журнал по технике безопасности.

Тема 1. Физическая культура - составная часть Российской культуры, одно из важнейших средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития физических способностей российских граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности российских граждан и для укрепления обороноспособности Российского государства.

Тема 2. Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.

Тема 3. Знакомство с историей развития игровых видов спорта в России..

Пример, возникновение ТЭГ-Регби как самостоятельной спортивной игры. Распространение ТЭГ-Регби по странам мира. Появление регби в России.

Регби - вид спорта, командная игра, развивающая высокие физические, морально-волевые качества, «чувство локтя».

Тема 4. Понятие о личной гигиене спортсмена

Гигиена одежды, обуви, жилища. Понятие о вреде курения и употребления спиртных напитков. Значение врачебного контроля при тренировке спортсмена.

Тема 5. Краткие сведения о травматизме. Виды травм. Первая помощь.

Тема 6. Правила поведения на занятиях, правила поведения в общественных местах, правила пожарной безопасности, правила дорожного движения.

Тема 7. Проведение инструктажа по правилам безопасности и поведения в спортивном и гимнастическом залах на занятиях. Краткие сведения об осторожности и правилах работы со снарядами, тренажерами, а также при работе в парах; правилах безопасности и поведения на уличных площадках, в общественном транспорте и общественных местах.

Тема 8. Краткие сведения о правилах дорожного движения, о правилах перехода дорог, осторожности на дорогах в зимний период.

Тема 9. Краткие сведения об осторожности и правилах пользования с огнеопасными и легковоспламеняющимися предметами.

Тема 10. Правила игры, организация и проведение соревнований. Оборудование, инвентарь уход за ним. На теоретических и практических занятиях изучаются правила игры. Права и обязанности игроков. Взаимоотношения игроков с капитаном и судьями. Изучаются порядок и принципы проведения соревнований.

## Раздел 2. Общая физическая подготовка (32 ч.)

Форма подачи материала:

- просмотр видеофильмов;
- беседа с применением дидактических пособий;
- тестирование;
- ведение ежедневного дневника;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный (показ технических приемов и их составляющих элементов), просмотр видеоматериалов, использование дидактических пособий.);
- практический (выполнение упражнения).

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики регби.

### Раздел 3. Специальная физическая подготовка (18ч.)

Форма подачи материала:

- просмотр видеофильмов;
- беседа с применением дидактических пособий;
- тестирование;
- ведение ежедневного дневника;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный (показ технических приемов и их составляющих элементов), просмотр видеоматериалов, использование дидактических пособий.);
- практический (выполнение упражнения).

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с освоением следующих тем программы:

Тема 1. Техника игры. Основным средством ее являются специальные упражнения (знакомство с мячом).

Тема 2. Техника ловли и передачи мяча.

Тема 3. Техника розыгрыша мяча ногой.

Тема 4. Техника работы с тэгом.

Тема 5. Техника ухода игрока от соперника.

Тема 6. Техника перемещений.

Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц,

участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

#### Раздел 4. Техническая подготовка (32ч.)

Форма подачи материала:

- просмотр видеофильмов;
- беседа с применением дидактических пособий;
- тестирование;
- ведение ежедневного дневника;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный (показ технических приемов и их составляющих элементов),

просмотр видеоматериалов, использование дидактических пособий.);

- практический (выполнение упражнения).

Темы 1-16. Техника игры в защите.

Обучение и совершенствование следующих элементов техники игры:

передвижение без мяча по сопернику; ловля мяча при розыгрыше из-за боковой линии, передача соперника при защите 2х2, захват тэга одной рукой (любым способом). Как нейтрализовать передачу мяча при захвате.

Темы 16-32. Техника игры в нападении.

Обучение и совершенствование следующих элементов техники игры;

передвижение с мячом по полю, ловля высоко летящего мяча (лицом к мячу, спиной к мячу); ловля мяча, летящего на игрока низко спереди; ловля мяча, летящего на игрока низко сбоку; передача мяча двумя руками; передача мяча за спиной; ложные передачи передача мяча одной рукой (любым способом); передача мяча при захвате; поднимание лежащего на земле мяча во время бега. Варианты обыгрыша «2х1», «крест», «забегание».

## Раздел 5. Тактическая подготовка (22ч.)

Форма подачи материала:

- просмотр видеофильмов;
- беседа с применением дидактических пособий;
- ведение ежедневного дневника;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный (показ технических приемов и их составляющих элементов),

просмотр видеоматериалов, использование дидактических пособий.);

- практический (выполнение упражнения).

Выполнение и отработка отдельных комбинаций, наработка связок; и их роль в защите и нападении; игра у лицевой линии противника; зонная модель игры.

## Раздел 6. Игровая и соревновательная подготовка (16ч.)

Форма подачи материала:

- просмотр видео;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный просмотр видеоматериалов.

Тема 1. Предсоревновательная подготовка и соревнования.

Тема 2. Календарь игр, сборы.

Тема 3. Питание, витаминизация.

Тема 4. Правила поведения на соревнованиях.

## Раздел 7. Контрольные, календарные игры (6ч.)

Форма подачи материала:

- просмотр видео;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный просмотр видеоматериалов.

Тема 1. Контрольные игры.

Тема 2. Календарные игры.

Тема 3. Товарищеские игры.

#### Раздел 8. Воспитательно-досуговые мероприятия (6ч.)

Форма подачи материала:

- просмотр видео;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный просмотр видеоматериалов.

Тема 1. Воспитательно-досуговые мероприятия: открытие и закрытие соревнований.

Тема 2. Спортивно-патриотические акции.

Тема 3. Экскурсии.

#### Раздел 9. Итоговое занятие (2ч.)

Подведение итогов работы за учебный год.

Поощрение активных учащихся. Памятные призы, сувениры, подарки лучшим игрокам.

### IV. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации (конт-роля)
	Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"><li>• Инструктаж по технике безопасности</li></ul>	10	9	1	

<p>и правилам поведения на занятиях.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила пожарной безопасности.</li> <li>• Правила поведения.</li> <li>• Правила дорожного движения.</li> <li>• Правила подвижных игр.</li> <li>• История развития и становления футбола, баскетбола, ТЭГ-Регби в России и за рубежом.</li> <li>• Краткие сведения о физиологии человека.</li> <li>• Правила игры, организация и проведение соревнований.</li> </ul>				Опрос
<p>Раздел 2. Общая физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие всех физических качеств и способностей, занимающихся средствами физических упражнений, подвижными играми и эстафетами.</li> <li>• Упражнения на осанку.</li> <li>• Упражнения на расслабление.</li> </ul>	32	2	30	Сдача контрольных нормативов
<p>Раздел 3. Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие специфических физических качеств для данного вида спорта, средствами специальных физических упражнений.</li> <li>• Техника ловли и передачи мяча.</li> <li>• Техника розыгрыша мяча ногами.</li> </ul>	18	3	15	Тестирование

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника в защите (отрыв тэга).</li> <li>• Техника падений (группировка, кувырки перекаты).</li> <li>• Техника ухода игрока от соперника («скрутка», «разножка», «стопорящий шаг»...)</li> </ul>				
<p>Раздел 4. Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника игры в защите.</li> <li>• Техника игры в нападении.</li> </ul>	32	4	28	Эстафеты
<p>Раздел 5. Тактическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальные действия в нападении.</li> <li>• Групповые действия в нападении.</li> <li>• Командные действия в нападении.</li> <li>• Индивидуальные действия в защите.</li> <li>• Групповые действия в защите.</li> <li>• Командные действия в защите.</li> </ul>	22	6	16	Наблюдение
<p>Раздел 6. Игровая подготовка:</p> <p>Игры по стандартным правилам, с изменением (упрощение и усложнением правил игры).</p>	16	2	14	Наблюдение
<p>Раздел 7. Игры</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Контрольные игры;</li> <li>• Календарные игры;</li> <li>• Товарищеские игры.</li> </ul>	6	1	5	Участие
<p>Раздел 8. Воспитательно-досуговые мероприятия.</p>	6	2	4	Участие

Раздел 9. Итоговое занятие	144	29	115	
----------------------------	-----	----	-----	--

## **V. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### Раздел 1. Теоретическая подготовка (10 ч.)

Форма подачи материала:

- лекция, беседа, рассказ, объяснение;
- просмотр видеофильмов;
- обзор газет, журналов с последующим обсуждением;
- беседа с применением дидактических пособий;
- тестирование;
- викторины;
- ведение ежедневного дневника;
- запись в журнал по технике безопасности.

#### Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть Российской культуры, одно из важнейших средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития физических способностей российских граждан.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Достижение Российских спортсменов в борьбе за завоевание мирового первенства по важнейшим видам спорта.

Документы Российского правительства о массовом развитии физической культуры среди населения, особенно среди молодежи, о повышении мастерства Российских спортсменов.

Тема 2. История развития баскетбола, футбола, регби, ТЭГ-Регби в России и за рубежом.

Характеристика, этапы развития. Значение и роль общественных начал в развитии игровых видов спорта в России. Задачи и организация дальнейшего развития игровых видов спорта в стране. Командные игры, развивают высокие физические, морально-волевые качества, самоконтроль, самодисциплину.

Тема 3. Сведения о физиологии человека.

Функций мышечной системы дыхания, кровообращения под воздействием физических упражнений. Понятие о личной гигиене спортсмена. Гигиена одежды, обуви, жилища. Понятие о вреде курения и употребления спиртных напитков. Значение врачебного контроля при тренировке спортсмена. Понятие «спортивная форма», утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления, спортивных травм. Общая характеристика спортивного травматизма. Краткие сведения о травматизме. Виды травм. Первая помощь.

Тема 4. Правила поведения на занятиях, правила поведения в общественных местах, правила пожарной безопасности, правила дорожного движения.

Проведение инструктажа по правилам безопасности и поведения в спортивном и гимнастическом залах на занятиях. Краткие сведения об осторожности и правилах работы со снарядами, тренажерами, а также при работе в парах; правилах безопасности и поведения на уличных площадках, в общественном транспорте и общественных местах.

Тема 5. Краткие сведения о правилах дорожного движения, о правилах перехода дорог, осторожности на дорогах в зимний период.

Тема 6. Краткие сведения об осторожности и правилах пользования с огнеопасными и легковоспламеняющимися предметами.

Тема 7. Правила игры организация и проведение соревнований. Оборудование, инвентарь уход за ним.

На теоретических и практических занятиях изучаются правила игры. Права и обязанности игроков. Взаимоотношения игроков с капитаном и судьями. Изучаются порядок и принципы проведения соревнований.

Тема 8. Краткие сведения о сооружениях и оборудовании необходимых для проведения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (поле для игры, его разметка, мяч - его размеры и вес).

Тема 9. Знание судейской жестикуляции в тег-регби. (Приложение № 4)

Раздел 2. Общая физическая подготовка (32 ч.)

Форма подачи материала:

- просмотр видеофильмов;
- беседа с применением дидактических пособий;
- тестирование;
- ведение ежедневного дневника;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный (показ технических приемов и их составляющих элементов), просмотр видеоматериалов, использование дидактических пособий.);
- практический (выполнение упражнения).

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики игры (Приложение №1).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (18 ч.)

Форма подачи материала:

- просмотр видеофильмов;
- беседа с применением дидактических пособий;
- тестирование;

- ведение ежедневного дневника;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный (показ технических приемов и их составляющих элементов), просмотр видеоматериалов, использование дидактических пособий.);
- практический (выполнение упражнения).

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением занимающихся технике.

Тема 1. Техника ловли и передачи мяча.

Тема 2. Техника удара мяча ногой.

Тема 3. Техника падений.

Тема 4. Техника работы с тегом.

Тема 5. Техника в защите (верхний и нижний захваты тэга).

Тема 6. Техника ухода игрока от соперника.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться периферийным (боковым) зрением, скорость перемещений, быстроту реакции в ответных действиях на изменяющуюся ситуацию, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую), ловкость и специальную гибкость.

Раздел 4. Техническая подготовка (32 ч.)

Форма подачи материала:

- просмотр видеофильмов;
- беседа с применением дидактических пособий;
- тестирование;

- ведение ежедневного дневника;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный (показ технических приемов и их составляющих элементов), просмотр видеоматериалов, использование дидактических пособий.);
- практический (выполнение упражнения).

Темы 1-16. Техника игры в защите.

Совершенствование следующих элементов техники игры: передвижение без мяча по сопернику; ловля мяча, передача соперника при защите 2х2, подбор мяча одной рукой (любым способом). Как нейтрализовать передачу мяча. Коллективная защита; передача игрока в линию, сгон, работа крайних в линии, работа крайних в линии. Выполнение технических приемов до автоматизма

Темы 17-32. Техника игры в нападении.

Обучение и совершенствование следующих элементов техники игры; передвижение с мячом по полю, контроль, ловля высоко летящего мяча (лицом к мячу, спиной к мячу); контроль ловля мяча, летящего на игрока низко спереди; ловля мяча, летящего на игрока низко сбоку; передача мяча двумя руками; передача мяча за спиной; ложные передачи передача мяча одной рукой (любым способом); поднимание лежащего на земле мяча во время бега. Варианты обыгрыша «2х1», «3х2», «крест», «забегание», «проброс».

Раздел 5. Тактическая подготовка(22ч.)

Форма подачи материала:

- просмотр видеофильмов;
- беседа с применением дидактических пособий;
- ведение ежедневного дневника;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный (показ технических приемов и их составляющих элементов), просмотр видеоматериалов, использование дидактических пособий.);
- практический (выполнение упражнения).

Выполнение и отработка отдельных комбинаций, наработка связок; «защиты» и «нападения», их роль в защите и нападении; Роль и обязанности отдельных игроков в команде: при нападении, розыгрыш, комбинации, в различных зонах поля. Полузащита; при атаке и защите. На примере регби прием мяча из быстрого розыгрыша и передача его. Полузащитник «блуждающий» - его роль в команде во время розыгрыша схватки; «трехчетвертные» и «нападение», их роль в защите и нападении; игра схватки у лицевой линии противника; зонная модель игры.

#### Раздел 6. Игровая и соревновательная подготовка(16ч.)

Форма подачи материала:

- просмотр видео;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный просмотр видеоматериалов.
- игровая практика

Тема 1. Предсоревновательная подготовка и соревнования.

Тема 2. Календарь игр, сборы.

Тема 3. Питание, витаминизация.

Тема 4. Правила поведения на соревнованиях.

#### Раздел 7. Контрольные, календарные игры (6ч.)

Форма подачи материала:

- просмотр видео;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный просмотр видеоматериалов.

Тема 1. Контрольные игры.

Тема 2. Календарные игры.

Тема 3. Товарищеские игры.

Раздел 8. Воспитательно-досуговые мероприятия (6ч.)

Форма подачи материала:

- просмотр видео;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный просмотр видеоматериалов.

Тема 1. Воспитательно-досуговые мероприятия: открытие и закрытие соревнований.

Тема 2. Спортивно-патриотические акции.

Тема 3. Экскурсии.

Раздел 9. Итоговое занятие (2ч.)

Подведение итогов работы за учебный год.

Поощрение активных учащихся. Памятные призы, сувениры, подарки лучшим игрокам.

## **VI. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.**

Названия разделов и тем	Количество часов	Формы аттеста
-------------------------	------------------	---------------

				ции(кон троля)
	Всего	Теория	Прак тика	
<p>Раздел 1. Теоретическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях.</li> <li>• Правила пожарной безопасности.</li> <li>• Правила поведения дорожного движения.</li> <li>• Правила игры.</li> <li>• История развития и становления игровых видов спорта в России и за рубежом.</li> <li>• Беседы, тесты и тренинги.</li> <li>• Просмотр и разбор игр.</li> </ul>	15	12	3	Опрос
<p>Раздел 2. Общая физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие всех физических качеств и способностей, занимающихся средствами физических упражнений, подвижными играми и эстафетами.</li> <li>• Упражнения на осанку.</li> <li>• Упражнения на расслабление.</li> </ul>	47	5	42	Сдача контрольных нормативов
<p>Раздел 3. Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие физических специфических качеств для разных игр, средствами специальных физических упражнений, специальными играми и эстафетами.</li> </ul>	34	4	30	Тестирование
<p>Раздел 4. Техническая подготовка:</p>	35	5	30	Эстаф

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника стоек и перемещений.</li> <li>• Техника ловли и передачи мяча.</li> <li>• Техника розыгрыша мяча ногой.</li> <li>• Техника в защите (блоки).</li> <li>• Техника ухода игрока от соперника («скрутка»).</li> <li>• Техника отбора и подбора мяча.</li> </ul>				ЕТЫ
<p>Раздел 5. Тактическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальные действия в нападении.</li> <li>• Групповые действия в нападении.</li> <li>• Командные действия в нападении.</li> <li>• Индивидуальные действия в защите.</li> <li>• Групповые действия в защите.</li> <li>• Командные действия в защите.</li> </ul>	35	7	28	Наблюдение
<p>Раздел 6. Игровая подготовка:</p> <p>Игры по стандартным правилам, с изменением (упрощение и усложнением правил игры).</p>	26	2	24	Наблюдение
<p>Раздел 7. Контрольные, календарные игры:</p> <p>Контрольные, календарные и товарищеские игры.</p>	16	1	15	Участие
<p>Раздел 8. Воспитательно-досуговые мероприятия</p>	6	2	4	
<p>Раздел 9.</p> <p>Итоговое занятие</p>	2	1	1	
<p>Итого</p>	216	41	175	

## **VII. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### Раздел 1. Теоретическая подготовка (15ч.)

Форма подачи материала:

- лекция, беседа, рассказ, объяснение;
- обзор газет, журналов с последующим обсуждением;
- беседа с применением дидактических пособий;
- запись в журнал по технике безопасности

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Организация работы по НИП в коллективах физической культуры и необходимые меры по дальнейшему ее улучшению. Характеристика НИП. Начальная игровая подготовка в мире и в России.

Тема 2. Общественно-политическое и государственное значение спорта в России.

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Ведущая роль нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, дыхания, кровообращения под воздействием физических упражнений. Костная и мышечная система, связочный аппарат, сердечно - сосудистая и дыхательная системы человека.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Тема 5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении

связок. Общие гигиенические требования к занимающимся регби. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Тема 6. Места занятий и инвентарь.

Площадка для игры в регби в спортивном зале, на открытом воздухе.

Оборудование и инвентарь для игры в регби в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытом воздухе.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (47 ч.)

Форма подачи материала:

- просмотр видеофильмов;
- беседа с применением дидактических пособий;
- тестирование;
- ведение ежедневного дневника;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный (показ технических приемов и их составляющих элементов), просмотр видеоматериалов, использование дидактических пособий.);
- практический (выполнение упражнения).

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики НИП. Ходьба с изменением скорости длины шага, различные виды ходьбы,

чередование ходьбы и бега, бег с изменением скорости и направления движения, бег на короткие, средние и длинные дистанции.

Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, футбол, лапта). Выполнение упражнений для развития быстроты, координации, силы, ориентировки в пространстве, стойки и перемещения, передачи мяча в парах, стоя на месте и в движении, броски мяча на точность, двусторонние игры по упрощенным правилам.

### Раздел 3. Специальная физическая подготовка (34 ч.)

Форма подачи материала:

- просмотр видеофильмов;
- беседа с применением дидактических пособий;
- тестирование;
- ведение ежедневного дневника;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный (показ технических приемов и их составляющих элементов), просмотр видеоматериалов, использование дидактических пособий.);
- практический (выполнение упражнения).

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением занимающихся технике.

Тема 1. Техника ловли и передачи мяча.

Тема 2. Техника удара мяча ногой.

Тема 3. Техника падений.

Тема 4. Техника ухода игрока от соперника.

Тема 5. Техника в защите (верхний и нижний захваты).

Тема 6. Техника падений (группировка, перекаты).

## Тема 7. Техника ухода игрока от соперника («скрутка», «смена ритма» и т.д.)

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться периферийным (боковым) зрением, скорость перемещений, быстроту реакции в ответных действиях на изменяющуюся ситуацию, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую), ловкость и специальную гибкость.

### Раздел 4. Техническая подготовка (35 ч.)

Форма подачи материала:

- просмотр видеофильмов;
- беседа с применением дидактических пособий;
- тестирование;
- ведение ежедневного дневника;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный (показ технических приемов и их составляющих элементов), просмотр видеоматериалов, использование дидактических пособий.);
- практический (выполнение упражнения).

### Тема 1-16. Техника игры в защите.

Совершенствование следующих элементов техники игры: передвижение без мяча по сопернику; ловля мяча при розыгрыше его, передача соперника при защите 2х2, подбор мяча одной рукой (любым способом). Как нейтрализовать передачу мяча при отрыве тэга. Высокий, низкий захват тэга. Коллективная защита; передача игрока в линию, сгон, работа крайних в линии, работа крайних в линии при быстром розыгрыше. Выполнение технических приемов до автоматизма.

Совершенствование следующих элементов техники игры: защита в красной и желтой зонах передвижение без мяча по сопернику; действия в защите при быстром розыгрыше мяча, передача соперника при защите 2x2. Как нейтрализовать передачу мяча при защите. Высокий, низкий захват тэга захват тэга 1x1. Коллективная защита; работа в защите «маркеров», передача игрока в линию, сгон, работа крайних в линии, работа крайних в линии при быстром розыгрыше подбор мяча. Выполнение технических приемов до автоматизма, на примере ТЭГ-Регби.

Темы 17-35. Техника игры в нападении.

Обучение и совершенствование следующих элементов техники игры; передвижение с мячом по полю, ловля высоко летящего передача мяча двумя руками; передача мяча за спиной; ложные передачи, передача мяча при захвате; поднимание лежащего на земле мяча во время бега. Варианты обыгрыша «2x2», «3x2» «крест», «забегание», «проброс», варианты атаки в красной, желтой и зеленой зонах.

Раздел 5. Тактическая подготовка (35 ч.)

Форма подачи материала:

- просмотр видеофильмов;
- беседа с применением дидактических пособий;
- ведение ежедневного дневника;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный (показ технических приемов и их составляющих элементов), просмотр видеоматериалов, использование дидактических пособий.);
- практический (выполнение упражнения).

Выполнение и отработка отдельных комбинаций, наработка связок; «трехчетвертные» и «нападение», их роль в защите и нападении; Роль и обязанности отдельных игроков в команде: розыгрыш, комбинации, в различных зонах поля.

Прием мяча и передача его., во время розыгрыша «трехчетвертные» и «нападение», их роль в защите и нападении; игра у лицевой линии противника; зонная модель игры.

#### Раздел 6. Игровая и соревновательная подготовка (26ч.)

Форма подачи материала:

- просмотр видео;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный просмотр видеоматериалов.

Тема 1. Предсоревновательная подготовка и соревнования.

Тема 2. Календарь игр, сборы.

Тема 3. Питание, витаминизация.

Тема 4. Правила поведения на соревнованиях.

#### Раздел 7. Контрольные, календарные игры (16ч.)

Форма подачи материала:

- просмотр видео;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный просмотр видеоматериалов.
- практический

Тема 1. Контрольные игры.

Тема 2. Календарные игры.

Тема 3. Товарищеские игры.

#### Раздел 8. Воспитательно-досуговые мероприятия (6ч.)

Форма подачи материала:

- просмотр видео;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный просмотр видеоматериалов.

Тема 1. Воспитательно-досуговые мероприятия: открытие и закрытие соревнований.

Тема 2. Спортивно-патриотические акции.

Тема 3. Экскурсии.

Раздел 9. Итоговое занятие (2ч.)

Подведение итогов работы за учебный год.

Поощрение активных учащихся. Памятные призы, сувениры, подарки лучшим игрокам.

## **VIII. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Учитывая тот факт, что занятия дети посещают добровольно, педагог строит свои занятия таким образом, чтобы детям было интересно, чтобы они снова и снова стремились в Центр. Формы, методы подбираются исходя из намеченных целей, задач программы, учитываются возрастные, психологические особенности детей.

Сложно работать с начинающими. Они быстро устают, допускают много ошибок при выполнении заданий, многое забывают. Поэтому разнообразим занятия по содержанию: упражнения на координацию и развитие долгосрочной памяти, задания на ориентацию в пространстве, упражнения тренировочного характера, разучивание и повторение упражнений (по набору форм и методов), беседа, просмотр видео игр и разбор собственных, показ педагогом, подвижные игры, поощрения.. Необходимо избегать однообразия, скуки, вносить элемент новизны, ставить новые задачи, что побуждает интерес к занятиям.

**Первый этап** обучения проходят дети (6-7 лет) с разным уровнем интеллектуального, психического и физического развития. С разным уровнем развития физических качеств и двигательных навыков.

На данном учебном этапе целесообразно применять такие формы занятий как; занятие-игра, подвижные игры, эстафеты, коллективные задания. Использование игровых методик способствует раскрепощению и творческому развитию личности. Помогает в более легкой и доступной форме осваивать новые ЗУН (знания, умения, навыки).

На первом этапе обучения дети смогут получить навыки организованных движений, скоординировать их и осознать, выбрать наиболее комфортные положения игроков. Дыхательная гимнастика, включенная в программу, поможет детям грамотно освоить основы физиологического дыхания в беге, научит управлять механизмом «второго дыхания».

На первом году обучения создается психологически - комфортная атмосфера занятий, направленная на формирование у детей интереса к виду спорта, стилю и типу движения, изучению правил игры, познанию способностей своего тела, адаптацию детей в коллективе и их самоутверждение в микросоциуме.

**На втором этапе** (8-10 лет) дети значительно более развиты в физическом, психическом и духовном отношении. Они уже получили достаточные игровые навыки, улучшают показатели развития физических качеств, ориентировки в пространстве в игровом формате, можно планомерно приступать к соревновательной деятельности.

**На третий этап** переходят дети 3-го обучения (11-13 лет). Ребята в этом возрасте способны к большому обобщению и анализу своих движений и движений своих товарищей, они максимально подвижны. Умственное развитие обучающихся позволяет педагогу углубить знание об освоенных ранее движениях, за счет умения детей сопоставлять разные приемы и комбинации, находить в них ошибки и исправления. У учащихся расширяется эмоциональная сфера, интересы, в виду

возрастает вес тактической подготовки, закладываются комбинационные коллективные и индивидуальные навыки, навыки техники игры. Этот этап характеризуется проявлением таланта.

### **Возрастные особенности.**

Обучение в тег-регби можно начинать с любого возраста, но лучше всего начинать с детства. Но надо помнить, что для младших школьников характерно слабое развитие мышц, дети быстро устают от физических нагрузок. Слабость дыхательных мышц, недостаточно развита сердечно - сосудистая система, несовершенство восприятия, не развитость волевых качеств, дисциплинированности - это особенности, которые требуют от педагога внимания и осторожности при увеличении нагрузки темпа. Хотя координация движения и моторная память у детей быстро развиваются посредством упражнений. Младший возраст является благоприятной порой для занятий тег-регби, для которого характерно богатство воображения, эмоциональность.

С 12 лет меняются пропорции тела, кости утолщаются, нарастает мышечная масса, увеличивается сила и выносливость мышц, растут физические показатели. Благодаря росту скоростных и координационных качеств технические показатели улучшаются.

Главным результатом деятельности является личностный рост каждого ребенка, его саморазвитие, а иногда просто общение со сверстниками. С целью отслеживания результативности образовательного процесса проводятся диагностики: стартовая, промежуточная, итоговая. Используются диагностические методики: тестирование, анкетирование, наблюдение, опросы, контрольные занятия.

Учащиеся 1 года обучения участвуют в школьных соревнованиях, в соревнованиях, проводимых в Центре, воспитанники 2-3 годов обучения – в районных, городских, областных соревнованиях, фестивалях в г. Ростове-на-Дону и Ростовской области.

### **Существует несколько методов разучивания движений:**

### 1. Метод разучивания по частям.

Сводится к делению движения на простые части с последующей их группировкой в нужной последовательности в единое целое.

### 2. Целостный метод.

Заключается в разучивании движения целиком в замедленном темпе. Он удобен при усвоении как простых движений (например, передача и ловля мяча, различные типы перемещений по площадке), так и сложных, которые нельзя разложить на самостоятельные части (подбор мяча).

### 3. Временное упрощение.

Может быть применено для разучивания особенно трудных движений, с последующим их усложнением (работа в шаге).

### **Методическое обеспечение**

Обучение по данной программе строится на следующих педагогических принципах:

- наглядности;
- систематичности и последовательности работы;
- связи теории с практикой.

Методы организации образовательного процесса: беседа, объяснение, показ педагогом приемов техники и тактики игры.

Основной тип занятий – тренировочный.

В процессе реализации программы используются следующие виды занятий:

- комплексное занятие;
- занятие-соревнование;
- занятие с применением ТСО.

Программа предполагает использование современных технологий, таких как личностно-ориентированного обучения, игровых и компьютерных технологий.

Дидактическое обеспечение:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеофильмы.

Материально-техническое обеспечение:

- помещение: спортивный зал, рассчитанный на учебную группу, школьный стадион;
- спортивное оборудование и инвентарь; спортивная форма, мячи.

## **IX. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Контроль за физическим состоянием и здоровьем обучающихся происходит непосредственно на занятиях. Качество подготовленности регбистов (результативность) определяется как на занятиях, так и во время проведения соревнований различного уровня.

**Виды контроля:** предварительный, постоянный, промежуточный, итоговый.

Предварительный контроль – проводится при наборе учащихся и в начале года. Результаты служат для принятия решений о видах, формах занятий и предъявляемых требованиях к действиям учащихся.

Постоянный контроль – проводится на каждом занятии. Результаты служат для принятия решений о дальнейших действиях.

Промежуточный контроль – проводится в середине учебного года. Результаты фиксируются педагогом, анализируются и служат для принятия решений.

Итоговый контроль – проводится по окончании учебного года. Педагог подводит итог, определяя уровень освоения программы.

### **Контрольные нормативы**

Контрольные нормативы для РЛ содержат подбор упражнений, выполнение которых позволяет тренеру определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

1. Передача мяча на месте. 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. 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. 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.

4. 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.

5. «Слалом». Дистанция состоит из двух прямых, расстоянием в 20 м и ряда стоек (их 4), расположенных на прямой, между которыми 5-метровое расстояние. По сигналу испытуемый подбирает мяч, лежащий на линии старта (включается секундомер), и бежит, стараясь преодолеть весь комплекс за минимальный временной интервал и приземлить мяч за линией финиша (выключается секундомер). Дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

## **Х. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Нормативно-правовая база:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022 г.).
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
4. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденного 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. 27.09.2017 г.).
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018г.
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или)

безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

11. Методические рекомендации Министерства общего и профессионального образования Ростовской области, Института развития образования Ростовской области по оформлению и подготовке дополнительных общеобразовательных программ к прохождению процедуры независимой оценки качества для включения в реестр сертифицированных программ, 2023 г.

12. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Пролетарского района города Ростова-на-Дону «Центр внешкольной работы «Досуг».

13. Лицензия МБУ ДО ЦВР «Досуг» на образовательную деятельность.

14. Методические рекомендации Управления воспитания и дополнительного образования учащихся и молодежи Минобрнауки России по развитию дополнительного образования учащихся в общеобразовательных учреждениях. (Приложение к письму Минобрнауки России от 11.06.2002 г. № 30-15-433/16).  
Примерные требования к программам дополнительного образования учащихся.

### **Список литературы для педагога**

1. Тэг-регби за 8 часов : практическое пособие для проведения занятий по тэг-регби и подготовки команды к соревнованиям / авт.-сост.: В. Н. Ковтун, Е. А. Ксенофонтова, С. А. Тагоев ; Федерация регби России. – Киров : О-Краткое, 2020. – 64 с.

2. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. Набатниковой М.Я. – М., 1982.

3. Кирияк Р. Мини-регби. - М.: ФиС, 1976. - 110 с.

4. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 2007.

5. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. ... канд. пед. наук. – М., - 2008.
6. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. Образования / В.П. Голованов. - М.: Владос, 2004. - 239 с.
7. Дополнительное образование учащихся: сборник авторских программ / ред. сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3. - М.: Народное образование, 2007. - 416 с.
8. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС,1991.
9. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
10. Кирияк Р. Мини-регби. – М.: ФиС, 2006. – 110с.
11. Колеченко А.К. Энциклопедия педагогических технологий: Пособие для преподавателей / А.К. Колеченко. - СПб: КАРО, 2004. - 368 с.
12. Кулешов А.В. Правила регби за 5 минут. – М. Спорт в школе №5 (455), С.12-15
13. Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 2008.
14. Строкова Т.А. Мониторинг качества образования школьника // Педагогика. - 2003, № 7. - с.61-66.
15. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. – М., 2011 г.

#### **Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Тэг-регби за 8 часов: практическое пособие для проведения занятий по тэг-регби и подготовки команды к соревнованиям / авт.-сост.: В. Н. Ковтун, Е.А. Ксенофонтова, С. А. Тагоев ; Федерация регби России. – Киров : ОКраткое,2020. – 64 с.
2. Смотреть видео игр детей
3. Правило детского тег-регби (до 16 лет)/ авт.: Ник Леонард, перевод М. Макаров; Федерация регби России. – [www.togregbu.org](http://www.togregbu.org), 2014.- 18 с.

## XI. ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение № 1

### Календарно-учебный план

1-й год обучения (144 часа)

Группы начальной подготовки 2 раза в неделю по 2 часа.

Возраст 6–9 лет

№	Период	Тема занятия (для журнала)	Часы (Т/П)	Форма	Место	Контроль
1	1-я нед. сент.	Вводное. ТБ. Разминка. Игры на внимание	2 (1/1)	Лекция-игра	Класс, стадион	Наблюдение
2	1-я нед. сент.	ОФП. Игры: «Муравейник», «Колдунчики»	2 (0/2)	Тренировка-игра	Стадион	Нормативы ОФП
3	2-я нед. сент.	ТБ. Техника: ловля, передача на месте	2 (1/1)	Практикум	Стадион	Тех. тест
4	2-я нед. сент.	ОФП. Передача в движении. «Маркер»	2 (0/2)	Тренировка	Стадион	Наблюдение
5	3-я нед. сент.	Техника: ловля, передача. Игра «Муравейник с мячами»	2 (0/2)	Игровая тренировка	Стадион	Тех. тест
6	3-я нед. сент.	СФП. Передвижения: шаг, двойной шаг. Правила	2 (1/1)	Лекция + практика	Стадион	Опрос + тест
7	4-я нед. сент.	Бег, прыжки. Защита: линия	2 (0/2)	Тренировка	Стадион	Наблюдение
8	4-я нед. сент.	Розыгрыш мяча. Эстафеты	2 (0/2)	Эстафеты	Стадион	Тех. тест
9	1-я нед. окт.	Легкая атлетика. Приземление в зачётном поле. «Лидер»	2 (0/2)	Тренировка	Стадион	Наблюдение
10	1-я нед.	ОФП. Срыв тэга:	2 (0/2)	Игра-тренировка	Стадион	Тех. тест

	окт.	возврат, крепление. Игра «Вампирчики»				
11	2-я нед. окт.	СФП: скоростно-силовая. Игра 3×3	2 (0/2)	Двусторонняя игра	Стадион	Наблюдение
12	2-я нед. окт.	ОФП. Перемещения, смена направления. Передача: короткая, средняя	2 (0/2)	Тренировка	Стадион	Тех. тест
13	3-я нед. окт.	Передвижения в атаке/защите. Игры: «Челленджер», «Хвост змеи», «Командные салки»	2 (0/2)	Игровая тренировка	Стадион	Наблюдение
14	3-я нед. окт.	ОФП. Тактика нападения: «Лидер», «Игрок в кармане». Игра 4×4	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдение
15	4-я нед. окт.	Тактика нападения. Игра 4×4. Гибкость	2 (0/2)	Игра + ОФП	Стадион	Наблюдение
16	4-я нед. окт.	Защита: индивидуальные, командные действия. Игры: «Рыболов», «Стенка»	2 (0/2)	Тактическая тренировка	Стадион	Наблюдение
17	1-я нед. нояб.	СФП. Эстафеты: техника, тактика	2 (0/2)	Эстафеты	Стадион	Тех. тест
18	1-я нед. нояб.	Подбор мяча. Передача в группе. Игра 5×5	2 (0/2)	Учебная игра	Стадион	Наблюдение
19	2-я нед. нояб.	Передача: короткий, средний пас. Игры с баскетбольными элементами	2 (0/2)	Комбинированна я	Стадион	Тех. тест
20	2-я нед.	СФП. Закрепление	2 (0/2)	Учебная игра	Стадион	Наблюдение

	нояб.	в игре 3×3, 4×4				
21	3-я нед. нояб.	ОФП. Передвижения по площадке	2 (0/2)	Тренировка	Стадион	Нормативы ОФП
22	3-я нед. нояб.	Техника: подбор мяча с земли, в движении	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
23	4-я нед. нояб.	СФП: координация. Игра «Знамя»	2 (0/2)	Игра-тренировка	Стадион	Наблюдение
24	4-я нед. нояб.	ОФП: выносливость. Игра «Снайпер»	2 (0/2)	Тренировка + игра	Стадион	Нормативы
25	1-я нед. дек.	Скоростно-силовая . Игра «Командные салки»	2 (0/2)	Игра-тренировка	Стадион	Наблюдение
26	1-я нед. дек.	Скоростно-силовая . Игра с элементами тег-регби	2 (0/2)	Тренировка	Стадион	Наблюдение
27	2-я нед. дек.	Ловкость. Тактика в зачётном поле	2 (0/2)	Тактическая тренировка	Стадион	Наблюдение
28	2-я нед. дек.	ОФП: сила в парах. Тимбилдинг	2 (0/2)	Командная тренировка	Стадион	Наблюдение
29	3-я нед. дек.	Тактика в нападении/защите. Игра 5×5	2 (0/2)	Учебная игра	Стадион	Наблюдение
30	3-я нед. дек.	Тактика: обыгрыш 2×1. Координация в парах	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
31	4-я нед. дек.	Техника владения мячом. Обыгрыш 2×1	2 (0/2)	Комбинированная	Стадион	Наблюдение
32	4-я нед. дек.	ОФП. Тактика. Эстафеты с мячами	2 (0/2)	Эстафеты	Стадион	Нормативы
33	2-я нед. январ.	СФП. Техника, тактика. Игра 5×5	2 (0/2)	Учебная игра	Стадион	Наблюдение
34	2-я нед. январ.	ОФП. Тактика нападения: «Лидер», «Игрок в кармане». Игра 4×4	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдение
35	3-я нед.	Техника владения	2 (0/2)	Игра-тренировка	Стадион	Наблюдение

	янв.	мячом. Игра с футбольными элементами				
36	3-я нед. янв.	Тактика: срыв ленты, возврат к защите	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
37	4-я нед. янв.	Защита при срыве ленты. Игра 4×4	2 (0/2)	Учебная игра	Стадион	Наблюдение
38	4-я нед. янв.	ОФП: скорость. Взаимодействие в нападении. Обыгрыш 1×1	2 (0/2)	Тренировка	Стадион	Нормативы
39	1-я нед. февр.	ОФП. Игровое пространство. Игры, эстафеты	2 (0/2)	Игровая тренировка	Стадион	Наблюдение
40	1-я нед. февр.	Ловля, передача. Игры: координация, ловкость	2 (0/2)	Комбинированная	Стадион	Тех. тест
41	2-я нед. февр.	Розыгрыш. Тактика: поддержка в атаке. Эстафеты	2 (0/2)	Тактическая тренировка	Стадион	Наблюдение
42	2-я нед. февр.	СФП. Тактика: 1×1, 2×1. Индивидуальная защита	2 (0/2)	Тех.-тактическая	Стадион	Наблюдение
43	3-я нед. февр.	ОФП. Работа у боковой линии. Аут. Игра 5×5	2 (0/2)	Учебная игра	Стадион	Наблюдение
44	3-я нед. февр.	Круговая тренировка: ОФП, техника	2 (0/2)	Круговая тренировка	Стадион	Нормативы
45	4-я нед. февр.	СФП. Передача в движении	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
46	4-я нед. февр.	СФП. Финты. Игры: «Командные салки», «Хвостики»	2 (0/2)	Игра-тренировка	Стадион	Наблюдение
47	1-я нед. марта	Скоростно-силовая. Игра с элементами тег-регби	2 (0/2)	Тренировка	Стадион	Наблюдение

48	1-я нед. марта	Ловкость. Тактика в зачётном поле. Игра 5×5	2 (0/2)	Учебная игра	Стадион	Наблюдение
49	2-я нед. марта	ОФП. Перемещения у боковой линии. Аут. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдение
50	2-я нед. марта	СФП. Тактика: 1×1, 2×1. Групповая защита	2 (0/2)	Тех.-тактическая	Стадион	Наблюдение
51	3-я нед. марта	Защита: «линия», «набегание». Игра 5×5	2 (0/2)	Учебная игра	Стадион	Наблюдение
52	3-я нед. марта	Защита крайних. Игра 5×5	2 (0/2)	Учебная игра	Стадион	Наблюдение
53	4-я нед. марта	ОРУ со скакалками. ОФП. Защита: командные действия. Игра 5×5	2 (0/2)	Комбинированная	Стадион	Наблюдение
54	4-я нед. марта	СФП: скоростно-силовая. Взаимодействие в нападении. Игра «Снайпер»	2 (0/2)	Игра-тренировка	Стадион	Наблюдение
55	1-я нед. апр.	Подбор мяча. Передача в группе. Игра 5×5	2 (0/2)	Учебная игра	Стадион	Наблюдение
56	1-я нед. апр.	Ловкость. Взаимодействие в нападении. Игра «Пять атак»	2 (0/2)	Игра-тренировка	Стадион	Наблюдение
57	2-я нед. апр.	ОФП. Техника: встречные колонны. Сила рук, плеч	2 (0/2)	Тренировка	Стадион	Нормативы
58	2-я нед. апр.	Игра 4×4, 5×5. Дыхательная гимнастика. Гибкость	2 (0/2)	Игра + ОФП	Стадион	Наблюдение
59	3-я нед. апр.	Акробатика. Приземление в	2 (0/2)	Комбинированная	Стадион	Тех. тест

		зачётном поле. Игра «Лидер»				
60	3-я нед. апр.	ОРУ с мячами. ОФП в парах. Приземление в зачётном поле. Игра 5×5	2 (0/2)	Учебная игра	Стадион	Наблюдение
61	4-я нед. апр.	Ловкость. Взаимодействие в нападении. Игра «Пять атак»	2 (0/2)	Игра-тренировка	Стадион	Наблюдение
62	4-я нед. апр.	Круговая тренировка: физ. качества, техника. Дыхательная гимнастика	2 (0/2)	Круговая тренировка	Стадион	Нормативы
63	1-я нед. мая	ОРУ в движении. Бег, прыжки. Эстафеты: техника	2 (0/2)	Эстафеты	Стадион	Нормативы
64	1-я нед. мая	Тактика в нападении/защите. Учебная игра	2 (0/2)	Учебная игра	Стадион	Наблюдение
65	2-я нед. мая	Контрольная игра 5×5	2 (0/2)	Контрольная игра	Стадион	Итоговый контроль
66	2-я нед. мая	Тактика в нападении. Подвижные игры	2 (0/2)	Игровая тренировка	Стадион	Наблюдение
67	3-я нед. мая	Круговая тренировка: ловкость, координация. Осанка	2 (0/2)	Круговая тренировка	Стадион	Нормативы
68	3-я нед. мая	Тактика в нападении. Подвижные игры	2 (0/2)	Игровая тренировка	Стадион	Наблюдение
69	4-я нед. мая	Итоговая игра 5×5	2 (0/2)	Итоговая игра	Стадион	Итоговый контроль
70	4-я нед. мая	Итоговая игра 5×5. Подведение итогов	2 (0/2)	Итоговое занятие	Стадион	Итоговый контроль
71	4-я нед. мая	Резерв. Повторение. Игры	2 (0/2)	Свободная тренировка	Стадион	Наблюдение

		по выбору				
72	4-я нед. мая	Итоговое. Награждение. Рефлексия. План на лето	2 (1/1)	Итоговое занятие	Класс, стадион	Итоговый контроль

## 2-й год обучения (144 часа)

**Группы учебно-тренировочные 2 раза в неделю по 2 часа.**

**Возраст 8–12 лет**

№	Период	Тема занятия (для журнала)	Часы (Т/П)	Форма	Место	Контроль
1	1-я нед. сент.	Вводное. ТБ. Диагностика ОФП. Разминка. Игры на внимание	2 (1/1)	Лекция + тестирование	Класс, стадион	Стартовые нормативы
2	1-я нед. сент.	Теория: история, правила. ОФП: бег, прыжки, эстафеты	2 (1/1)	Лекция + тренировка	Класс, стадион	Опрос + нормативы
3	2-я нед. сент.	Техника: ловля/передача в движении. СФП: координация	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
4	2-я нед. сент.	ОФП: скоростно-силовая. Тактика: «Лидер», «Игрок в кармане»	2 (0/2)	Тактическая тренировка	Стадион	Наблюдение
5	3-я нед. сент.	СФП: спец. беговые упражнения. Техника: срыв тэга, возврат	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
6	3-я нед. сент.	Теория: аут, боковая линия. Практика: перемещения	2 (1/1)	Лекция + практика	Класс, стадион	Опрос + тест
7	4-я нед.	ОФП: круговая.	2	Круговая +	Стадион	Нормативы

	сент.	Тактика: защита «линией»	(0/2)	тактика		
8	4-я нед. сент.	Техника: подбор в движении, передача под давлением. Игра 4×4	2 (0/2)	Учебная игра	Стадион	Наблюдение
9	1-я нед. окт.	СФП: ловкость, гибкость. Тактика: обыгрыш 2×1, 3×2	2 (0/2)	Тех.-тактическая	Стадион	Тех. тест
10	1-я нед. окт.	ОФП: выносливость (кросс). Игра 5×5: акцент на защиту	2 (0/2)	Тренировка + игра	Стадион	Нормативы
11	2-я нед. окт.	Теория: судейская жестикуляция. Практика: работа с судьёй	2 (1/1)	Лекция + практикум	Класс, стадион	Опрос
12	2-я нед. окт.	Техника: финты, обманные движения. СФП: реакция	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
13	3-я нед. окт.	Тактика: зонная модель. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдение
14	3-я нед. окт.	ОФП: сила. Техника: передача за спиной, ложная	2 (0/2)	Комбинированная	Стадион	Нормативы
15	4-я нед. окт.	СФП: скоростная выносливость. Тактика: быстрый розыгрыш	2 (0/2)	Тренировка	Стадион	Нормативы
16	4-я нед. окт.	Теория: травматизм, первая помощь. Практика: приёмы	2 (1/1)	Лекция + практикум	Класс, стадион	Опрос + тест
17	1-я нед. нояб.	Техника: ловля высоко летящего мяча. Игра 4×4	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
18	1-я нед. нояб.	ОФП: координация, равновесие.	2 (0/2)	Комбинированная	Стадион	Наблюдение

		Тактика: работа крайних				
19	2-я нед. нояб.	СФП: прыжки. Техника: поднимание мяча в беге	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
20	2-я нед. нояб.	Тактика: командные действия в нападении. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдение
21	3-я нед. нояб.	ОФП: круговая (6 станций). Техника: передача одной рукой	2 (0/2)	Круговая + техника	Стадион	Нормативы
22	3-я нед. нояб.	СФП: гибкость (стретчинг). Тактика: защита при быстром розыгрыше	2 (0/2)	Комбинированная	Стадион	Наблюдение
23	4-я нед. нояб.	Теория: питание, режим. Практика: ОФП, выносливость	2 (1/1)	Лекция + тренировка	Класс, стадион	Опрос
24	4-я нед. нояб.	Техника: работа с тэгом (захват). Игра 4×4	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
25	1-я нед. дек.	ОФП: скоростно-силовая. Тактика: «проброс», «забегание»	2 (0/2)	Тактическая тренировка	Стадион	Наблюдение
26	1-я нед. дек.	СФП: спец. упражнения. Техника: передача при захвате	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
27	2-я нед. дек.	Тактика: защита, «скрутка», «разножка». Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдение
28	2-я нед.	ОФП: сила в парах,	2	Командная	Стадион	Наблюдение

	дек.	координация. Тимбилдинг	(0/2)	тренировка		
29	3-я нед. дек.	Техника: сложные передачи. Игра 4×4 с ограничением	2 (0/2)	Тех. игра	Стадион	Тех. тест
30	3-я нед. дек.	СФП: спец. выносливость. Тактика: зонная защита	2 (0/2)	Тренировка	Стадион	Нормативы
31	4-я нед. дек.	Теория: психология победы/поражения. Игра 5×5 с рефлексией	2 (1/1)	Лекция + игра	Класс, стадион	Опрос + наблюдение
32	4-я нед. дек.	ОФП: итоговое тестирование. Техника: комплексный тест	2 (0/2)	Контрольное занятие	Стадион	Итоговые нормативы
33	2-я нед. января.	Тактика: командные взаимодействия в нападении. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдение
34	2-я нед. января.	СФП: круговая (8 станций). Техника: подбор в сложных условиях	2 (0/2)	Круговая + техника	Стадион	Нормативы
35	3-я нед. января.	Теория: видеоразбор. Практика: отработка ошибок	2 (1/1)	Лекция + практикум	Класс, стадион	Опрос + тест
36	3-я нед. января.	ОФП: сила, выносливость. Тактика: защита в красной зоне	2 (0/2)	Комбинированная	Стадион	Наблюдение
37	4-я нед. января.	Техника: сложные элементы. Игра 4×4	2 (0/2)	Тех. игра	Стадион	Тех. тест
38	4-я нед. января.	СФП: координация, ловкость. Тактика: «крест»,	2 (0/2)	Тактическая тренировка	Стадион	Наблюдение

		«забегание»				
39	1-я нед. февр.	ОФП: скорость (спринты). Игра 5×5 на скорость	2 (0/2)	Тренировка + игра	Стадион	Нормативы
40	1-я нед. февр.	Тактика: командные действия в защите. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдение
41	2-я нед. февр.	Техника: работа под давлением. СФП: реакция	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
42	2-я нед. февр.	ОФП: круговая + ОРУ. Тактика: быстрый переход атака-защита	2 (0/2)	Комбинированная	Стадион	Наблюдение
43	3-я нед. февр.	Теория: правила соревнований. Практика: учебный матч	2 (1/1)	Лекция + матч	Класс, стадион	Опрос + наблюдение
44	3-я нед. февр.	СФП: спец. выносливость (интервалы). Техника: подбор в борьбе	2 (0/2)	Тренировка	Стадион	Нормативы
45	4-я нед. февр.	Тактика: зонная атака. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдение
46	4-я нед. февр.	ОФП: сила + гибкость. Техника: сложные приёмы	2 (0/2)	Комбинированная	Стадион	Нормативы
47	1-я нед. марта	СФП: ловкость, координация. Тактика: индивидуальные действия	2 (0/2)	Тех.-тактическая	Стадион	Наблюдение
48	1-я нед. марта	Теория: самоконтроль. Практика: игра 5×5 с рефлексией	2 (1/1)	Лекция + игра	Класс, стадион	Опрос + наблюдение
49	2-я нед. марта	ОФП: подготовка к контрольным. Техника:	2 (0/2)	Контрольное занятие	Стадион	Итоговые тесты

		комплексный тест				
50	2-я нед. марта	Тактика: командные взаимодействия. Контрольная игра 5×5	2 (0/2)	Контрольная игра	Стадион	Итоговый контроль
51	3-я нед. марта	ОФП: круговая (итоговая). Техника: свободная практика	2 (0/2)	Свободная тренировка	Стадион	Наблюдение
52	3-я нед. марта	Теория: итоги, план на лето. Практика: игра-праздник	2 (1/1)	Итоговое занятие	Класс, стадион	Итоговый контроль
53	4-я нед. марта	Резерв. Повторение. Игры по выбору	2 (0/2)	Свободная тренировка	Стадион	Наблюдение
54	4-я нед. марта	Индивидуальная работа. Коррекция техники	2 (0/2)	Индивидуальная тренировка	Стадион	Тех. тест
55	1-я нед. апр.	Тактика: командные взаимодействия в нападении. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдение
56	1-я нед. апр.	СФП: круговая (8 станций). Техника: подбор в сложных условиях	2 (0/2)	Круговая + техника	Стадион	Нормативы
57	2-я нед. апр.	Теория: видеоразбор. Практика: отработка ошибок	2 (1/1)	Лекция + практикум	Класс, стадион	Опрос + тест
58	2-я нед. апр.	ОФП: сила, выносливость. Тактика: защита в красной зоне	2 (0/2)	Комбинированная	Стадион	Наблюдение
59	3-я нед. апр.	Техника: сложные элементы. Игра 4×4	2 (0/2)	Тех. игра	Стадион	Тех. тест
60	3-я нед. апр.	СФП: координация,	2 (0/2)	Тактическая тренировка	Стадион	Наблюдение

		ловкость. Тактика: «крест», «забегание»				
61	4-я нед. апр.	ОФП: скорость (спринты). Игра 5×5 на скорость	2 (0/2)	Тренировка + игра	Стадион	Нормативы
62	4-я нед. апр.	Тактика: командные действия в защите. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдение
63	1-я нед. мая	Техника: работа под давлением. СФП: реакция	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
64	1-я нед. мая	ОФП: круговая + ОРУ. Тактика: быстрый переход атака-защита	2 (0/2)	Комбинированная	Стадион	Наблюдение
65	2-я нед. мая	Теория: правила соревнований. Практика: учебный матч	2 (1/1)	Лекция + матч	Класс, стадион	Опрос + наблюдение
66	2-я нед. мая	СФП: спец. выносливость (интервалы). Техника: подбор в борьбе	2 (0/2)	Тренировка	Стадион	Нормативы
67	3-я нед. мая	Тактика: зонная атака. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдение
68	3-я нед. мая	ОФП: сила + гибкость. Техника: сложные приёмы	2 (0/2)	Комбинированная	Стадион	Нормативы
69	4-я нед. мая	СФП: ловкость, координация. Тактика: индивидуальные действия	2 (0/2)	Тех.-тактическая	Стадион	Наблюдение
70	4-я нед. мая	Теория: самоконтроль. Практика: игра 5×5 с рефлексией	2 (1/1)	Лекция + игра	Класс, стадион	Опрос + наблюдение
71	4-я нед.	Итоговое.	2	Итоговое занятие	Класс,	Итоговый

	мая	Награждение. Рефлексия. План на лето	(1/1)		стадион	контроль
72	4-я нед. мая	Резерв. Повторение. Игры по выбору	2 (0/2)	Свободная тренировка	Стадион	Наблюдение

### 3-й год обучения (216 часа)

Группы учебно-тренировочные 3 раза в неделю по 2 часа.

Возраст 10–14 лет

№	Период	Тема занятия (для журнала)	Часы (Т/П)	Форма	Место	Контроль
1	1-я нед. сент.	Вводное. ТБ. Диагностика ОФП/СФП. Разминка	2 (1/1)	Лекция + тестирование	Класс, стадион	Стартовые нормативы
2	1-я нед. сент.	Теория: углублённые правила, тактика. ОФП: кросс, интервалы	2 (1/1)	Лекция + тренировка	Класс, стадион	Опрос + нормативы
3	1-я нед. сент.	Техника: сложные передачи под давлением, в движении	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
4	2-я нед. сент.	СФП: спец. выносливость (интервалы). Тактика: зонная защита	2 (0/2)	Тактическая тренировка	Стадион	Нормативы
5	2-я нед. сент.	ОФП: круговая (10 станций). Техника: подбор в сложных условиях	2 (0/2)	Круговая + техника	Стадион	Нормативы
6	2-я нед. сент.	Тактика: командные взаимодействия в нападении. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдение

7	3-я нед. сент.	Теория: психология командной игры. Практика: тимбилдинг	2 (1/1)	Лекция + практикум	Класс, стадион	Опрос + наблюдение
8	3-я нед. сент.	Техника: работа в контакте, передача при захвате, срыв тэга	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
9	3-я нед. сент.	СФП: взрывная сила (плиометрика). Тактика: быстрый переход	2 (0/2)	Комбинированная	Стадион	Нормативы
10	4-я нед. сент.	ОФП: скорость (спринты с изменением направления)	2 (0/2)	Тренировка	Стадион	Нормативы
11	4-я нед. сент.	Тактика: зонная атака. Работа в красной/жёлтой/зелёной зонах. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдение
12	4-я нед. сент.	Техника: сложные элементы. Передача в прыжке, с поворотом, за спиной	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
13	1-я нед. окт.	Теория: видеоразбор тактических ошибок. Практика: отработка	2 (1/1)	Лекция + практикум	Класс, стадион	Опрос + тест
14	1-я нед. окт.	СФП: спец. координация. Упражнения с мячом в сложных условиях	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
15	1-я нед. окт.	ОФП: сила + выносливость (комплексная круговая). Тактика: защита «линией»	2 (0/2)	Комбинированная	Стадион	Нормативы
16	2-я нед. окт.	Тактика: командные действия в защите. Работа крайних, «набегание»	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдение
17	2-я	Техника: работа под	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест

	нед. окт.	высоким давлением. Передача в контакте				
18	2-я нед. окт.	СФП: спец. выносливость (интервалы + техника)	2 (0/2)	Комбинированн ая	Стадион	Нормативы
19	3-я нед. окт.	ОФП: круговая (12 станций). Техника: свободная практика	2 (0/2)	Круговая + техника	Стадион	Нормативы
20	3-я нед. окт.	Тактика: индивидуальные и групповые действия в нападении. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдени е
21	3-я нед. окт.	Теория: подготовка к соревнованиям, тактика на турнире	2 (1/1)	Лекция + практикум	Класс, стадион	Опрос
22	4-я нед. окт.	Техника: сложные приёмы владения мячом в игровых условиях	2 (0/2)	Тех. игра	Стадион	Тех. тест
23	4-я нед. окт.	СФП: ловкость и координация в условиях утомления	2 (0/2)	Комбинированн ая	Стадион	Наблюдени е
24	4-я нед. окт.	ОФП: подготовка к контрольным. Комплексный тест	2 (0/2)	Контрольное занятие	Стадион	Итоговые нормативы
25	1-я нед. нояб.	Тактика: командные взаимодействия. Контрольная игра 5×5	2 (0/2)	Контрольная игра	Стадион	Итоговый контроль
26	1-я нед. нояб.	Теория: итоги, план на каникулы. Практика: игра-праздник	2 (1/1)	Итоговое занятие	Класс, стадион	Итоговый контроль
27	1-я нед. нояб.	Резерв. Повторение. Игры по выбору	2 (0/2)	Свободная тренировка	Стадион	Наблюдени е
28	2-я нед. нояб.	Индивидуальная работа. Коррекция техники	2 (0/2)	Индивидуальна я тренировка	Стадион	Тех. тест

29	2-я нед. нояб.	Тактика: командные взаимодействия в нападении. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдение
30	2-я нед. нояб.	СФП: круговая (10 станций). Техника: подбор в сложных условиях	2 (0/2)	Круговая + техника	Стадион	Нормативы
31	3-я нед. нояб.	Теория: видеоразбор. Практика: отработка ошибок	2 (1/1)	Лекция + практикум	Класс, стадион	Опрос + тест
32	3-я нед. нояб.	ОФП: сила, выносливость. Тактика: защита в красной зоне	2 (0/2)	Комбинированная	Стадион	Наблюдение
33	3-я нед. нояб.	Техника: сложные элементы. Передача в прыжке, с поворотом. Игра 4×4	2 (0/2)	Тех. игра	Стадион	Тех. тест
34	4-я нед. нояб.	СФП: координация, ловкость. Тактика: «крест», «забегание»	2 (0/2)	Тактическая тренировка	Стадион	Наблюдение
35	4-я нед. нояб.	ОФП: скорость (спринты). Игра 5×5 на скорость	2 (0/2)	Тренировка + игра	Стадион	Нормативы
36	4-я нед. нояб.	Тактика: командные действия в защите. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдение
37	1-я нед. дек.	Техника: работа под давлением. СФП: реакция	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
38	1-я нед. дек.	ОФП: круговая + ОРУ. Тактика: быстрый переход атака-защита	2 (0/2)	Комбинированная	Стадион	Наблюдение
39	1-я нед. дек.	Теория: правила соревнований. Практика: учебный матч	2 (1/1)	Лекция + матч	Класс, стадион	Опрос + наблюдение
40	2-я нед. дек.	СФП: спец. выносливость (интервалы).	2 (0/2)	Тренировка	Стадион	Нормативы

		Техника: подбор в борьбе				
41	2-я нед. дек.	Тактика: зонная атака. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдение
42	2-я нед. дек.	ОФП: сила + гибкость. Техника: сложные приёмы	2 (0/2)	Комбинированная	Стадион	Нормативы
43	3-я нед. дек.	СФП: ловкость, координация. Тактика: индивидуальные действия	2 (0/2)	Тех.-тактическая	Стадион	Наблюдение
44	3-я нед. дек.	Теория: самоконтроль. Практика: игра 5×5 с рефлексией	2 (1/1)	Лекция + игра	Класс, стадион	Опрос + наблюдение
45	3-я нед. дек.	ОФП: подготовка к контрольным. Техника: комплексный тест	2 (0/2)	Контрольное занятие	Стадион	Итоговые тесты
46	4-я нед. дек.	Тактика: командные взаимодействия. Контрольная игра 5×5	2 (0/2)	Контрольная игра	Стадион	Итоговый контроль
47	4-я нед. дек.	ОФП: круговая (итоговая). Техника: свободная практика	2 (0/2)	Свободная тренировка	Стадион	Наблюдение
48	4-я нед. дек.	Теория: итоги, план на лето. Практика: игра-праздник	2 (1/1)	Итоговое занятие	Класс, стадион	Итоговый контроль
49	2-я нед. янв.	Вводное после каникул. Повторение ТБ. Диагностика. Разминка	2 (1/1)	Лекция + тестирование	Класс, стадион	Стартовые нормативы
50	2-я нед. янв.	Теория: тактические схемы, анализ игр. ОФП: кросс, интервалы	2 (1/1)	Лекция + тренировка	Класс, стадион	Опрос + нормативы
51	2-я нед.	Техника: сложные передачи под	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест

	янв.	давлением, в движении				
52	3-я нед. янв.	СФП: спец. выносливость (интервалы). Тактика: зонная защита	2 (0/2)	Тактическая тренировка	Стадион	Нормативы
53	3-я нед. янв.	ОФП: круговая (10 станций). Техника: подбор в сложных условиях	2 (0/2)	Круговая + техника	Стадион	Нормативы
54	3-я нед. янв.	Тактика: командные взаимодействия в нападении. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдение
55	4-я нед. янв.	Теория: психология командной игры. Практика: тимбилдинг	2 (1/1)	Лекция + практикум	Класс, стадион	Опрос + наблюдение
56	4-я нед. янв.	Техника: работа в контакте, передача при захвате, срыв тэга	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
57	4-я нед. янв.	СФП: взрывная сила (плиометрика). Тактика: быстрый переход	2 (0/2)	Комбинированная	Стадион	Нормативы
58	1-я нед. февр.	ОФП: скорость (спринты с изменением направления)	2 (0/2)	Тренировка	Стадион	Нормативы
59	1-я нед. февр.	Тактика: зонная атака. Работа в красной/жёлтой/зелёной зонах. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдение
60	1-я нед. февр.	Техника: сложные элементы. Передача в прыжке, с поворотом, за спиной	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
61	2-я нед. февр.	Теория: видеоразбор тактических ошибок. Практика: отработка	2 (1/1)	Лекция + практикум	Класс, стадион	Опрос + тест

62	2-я нед. февр.	СФП: спец. координация. Упражнения с мячом в сложных условиях	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
63	2-я нед. февр.	ОФП: сила + выносливость (комплексная круговая). Тактика: защита «линией»	2 (0/2)	Комбинированная	Стадион	Нормативы
64	3-я нед. февр.	Тактика: командные действия в защите. Работа крайних, «набегание»	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдение
65	3-я нед. февр.	Техника: работа под высоким давлением. Передача в контакте	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
66	3-я нед. февр.	СФП: спец. выносливость (интервалы + техника)	2 (0/2)	Комбинированная	Стадион	Нормативы
67	4-я нед. февр.	ОФП: круговая (12 станций). Техника: свободная практика	2 (0/2)	Круговая + техника	Стадион	Нормативы
68	4-я нед. февр.	Тактика: индивидуальные и групповые действия в нападении. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдение
69	4-я нед. февр.	Теория: подготовка к соревнованиям, тактика на турнире	2 (1/1)	Лекция + практикум	Класс, стадион	Опрос
70	1-я нед. марта	Техника: сложные приёмы владения мячом в игровых условиях	2 (0/2)	Тех. игра	Стадион	Тех. тест
71	1-я нед. марта	СФП: ловкость и координация в условиях утомления	2 (0/2)	Комбинированная	Стадион	Наблюдение
72	1-я нед. марта	ОФП: подготовка к контрольным. Комплексный тест	2 (0/2)	Контрольное занятие	Стадион	Итоговые нормативы

73	2-я нед. марта	Тактика: командные взаимодействия. Контрольная игра 5×5	2 (0/2)	Контрольная игра	Стадион	Итоговый контроль
74	2-я нед. марта	Теория: итоги, план на каникулы. Практика: игра-праздник	2 (1/1)	Итоговое занятие	Класс, стадион	Итоговый контроль
75	2-я нед. марта	Резерв. Повторение. Игры по выбору	2 (0/2)	Свободная тренировка	Стадион	Наблюдение
76	3-я нед. марта	Индивидуальная работа. Коррекция техники	2 (0/2)	Индивидуальная тренировка	Стадион	Тех. тест
77	3-я нед. марта	Тактика: командные взаимодействия в нападении. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдение
78	3-я нед. марта	СФП: круговая (10 станций). Техника: подбор в сложных условиях	2 (0/2)	Круговая + техника	Стадион	Нормативы
79	4-я нед. марта	Теория: видеоразбор. Практика: отработка ошибок	2 (1/1)	Лекция + практикум	Класс, стадион	Опрос + тест
80	4-я нед. марта	ОФП: сила, выносливость. Тактика: защита в красной зоне	2 (0/2)	Комбинированная	Стадион	Наблюдение
81	4-я нед. марта	Техника: сложные элементы. Передача в прыжке, с поворотом. Игра 4×4	2 (0/2)	Тех. игра	Стадион	Тех. тест
82	1-я нед. апр.	СФП: координация, ловкость. Тактика: «крест», «забегание»	2 (0/2)	Тактическая тренировка	Стадион	Наблюдение
83	1-я нед. апр.	ОФП: скорость (спринты). Игра 5×5 на скорость	2 (0/2)	Тренировка + игра	Стадион	Нормативы
84	1-я нед. апр.	Тактика: командные действия в защите. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдение

85	2-я нед. апр.	Техника: работа под давлением. СФП: реакция	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
86	2-я нед. апр.	ОФП: круговая + ОРУ. Тактика: быстрый переход атака-защита	2 (0/2)	Комбинированная	Стадион	Наблюдение
87	2-я нед. апр.	Теория: правила соревнований. Практика: учебный матч	2 (1/1)	Лекция + матч	Класс, стадион	Опрос + наблюдение
88	3-я нед. апр.	СФП: спец. выносливость (интервалы). Техника: подбор в борьбе	2 (0/2)	Тренировка	Стадион	Нормативы
89	3-я нед. апр.	Тактика: зонная атака. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдение
90	3-я нед. апр.	ОФП: сила + гибкость. Техника: сложные приёмы	2 (0/2)	Комбинированная	Стадион	Нормативы
91	4-я нед. апр.	СФП: ловкость, координация. Тактика: индивидуальные действия	2 (0/2)	Тех.-тактическая	Стадион	Наблюдение
92	4-я нед. апр.	Теория: самоконтроль. Практика: игра 5×5 с рефлексией	2 (1/1)	Лекция + игра	Класс, стадион	Опрос + наблюдение
93	4-я нед. апр.	ОФП: подготовка к контрольным. Техника: комплексный тест	2 (0/2)	Контрольное занятие	Стадион	Итоговые тесты
94	1-я нед. мая	Тактика: командные взаимодействия. Контрольная игра 5×5	2 (0/2)	Контрольная игра	Стадион	Итоговый контроль
95	1-я нед.	ОФП: круговая (итоговая). Техника:	2 (0/2)	Свободная тренировка	Стадион	Наблюдение

	мая	свободная практика				
96	1-я нед. мая	Теория: итоги, план на лето. Практика: игра-праздник	2 (1/1)	Итоговое занятие	Класс, стадион	Итоговый контроль
97	2-я нед. мая	Резерв. Повторение. Игры по выбору	2 (0/2)	Свободная тренировка	Стадион	Наблюдение
98	2-я нед. мая	Индивидуальная работа. Коррекция техники	2 (0/2)	Индивидуальная тренировка	Стадион	Тех. тест
99	2-я нед. мая	Тактика: командные взаимодействия в нападении. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдение
100	3-я нед. мая	СФП: круговая (10 станций). Техника: подбор в сложных условиях	2 (0/2)	Круговая + техника	Стадион	Нормативы
101	3-я нед. мая	Теория: видеоразбор. Практика: отработка ошибок	2 (1/1)	Лекция + практикум	Класс, стадион	Опрос + тест
102	3-я нед. мая	ОФП: сила, выносливость. Тактика: защита в красной зоне	2 (0/2)	Комбинированная	Стадион	Наблюдение
103	4-я нед. мая	Техника: сложные элементы. Передача в прыжке, с поворотом. Игра 4×4	2 (0/2)	Тех. игра	Стадион	Тех. тест
104	4-я нед. мая	СФП: координация, ловкость. Тактика: «крест», «забегание»	2 (0/2)	Тактическая тренировка	Стадион	Наблюдение
105	4-я нед. мая	ОФП: скорость (спринты). Игра 5×5 на скорость	2 (0/2)	Тренировка + игра	Стадион	Нормативы
106	4-я нед. мая	Тактика: командные действия в защите. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдение
107	4-я нед. мая	Итоговое. Награждение. Рефлексия. План на лето	2 (1/1)	Итоговое занятие	Класс, стадион	Итоговый контроль

108	4-я нед. мая	Резерв. Повторение. Игры по выбору	2 (0/2)	Свободная тренировка	Стадион	Наблюдение
-----	--------------	------------------------------------	---------	----------------------	---------	------------

### СВОДНАЯ ТАБЛИЦА ПО ВСЕМ ТРЁМ ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Раздел	1-й год (144 ч)	2-й год (144 ч)	3-й год (216 ч)	Прогрессия
Теоретическая подготовка	31 ч	25 ч	41 ч	Углубление: правила → тактика → анализ
Общая физическая подготовка (ОФП)	30 ч	30 ч	42 ч	От игр → к специализированным комплексам
Специальная физическая подготовка (СФП)	15 ч	18 ч	30 ч	Базовые движения → регби-специфика
Техническая подготовка	28 ч	28 ч	30 ч	Простые приёмы → сложные в условиях игры
Тактическая подготовка	16 ч	16 ч	28 ч	Индивидуальные → групповые → командные
Игровая практика	12 ч	14 ч	24 ч	3×3 → 4×4 → 5×5 с тактическими заданиями
Соревнования/контроль	5 ч	6 ч	15 ч	Внутренние → районные → городские старты
Воспитательная работа	4 ч	4 ч	6 ч	Интегрирована в каждое занятие

## Рабочая программа воспитания

**Пояснительная записка.** Настоящая программа разработана и является составной частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ТЕГ-РЕГБИ» и разработана на основе нормативно-правовой базы в области воспитания Федерального и регионального уровней.

Программа основывается на индивидуальном подходе к каждому обучающемуся и направлена на его индивидуальное развитие, а также способствует самоорганизации, самореализации и самоопределению личности обучающегося с осознанием ценности самостоятельности и инициативы, с поиском социально приемлемых способов деятельностной реализации личностного потенциала.

Педагог в процессе реализации способствует формированию внутренней позиции личности обучающегося, формирует у него бережное отношение к своему здоровью и прививает интерес к здоровому образу жизни, уважение к труду и окружающим людям.

Достижение высоких результатов в процессе освоения программы «Тег-регби» требует упорного труда обучающихся.

Педагог воспитывает у обучающихся трудолюбие и мотивирует их, при наличии выдающихся способностей, к выбору профессии в сфере физической культуры и спорта, к тренерской или судейской деятельности, как профессии в будущем.

Педагог стремится создать комфортную обстановку на занятиях и во время проведения различных досуговых мероприятий, формирует коллектив, в котором ценностью является взаимовыручка, дружба.

Процесс воспитания включает в себя и работу педагога с родителями, с семьей, что способствует формированию у обучающегося правильного поведения в сложных жизненных ситуациях.

Программа рассчитана на два года в объеме 16 часов.

**Цель программы:** создание условий для формирования патриота, гражданина с активной жизненной позицией, высоко духовно-нравственной личности, способной к творческому развитию, самореализации.

**Задачи программы:**

- знания обучающимися норм поведения, принятых в обществе;
- сохранение и трансляция традиционных духовно-нравственных ценностей;
- сохранение семейных традиций;
- сохранение и трансляция культурных традиций народов России и Донского края;
- уважительное отношение к историческому прошлому страны, сохранение и передача исторической памяти последующим поколениям;
- формирование уважительного отношения к трудовой деятельности и людям рабочих профессий;
- развитие коммуникативных умений и навыков;
- формирование уважительного отношения к людям различных социальных групп и возрастов.

Основываясь на нормативно-правовой базе в области воспитания, педагог выделил следующие целевые ориентиры данной программы.

**Целевые приоритеты:**

- формирование комфортной среды для развития личности обучающегося;
- семья, как основа формирования личности и гражданина;
- история развития страны, Ростовской области, города Ростова-на-Дону, как основа формирования патриотизма, активной гражданской позиции;
- готовность к защите Отечества;
- отношение к труду, как к почетной обязанности;
- формирование личностных качеств на основе добра, творчества, миролюбия, стремления к получению новых знаний;

Педагог работает по плану воспитательной работы со всеми обучающимися: 1-го 2-го и 3-го годов обучения.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Организационные родительские собрания	Социальное направление	Индивидуальные консультации для родителей	сентябрь
2.	День учителя	Духовно-нравственное	Беседа с обучающимися и родителями	октябрь
3.	День бабушек и дедушек	Духовно-нравственное	Праздник для родителей, бабушек и дедушек	28 октября
4.	День народного единства	Гражданско-патриотическое	Круглый стол с обучающимися и родителями	4 ноября
5.	День матери (в России)	Духовно-нравственное	Праздничное поздравление мам	26 ноября
6.	День героя Отечества	Гражданско-патриотическое	Беседа с обучающимися	декабрь
7.	Новогодний праздник	Духовно-нравственное	Новогодний турнир	декабрь
8.	День защитника Отечества	Гражданско-патриотическое	Праздничное поздравление родителей	23 февраля
9.	Международный женский день 8 марта	Духовно-нравственное	Выступления перед мамами и бабушками	8 марта.
10.	День авиации и космонавтики в России	Гражданско-патриотическое	Беседа с обучающимися и родителями	на весенних каникулах
11	День регби	Духовно-нравственное	Просмотр	7 апреля

			видеофильма	
12.	День Победы	Гражданско-патриотическое	Круглый стол с родителями и обучающимися	9 Мая
13.	Международный День семьи	Духовно-нравственное	Семейные посиделки	15 Мая
14.	День защиты детей	Духовно-нравственное	Праздничный квест	1 июня.
15.	День России	Гражданско-патриотическое	Беседа с обучающимися и родителями	12 июня

### Планируемые результаты

В результате освоения программы у обучающихся будут:

- сформированы активная гражданская позиция;
- сформированы духовно-нравственные качества личности обучающегося;
- бережно относиться и транслировать семейные ценности;
- сохранять и транслировать традиционные духовно-нравственные ценности;
- сохранять и транслировать культурные традиции народов России и Донского края;
- развивать коммуникативные умения и навыки;
- уважительно относиться к людям различных социальных групп и возрастов.

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводятся досуговые мероприятия, которые в тоже время являются и воспитательными. Они соотносятся с планом мероприятий учреждения и проводятся к памятным и праздничным датам.

Формы проводимых мероприятий: праздничные концерты, беседы.

Педагог уделяет большое внимание работе с родителями, привлекает их не только к участию в мероприятиях в рамках образовательного процесса: мастер-классах, выставках.

## **Основные направления воспитательной работы**

### **1. Гражданско-патриотическая направленность воспитательной деятельности:**

- знакомство обучающихся с государственной символикой России (Государственный гимн, герб и флаг России, Ростовской области);
- формирование представлений по истории России и Донского края, о народах России и Дона, природе и культурных традициях.

### **2. Культурологическая направленность воспитательной деятельности. Воспитание нравственных чувств и этического сознания:**

- формирование у обучающихся представлений об этике человеческих взаимоотношений как духовной ценности на основе любви, добра, честности, порядочности.

### **3. Здоровье сберегающая направленность воспитательной работы:**

- знакомство и привитие обучающимся с правил здорового образа жизни;
- формирование у обучающихся культуры труда и отдыха.

### **4. Экологическая направленность воспитательной работы:**

- формирование у обучающихся бережного отношения к природе;
- расширение знаний у обучающихся в области экологии и охране природы.

### **5. Духовно-нравственная направленность воспитательной работы:**

- формирование личности обучающегося, как носителя духовно-нравственных ценностей, культурных традиций:
  - привитие понимания, что семья, является значимой в жизни каждого человека;
- формирование у обучающихся уважительного отношения к близким людям;
- развитие у обучающихся нравственных качеств: долга, совести, веры, ответственности, уважения, справедливости, честности.

### **6. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к обучению, труду, жизни.**

**Оценка результативности программы** осуществляется педагогом в конце учебного года.

Развитие личности каждого обучающегося отслеживается педагогом совместно с психологом.

В качестве критериев выступают следующие моменты:

1. как изменилась личность обучающегося в связи с участием в предлагаемых мероприятиях программой в течение учебного года;
2. отслеживается изменение уровня интеллектуального развития обучающихся, расширение их кругозора в предлагаемых направлениях деятельности;
3. отслеживается уровень групповой сплоченности детского коллектива, психологический климат в объединении по интересам;
4. полнота освоения учебных часов, предусмотренных программой воспитательной работы.

Педагог получала информацию о результатах воспитания, социализации и саморазвития путем педагогического наблюдения.

Способы получения информации о состоянии совместной деятельности детей и взрослых: беседы с обучающимися и их родителями, педагогами; анкетирование.

По результатам освоения программы заполняется лист наблюдения.

### Приложение №3

#### Круговая тренировка (выносливость, сила)

Стандартная круговая тренировка выглядит так: вы выбираете от трёх до пяти упражнений (число упражнений зависит от вашей подготовленности) и делаете их друг за другом без перерыва. И только выполнив все запланированные упражнения, вы делаете отдых – паузу. А потом выполняете все эти упражнения по новому кругу. Кругов может быть от трёх до пяти. Все профессиональные спортсмены любых

единоборств очень любят круговые тренировки, которые не только развивают выносливость, но и помогают скинуть вес перед взвешиванием.

Некоторые комплексы круговых тренировок:

Первый тренировочный комплекс. Круговая тренировка

Каждое упражнение выполняется по 3 минуты с минутным перерывом

-Толчок гири или гантели одной рукой 16 кг, можно тяжелей зависит от подготовленности. Полторы минуты правая рука. Полторы минуты левая. Можно сразу две, поочередное поднимание, но лучше по очереди.

**- Работа с мешком**

-Прыжки через препятствия, это может быть, все что угодно, если нет то можно к груди

-Прыжки на каждой ноге поочередно по кругу, полторы минуты одна нога, полторы минуты другая

-Отжимание от пола или от мяча, выполнив 30-50 раз, можно отдохнуть, стоя в упоре не поднимаясь

-Работа с грушей в партере, полторы минуты упираешься на один локоть, другой рукой бьешь, потом меняешь положение, работаешь другой рукой, ноги ровно, колени не соприкасаются с полом

-Можно еще много добавлять и менять по желанию:

1.Работа с лапами

2.Броски на скорость, на одну и другую сторону, по полторы минуты

3. Упражнения для мышц шеи

4. Упражнения на скакалке

5. Упражнения для пресса

Работа с блином. Круговая тренировка

-вращение блина вокруг головы

-выброс блина руками вперед с прыжком (это упражнение можно выполнять с

грифом)

- движение корпусом влево - вправо с блином
- выпады
- вращение корпуса при ходьбе
- лежа блин за головой, забрасывание ног за голову
- лежа держим блин на вытянутых руках, повороты влево, вправо
- качаем шею на мосту, блин на груди или в руках

Упражнения с собственным весом. Круговая тренировка

- Прыжки колени к груди
- Отжимание
- Пресс, лежа, касание руками ног
- Руки ноги (выкидывание рук на месте)

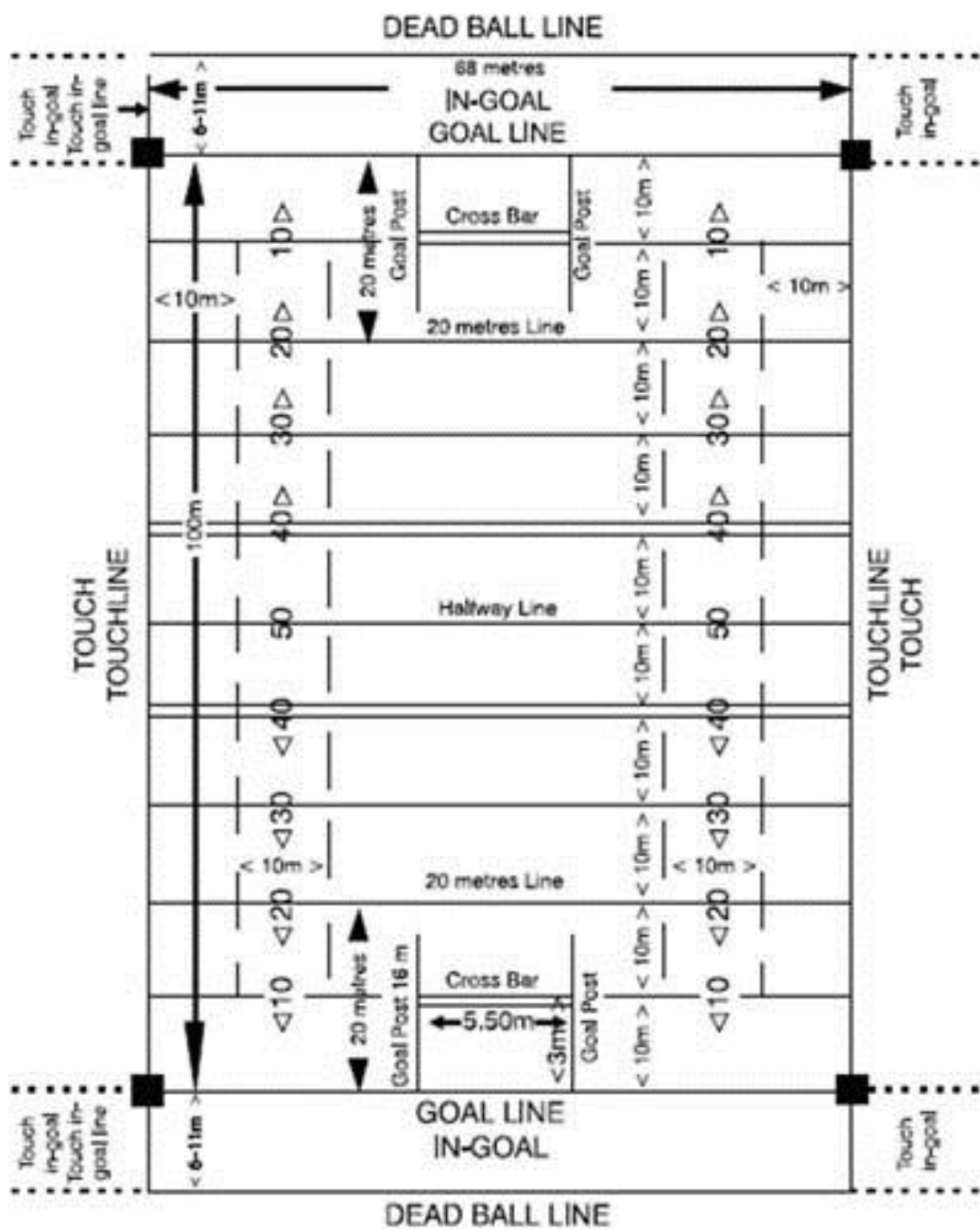
Каждое упражнение необходимо выполнять с максимальной скоростью, время одного упражнения 10-15 секунд.

Отдых 10-15 секунд. От 4-6 кругов.

В целом может существовать множество круговых тренировок. Их основной целью является тренировка силовой выносливости, скоростной силы. В каждой тренировочной программе для единоборств, в силовых видах спорта должны присутствовать в определённый период круговые тренировки.

Приложение № 4

ПЛАН, разметка поля



**ПРИМЕЧАНИЯ:**

1. Боковые Линии Поля принадлежат Ауту; Боковые Линии Зачетного Поля принадлежат Ауту Зачетного Поля; Линии Ворот принадлежат Зачетному Полю; а Линии Мертвого Мяча находятся за пределами Зачетного Поля.