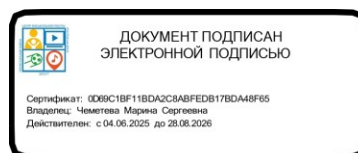


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПРОЛЕТАРСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ «ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ДОСУГ»

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
«РЕГБИ»

Направленность: техническая

Возраст учащихся: 9-17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Синегубенко Наталья Андреевна,
педагог дополнительного образования

Ростов-на-Дону

2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка	2
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 общеразвивающая программа «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 «РЕГБИ» – программа физкультурно-спортивной направленности.

Ее цель и задачи направлены на укрепление здоровья, развитие физических качеств, совершенствование техники и тактики контактной игры, формирование навыков здорового образа жизни, гармоничному и всестороннему развитию личности подростка.

Гармоничное развитие личности невозможно без систематических занятий физической культурой и спортом. Доказана прямая взаимосвязь между гиподинамией, снижением иммунитета, ростом психоэмоционального напряжения и развитием хронических заболеваний у детей и подростков.

В результате современные подростки часто имеют нарушения осанки, избыточный вес или дефицит мышечной массы, низкую стрессоустойчивость, коммуникативные трудности мотивации к регулярной физической активности.

Программа «РЕГБИ» эффективно формирует такие качества человека, как воля, настойчивость, физическую выносливость, силу, чувство коллектива, умение быстро анализировать постоянно меняющуюся игровую ситуацию и принимать решения. В отличие от многих индивидуальных видов спорта, регби развивает чувство «локтя», взаимовыручки, ответственности за общий результат, при этом каждый игрок команды не только может, но и должен стать лидером на поле по принципу: «у кого мяч, тот в данный момент главный». Контактная игра учит безопасно взаимодействовать с соперником, контролировать эмоции и превращать физическое противостояние в элемент тактического мышления.

Актуальность программы «Регби» состоит в том, что она способствует формированию здорового образа жизни учащихся, знакомит их с классическим видом спорта в адаптированном, безопасном формате и даёт возможность ребёнку выбрать для себя путь развития в командном виде спорта. Полезность программы заключается в том, что её содержание обеспечивает постоянную двигательную активность, развивает координацию, силовую выносливость и тактический интеллект, что в настоящее время крайне востребовано. «Регби – это идеальный вид

спорта для подростка: 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 ситуаций, когда нужно бороться, преодолевать, работать в команде. Так что регби – это школа не только спортивная, но и жизненная!». Это говорит о востребованности программы в социуме, социальном заказе родителей и подростков на развитие данной образовательной услуги, которая удовлетворяет потребности учащихся в нравственном, интеллектуальном, физическом развитии, формировании культуры здорового образа жизни, а также оказывает позитивное воздействие на социальные процессы:

- улучшение состояния физического здоровья детей и подростков;
- признание идеалов здорового образа жизни как высоко значимых личностных ценностей;
- снижение психологических факторов агрессивности, тревожности, неудовлетворённости;
- формирование положительного эмоционального фона и стрессоустойчивости;
- улучшение подготовки молодёжи к выполнению гражданских обязанностей и службе в Вооружённых Силах России;
- формирование патриотических чувств, основанных на чувстве гордости за свою команду и страну;
- предоставление подростку возможности самореализации в спортивной деятельности и профессиональной ориентации.

Педагогическая целесообразность программы «Регби» состоит в том, что по ней могут заниматься как мальчики, так и девочки с 9 лет, поэтому содержание программы позволяет формировать у подростков уже со среднего школьного возраста навыки здорового образа жизни, тактического мышления и безопасного взаимодействия в контакте. На данном возрастном этапе важное значение имеет воспитание интереса к командной игре, обучение технике и тактике контактного регби, правилам игры, содействие всестороннему развитию физических качеств и

воспитанию умений соревноваться индивидуально (на основе общей и специальной физической подготовки) и коллективно (на основе игровых комбинаций и стандартных положений).

Новизна программы заключается в понимании приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена и его морально-волевых, нравственных качеств. Программа учитывает специфику дополнительного образования в области физической культуры и спорта, охватывает широкий возрастной диапазон (9–17 лет) и предъявляет дифференцированные требования в процессе обучения. Акцент на безопасном освоении контактных элементов, современном подходе к физической подготовке, видеоанализе игр и интеграции спортивной психологии делает этот вид спорта эффективным средством физического воспитания и всестороннего развития подростков.

Отличительная особенность программы. В настоящее время разработано множество программ начальной подготовки, однако мало внимания уделяется системному переходу от бесконтактных форм к полноценной контактной игре. Характерной особенностью нашего детского объединения является наличие смешанных возрастных и опытных групп. Это требует грамотного педагогического видения: сочетания коллективных, подгрупповых и индивидуальных форм работы, применения личностно-ориентированного подхода. Обучающиеся старшего возраста и выпускники программы «Тэг-регби» привлекаются к наставничеству, помощи в отработке техники младшими, к судейской практике и организации товарищеских матчей.

Обучение строится на принципах преемственности, спортивной этики и 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 и профессиональной ориентации в сфере физической культуры и спорта.

Осуществляется комплексное психолого-педагогическое сопровождение коллектива. Определены обязательные групповые консультации для родителей по темам: «Психология подростка в командном виде спорта», «Безопасность и профилактика травм в регби», «Стрессоустойчивость и режим восстановления», «Роль физической культуры в профессиональном самоопределении» – индивидуальные консультации по желанию.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью приобщения подростков к физической культуре через игровую и соревновательную деятельность, способствующую укреплению здоровья, снижению гиподинамии, развитию координации и воспитывающую настойчивость, силу воли, коллективизм и уважение к правилам.

Цель программы: формирование идеологии здорового образа жизни и спортивного мастерства путем вовлечения детей и подростков в регулярные занятия контактным регби, развитие у них устойчивой потребности в самосовершенствовании и командном взаимодействии.

Задачи:

Обучающие:

- укрепление здоровья учащихся и формирование знаний о физиологических возможностях организма;
- освоение базовой и продвинутой техники контактного регби (захват, группировка, стандартные положения, игра в раке/молле);
- обучение тактическим схемам нападения и защиты, правилам соревнований и судейской жестикуляции;

- повышение уровня общей, специальной и тактической подготовки;

формирование потребности ведения здорового образа жизни и спортивного режима.

Развивающие:

- развитие высоких физических, волевых и моральных качеств;
- развитие игрового мышления, быстроты реакции и способности принимать решения в условиях противодействия;

- развитие внимания, памяти, пространственного мышления, умения действовать в команде;

- развитие коммуникативных способностей, лидерских качеств и умения адаптироваться в социуме.

Воспитательные:

- приобщение учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;

- воспитание чувства товарищества, спортивного благородства и личной ответственности;

- воспитание трудолюбия, дисциплинированности и уважения к сопернику и судье;

- воспитание воли, смелости, настойчивости и патриотизма.

Категория учащихся. Программа адресована детям и подросткам 9–17 лет.

Учащиеся, поступающие на программу, проходят собеседование, направленное на выявление мотивации и опыта занятий спортом; обследуется состояние физической подготовки. По его результатам учащиеся могут быть зачислены в группу начальной игровой подготовки или учебно-тренировочную группу. Зачисление осуществляется по заявлению учащегося (законного представителя) при наличии медицинской справки. 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 на втором и третьем годах объясняется увеличением

объёма, сложности изучаемого материала и переходом к углублённой спортивной специализации.

Формы организации образовательной деятельности

Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Группы формируются предпочтительно по возрастному признаку и уровню подготовки. Основная форма организации деятельности – практические занятия (образовательно-обучающие, образовательно-тренировочные). Цель занятий сводится не только к усвоению нового учебного материала, но и к развитию основных физических качеств, исходя из физиологических особенностей возраста и этапа подготовки. На занятиях уделяется внимание общей и специальной подготовке, тактическому разбору, работе с видеоматериалами. Форма итоговой аттестации: контрольные нормативы по технике и ОФП, участие в соревнованиях, что позволяет оценить качество проведённой работы. Занятия строятся в соответствии с общими закономерностями тренировочного процесса: рациональная организация плотности занятия, оптимальная дозировка нагрузки, учёт индивидуальных особенностей.

Организационные формы:

- групповая форма создаёт условия для микро-соперничества и воспитывает чувство взаимопомощи;
- индивидуальная форма позволяет дозировать нагрузку и воспитывать самоконтроль и творческий подход;
- фронтальная форма позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися.

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 требуется 648 часов. 1 год обучения – 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа); 2 год обучения – 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа); 3 год обучения – 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа).

Принципы реализации программы:

Основополагающими принципами построения занятий по спортивной подготовке 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 преемственности задач, средств и методов, объёмов нагрузок и роста показателей подготовленности.
- Принцип вариативности предусматривает разнообразие учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение педагогических задач в зависимости от этапа подготовки и индивидуальных особенностей обучающегося.

Этапы реализации программы:

- диагностико-аналитический – направлен на выявление уровня ОФП, СФП и общего развития; на основе диагностики учащиеся распределяются по группам.
- формирующий и развивающий – в течение 3-х лет осуществляется непосредственный процесс обучения по составленным календарным планам.
- контрольно-диагностический – осуществляет контроль результатов работы программы и выявляет направления дальнейшей работы.

- просветительский (работа с родителями) – реализуется посредством участия педагога в родительских собраниях, проведения консультаций и совместных спортивных мероприятий.

Методы организации образовательного процесса

На занятиях используются следующие методы обучения:

словесные:

- устное изложение;
- беседа, объяснение материала;
- анализ работы и видеоразбор; наглядные:
- показ педагогом;
- демонстрация видеоматериалов и тактических схем;
- использование дидактических пособий и разметки поля;

практические:

- практические и тренировочные упражнения;
- игровые и соревновательные задания;
- методы частичной и целостной разучивания техники.

Формы проведения занятий: тренировка, занятие-игра, мастер-класс, открытое занятие, соревнование, лекция, видеоразбор, презентация.

Планируемые результаты освоения программы:

По окончании 1 года обучения учащиеся будут: знать:

- историю и философию регби, правила безопасного контакта;
- базовые правила игры, судейскую жестикуляцию;
- правила личной гигиены и основы восстановления после нагрузок;
- технику безопасного падения, группировки, фронтального и бокового захвата.

уметь:

- оказывать первую помощь при ушибах и растяжениях;
- проводить разминку (ОФП) и специальные упражнения (СФП);
- выполнять основные технические приёмы: передача в движении, безопасный захват, подбор мяча;
- играть в мини-регби (5×5, 7×7) по упрощённым правилам.

По окончании 2 года обучения учащиеся будут:

знать:

- углублённые правила регби, тактические схемы нападения и защиты;
- технику работы в стандартных положениях (вбрасывание, схватка, рак);
- основы спортивного питания, режима и самоконтроля;
- правила поведения на соревнованиях, этику регбиста.

уметь:

- проводить разминку ОФП и СФП с учётом игровых задач;
- выполнять технические приёмы: обыгрывать в контакте, работать в раке, поддерживать атаку;
- выполнять начальные элементы коллективной техники защиты и нападения;
- участвовать в районных/городских соревнованиях по мини-регби.

По окончании 3 года обучения учащиеся будут:

знать:

- тенденции развития регби в России и за рубежом;
- углублённую тактику: зонная защита, управление темпом, адаптация под соперника;
- контроль, диагностику и планирование тренировочных нагрузок;

- основы судейства и организации соревнований. уметь:
- проводить разминку ОФП/СФП (предсезонную, соревновательную, восстановительную);
- выполнять технические приёмы на уровне позиции, участвовать в стандартных положениях;
- использовать элементы коллективной защиты и атаки в условиях реального соперничества;
- самостоятельно анализировать игровые ситуации, выступать в роли капитана или помощника судьи.

Личностные результаты по окончании 3 года обучения:

- учащиеся будут приобщены к здоровому образу жизни и спортивному режиму;
- будут адаптированы в социуме, разовьют навыки командного взаимодействия и лидерства;
- сформируется потребность в самореализации, саморазвитии и рефлексии деятельности;
- будут сформированы мотивация достижения, самооценка и волевые усилия;
- автоматизированы основы двигательных навыков, развита спортивная культура и уважение к правилам.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
	Всего	Теория	Практика	
<p>Раздел 1. Теоретическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Инструктаж по технике безопасности при контактных упражнениях и работе с инвентарём. • Правила пожарной безопасности, правила поведения в зале и на стадионе. • Правила дорожного движения и безопасный путь к месту тренировок. • Правила игры в регби: базовые положения, судейская жестикуляция, организация и проведение соревнований. • Оборудование, инвентарь, экипировка регбиста, уход за ними. • История развития и становления регби в России и мире. Философия и ценности регби. • Понятие о личной гигиене спортсмена, режим дня, основы питания и восстановления. • Профилактика спортивного травматизма. Первая помощь при ушибах 	24	18	6	Опрос

и растяжениях.				
<p>Раздел 2. Общая физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развитие всех физических качеств и способностей занимающихся средствами физических упражнений, подвижных игр и эстафет. • Упражнения на осанку, гибкость, равновесие и координацию. • Беговые, прыжковые и силовые упражнения с учётом возрастных особенностей (9–12 лет). • Игровые виды спорта для развития выносливости и быстроты реакции (мини-футбол, баскетбол, лапта) 	42	2	40	Сдача Контроль ных норматив ов
<p>Раздел 3. Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развитие физических специфичных качеств для регби средствами специальных упражнений. • Техника безопасного падения, группировки, кувырков и перекатов. • Техника перемещений: стартовый разгон, торможение, смена направления, «стопорящий шаг». • Техника ловли и передачи мяча в парах и тройках (на месте, в движении, под давлением). 	34	4	30	Тести-ров ание

<ul style="list-style-type: none"> • Техника розыгрыша мяча ногой (базовые удары, подбор отскока). • Техника ухода игрока от соперника (финты, смена ритма, обводка, работа с мячом в контакте). 				
<p>Раздел 4. Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника игры в защите: фронтальный и боковой захват (тэкл), безопасный контакт, отбор мяча после захвата, работа в линии защиты. • Техника игры в нападении: защита мяча корпусом, передача в контакте, подбор лежащего/катящегося мяча, пробивание линии защиты, финты. 	36	4	32	Эстафеты
<p>Раздел 5. Тактическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные действия в нападении (выбор момента для прорыва, использование свободного пространства). • Групповые действия в нападении (поддержка игрока с мячом, схемы «2×1», «3×2», «крест», «забегание»). • Индивидуальные действия в защите (позиционирование, чтение игры соперника, страхование). • Групповые действия в защите (смещение линии, подстраховка, отработка захвата в парах и тройках, 	28	6	22	Наблюдение

быстрая перегруппировка).				
<p>Раздел 6. Игровая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игры по стандартным правилам регби с изменением (упрощение и усложнение правил, ограничение контакта, уменьшенное поле). • Мини-регби 5×5 и 7×7: отработка стандартов, стандартные положения (вбрасывание, свободный удар). • Разбор игровых ситуаций, видеоанализ, тактические схемы в упрощённых условиях. 	22	4	18	Наблю-де ние
<p>Раздел 7. Игровая практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Контрольные игры внутри объединения. • Календарные игры (районные, городские соревнования по мини-регби). • Товарищеские игры с другими командами и центрами. 	20	2	18	Соревно- вание
<p>Раздел 8. Воспитательно-досуговые мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Открытие и закрытие соревновательного сезона, награждение. • Спортивно-патриотические акции, встречи с действующими спортсменами. • Экскурсии на матчи, тимбилдинг, работа с родителями (консультации, совместные мероприятия). 	8	2	6	Участие

Раздел 9. Итоговое занятие: • Подведение итогов работы за учебный год. Диагностика уровня подготовки. • Поощрение активных учащихся, планирование летних сборов/занятий.	2	1	1	Участие
Итого	216	43	173	

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Теоретическая подготовка (24 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 и укрепления обороноспособности Российского государства.

Тема 2. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами и популяризации спорта.

Тема 3. Знакомство с историей развития игровых видов спорта в России. Возникновение регби как самостоятельной спортивной игры. Распространение регби по странам мира. Появление и развитие регби в России. Регби – вид спорта,

командная игра, развивающая высокие физические, морально-волевые качества, «чувство локтя» и спортивное благородство.

Тема 4. Понятие о личной гигиене спортсмена. Гигиена одежды, обуви, жилища. Режим дня и питание подростка-спортсмена. Понятие о вреде курения и употребления энергетических напитков. Значение врачебного контроля при тренировке спортсмена.

Тема 5. Краткие сведения о травматизме в контактных видах спорта. Виды травм. Первая помощь при ушибах, растяжениях и ссадинах.

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, тренажёрами, 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 в регби, организация и проведение соревнований. Оборудование, инвентарь, экипировка регбиста и 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 (42 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 слагается 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 учётом возраста занимающихся (9–17 лет) и специфики регби. Включают беговые упражнения на различные дистанции, прыжковые комплексы, упражнения с собственным весом и лёгким инвентарём, подвижные игры на развитие координации и скоростных качеств, упражнения на осанку и гибкость.

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 освоением следующих тем программы:

Тема 1. Техника безопасного падения и группировки.

Тема 2. Техника ловли и передачи мяча в условиях ограниченного пространства.

Тема 3. Техника розыгрыша мяча ногой (базовые удары, подбор отскока).

Тема 4. Техника работы в контакте (вход в захват, устойчивое положение, выход из контакта).

Тема 5. Техника ухода игрока от соперника (финты, смена ритма, работа корпусом).

Тема 6. Техника перемещений (стартовый разгон, торможение, смена направления, «стопорящий шаг»).

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 приёмов, 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 (36 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 1-18. Техника игры в защите.

Обучение и совершенствование следующих элементов техники игры:

передвижение без мяча по сопернику; фронтальный и боковой захват (тэкл) с соблюдением правил безопасности; ловля мяча при розыгрыше из-за боковой линии; отбор мяча после контакта; работа в линии защиты (смещение, подстраховка, быстрая перегруппировка). Как безопасно остановить соперника и нейтрализовать его передачу при захвате.

Темы 19-36. Техника игры в нападении.

Обучение и совершенствование следующих элементов техники игры:

передвижение с мячом по полю; защита мяча корпусом при контакте; ловля высоко летящего мяча (лицом к мячу, спиной к мячу); ловля мяча, летящего на игрока низко спереди и сбоку; передача мяча двумя руками; передача мяча за спиной; ложные передачи; передача мяча одной рукой (любым способом); передача мяча при контакте; поднимание лежащего на земле мяча во время бега. Варианты обыгрыша «2х1», «3х2», «крест», «забегание», работа в раке (базовая техника входа и вывода мяча).

Раздел 5. Тактическая подготовка (28 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 и их роль в защите и нападении; игра у лицевой линии противника; зонная модель игры; поддержка игрока с мячом; выбор оптимального пути продвижения; адаптация тактических действий под игровую ситуацию и уровень соперника.

Раздел 6. Игровая подготовка (22 ч.)

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, логистика выездов.

Тема 3. Питание, витаминизация, режим восстановления перед стартами.

Тема 4. Правила поведения на соревнованиях, спортивная этика регбиста.

Раздел 7. Контрольные, календарные игры (20 ч.)

Форма подачи материала:

- просмотр видео;

Применяются методы:

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

Тема 1. Контрольные игры (внутри объединения, с другими группами центра).

Тема 2. Календарные игры (районные, городские соревнования по мини-регби).

Тема 3. Товарищеские игры (матчи с командами других школ/клубов, спарринги).

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

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, награждение.

Тема 2. Спортивно-патриотические акции, встречи с действующими спортсменами и тренерами.

Тема 3. Экскурсии на матчи, тимбилдинг, совместные мероприятия с родителями.

Раздел 9. Итоговое занятие (2 ч.)

Подведение итогов работы за учебный год. Диагностика уровня технико-тактической и физической подготовленности. Поощрение активных учащихся. Памятные призы, сувениры, подарки лучшим игрокам. Планирование летних сборов и самостоятельных тренировок.

IV. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации (конт-ро
	Всего	Теория	Практика	

				ля)
<p>Раздел 1. Теоретическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Углублённые правила регби: штрафные, преимущество, игра на земле, спорные мячи. • Анализ видеоматериалов: разбор тактических схем, типичных ошибок, действий сборных и клубов. • Психология спортивной деятельности: стрессоустойчивость, работа в команде, лидерство, управление эмоциями. • Основы спортивного питания, режима дня и восстановления после нагрузок. • Профилактика микротравм, основы реабилитации, работа с тейпами и бандажами. • Судейская практика: подготовка помощника судьи, ведение протокола матча, основы разметки поля. • История и философия регби: традиции, этический кодекс игрока, уважение к сопернику. 	26	22	4	Опрос
<p>Раздел 2. Общая физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развитие силовой выносливости и взрывной силы (упражнения с собственным весом, резиновыми жгутами, набивными мячами). 	38	2	36	

<ul style="list-style-type: none"> • Комплексная координационная подготовка: упражнения на равновесие, реакцию, пространственную ориентацию. • Кроссовая подготовка, интервальный бег, челночный бег с изменением направления. • Упражнения на коррекцию осанки, мобильность тазобедренных и плечевых суставов. • Игровые виды спорта для развития выносливости и быстроты принятия решений (мини-футбол, баскетбол, лапта). 				Сдача контрольных нормативов
<p>Раздел 3. Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование техники безопасного контакта в движении и в статике. • Специальные упражнения для работы в раке и молле (вход, удержание положения, вывод мяча). • Техника розыгрыша стандартных положений (вбрасывание аута, группировка в схватке). • Упражнения на специальную выносливость регбиста (скоростно-силовая работа под утомлением). • Психомоторная подготовка: реакция на зрительные/слуховые сигналы, 	32	3	29	Тестирование

периферийное зрение в игре.				
<p>Раздел 4. Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника игры в защите: совершенствование захвата в различных игровых ситуациях, отбор мяча в контакте, работа крайних защитников, быстрая перегруппировка линии. • Техника игры в нападении: защита мяча корпусом при плотном контакте, передача под давлением, подбор мяча в раке, завершающие действия в атаке (пробивание линии, игра в коридоре). • Отработка стандартных положений: техника вбрасывания, позиционирование в схватке, страховка партнёров. 	36	4	32	Эстафеты
<p>Раздел 5. Тактическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Командные схемы нападения: построение атакующих линий, распределение ролей (полузащитник, трехчетвертные, фланговые). • Командные схемы защиты: зонная модель, смещение линии, подстраховка, отработка «набегания». • Игра по зонам: красная (давление), жёлтая (контроль), зелёная (свободное продвижение). Управление темпом матча. • Адаптация тактики под соперника: анализ 	30	6	24	Наблюдение

<p>слабых зон, изменение схем по ходу игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Анализ игровых ситуаций, принятие тактических решений в условиях ограниченного времени 				
<p>Раздел 6. Игровая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игры по полным правилам регби-15 (адаптированные для возраста 9–17 лет). • Разбор игровых ситуаций, видеоанализ собственных матчей, тактические схемы в условиях реального противодействия. • Отработка стандартных положений под игровым давлением. • Подготовка к выездным матчам: логистика, режим дня в турнире, психологическая настройка 	20	4	16	Наблюдение
<p>Раздел 7. Игровая практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Контрольные игры (внутри объединения, матчи с учебно-тренировочными группами центра). • Календарные игры (районные, городские, областные соревнования по регби/мини-регби). • Товарищеские матчи, турниры, фестивали регби, спарринги с командами других регионов. 	22	2	20	Участие
<p>Раздел 8. Воспитательно-досуговые мероприятия:</p>	10	2	8	

<ul style="list-style-type: none"> • Тимбилдинг, лидерские тренинги, волонтерство на спортивных мероприятиях центра. • Встречи с ветеранами спорта, тренерами сборных, экскурсии на профессиональные матчи. • Совместные мероприятия с родителями: спортивные праздники, открытые тренировки, дни открытых дверей 				Участие
<p>Раздел 9. Итоговое занятие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подведение итогов работы за учебный год. Диагностика уровня технико-тактической и физической подготовленности. • Поощрение активных учащихся, планирование летних сборов, постановка целей на 3-й год обучения. 	2	1	1	Участие
Итого	216	46	170	

V. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Теоретическая подготовка (26 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. Углублённые правила регби: правило преимущества, штрафные удары, игра на земле, спорные мячи, правила безопасности при контакте.

Тема 2. Анализ видеоматериалов: разбор тактических схем сборных и клубов, типичные ошибки в защите и нападении, работа с протоколом матча.

Тема 3. Психология спортивной деятельности: стрессоустойчивость, управление эмоциями в игре, лидерство в команде, мотивация и целеполагание.

Тема 4. Основы спортивного питания, режима дня и восстановления после высоких нагрузок. Водный баланс, профилактика обезвоживания.

Тема 5. Профилактика микротравм, основы реабилитации, работа с тейпами и бандажами. Самодиагностика готовности к нагрузке.

Тема 6. Судейская практика: подготовка помощника судьи, основы разметки поля, ведение протокола, взаимодействие игроков с арбитрами.

Тема 7. История и философия регби: традиции, этический кодекс игрока, уважение к сопернику и судье, ценности командного спорта.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (38 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: силовой выносливости, взрывной силы, быстроты, координации, гибкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками.

Средства общей физической подготовки подбираются с учётом возраста занимающихся (9–17 лет) и специфики контактного регби. Включают кроссовую подготовку, интервальный бег, челночный бег с изменением направления, упражнения с собственным весом, резиновыми жгутами и набивными мячами, комплексы на мобильность тазобедренных и плечевых суставов, коррекцию осанки, игровые виды для развития выносливости и быстроты принятия решений.

Раздел 3. Специальная 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).

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с освоением следующих тем программы:

Тема 1. Совершенствование техники безопасного контакта в движении и в статике.

Тема 2. Специальные упражнения для работы в раке и молле (вход, удержание положения, вывод мяча).

Тема 3. Техника розыгрыша стандартных положений (вбрасывание ауа, позиционирование в схватке).

Тема 4. Упражнения на специальную выносливость регбиста (скоростно-силовая работа под утомлением).

Тема 5. Психомоторная подготовка: реакция на зрительные/слуховые сигналы, периферийное зрение в игре.

Особенно большую роль играют эти упражнения на учебно-тренировочном этапе. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой контактной игры: статическую и динамическую силу, взрывную мощность мышц ног и кора, быстроту реакции и ориентировки в плотном контакте, умение использовать боковое зрение, специальную выносливость (скоростную, скоростно-силовую, силовую), прыжковую ловкость и мобильность суставов.

Раздел 4. Техническая подготовка (36 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 1-18. Техника игры в защите.

Обучение и совершенствование следующих элементов техники игры:

безопасный захват (тэкл) под давлением; отбор мяча в контакте и на земле; работа крайних защитников (сужение коридора, страхование); быстрая перегруппировка линии защиты после контакта; перехват передач; нейтрализация атаки соперника в зонах высокой плотности. Отработка техники до автоматизма с постепенным увеличением скорости и сопротивления.

Темы 19-36. Техника игры в нападении.

Обучение и совершенствование следующих элементов техники игры: защита мяча корпусом при плотном контакте; передача под давлением и в неудобном положении; подбор мяча в раке и быстрое введение в игру; завершающие действия в атаке (пробивание линии, игра в коридоре, финты под контактом); техника вбрасывания аута; позиционирование и работа ног в схватке. Варианты обыгрыша «2х1», «3х2», «крест», «забегание», проброс.

Раздел 5. Тактическая подготовка (30 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 командных тактических схем, распределение ролей в линии нападения (полузащитник, трёхчетвертные, фланговые); зонная модель защиты (красная, жёлтая, зелёная зоны); смещение линии, подстраховка, отработка «набегания»; управление темпом матча; адаптация тактики под соперника и текущую

игровую ситуацию; анализ слабых зон обороны, принятие тактических решений в условиях ограниченного времени и физического утомления.

Раздел 6. Игровая подготовка (20 ч.)

Форма подачи материала:

- просмотр видео;

Применяются методы:

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

Тема 1. Предсоревновательная подготовка и особенности турнирного графика.

Тема 2. Календарь игр, логистика выездов, режим дня в соревновательный период.

Тема 3. Питание, витаминизация, режим восстановления перед и после матчей.

Тема 4. Правила поведения на соревнованиях, спортивная этика регбиста, взаимодействие с судейской бригадой.

Игры по адаптированным правилам регби-15 с постепенным введением полного контакта. Отработка стандартных положений под игровым давлением.

Раздел 7. Контрольные, календарные игры (22 ч.)

Форма подачи материала:

- просмотр видео;

Применяются методы:

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

Тема 1. Контрольные игры (внутри объединения, матчи с учебно-тренировочными группами центра).

Тема 2. Календарные игры (районные, городские, областные соревнования по регби/мини-регби).

Тема 3. Товарищеские матчи, турниры, фестивали регби, спарринги с командами других регионов.

После каждой игры проводится видеоразбор, фиксация статистических показателей, постановка индивидуальных и командных задач на следующий цикл.

Раздел 8. Воспитательно-досуговые мероприятия (10 ч.)

Форма подачи материала:

- просмотр видео;

Применяются методы:

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

Тема 1. Тимбилдинг, лидерские тренинги, волонтерство на спортивных мероприятиях центра.

Тема 2. Встречи с ветеранами спорта, тренерами сборных, экскурсии на профессиональные матчи.

Тема 3. Совместные мероприятия с родителями: спортивные праздники, открытые тренировки, дни открытых дверей.

Раздел 9. Итоговое занятие (2 ч.)

Подведение итогов работы за учебный год. Диагностика уровня технико-тактической и физической подготовленности. Поощрение активных учащихся. Памятные призы, сувениры, подарки лучшим игрокам. Планирование летних сборов, самостоятельных тренировок и постановка целей на 3-й год обучения.

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

Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации(контроля)
	Всего	Теория	Практика	

<p>Раздел 1. Теоретическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Углублённый анализ правил: трактовка спорных моментов, современные изменения World Rugby, антидопинговые правила. • Основы спортивной подготовки: периодизация тренировочного цикла, управление нагрузками, микро-/мезо-/макроциклы. • Спортивная медицина и реабилитация: профилактика типичных травм регбиста, основы тейпирования, работа с восстановительными процедурами. • Психология высших достижений: мотивация в долгосрочной перспективе, работа с ошибками, настройка перед стартом, лидерство и капитанство. • Судейская практика: полное знание правил, работа с хронометражем, ведение протокола, основы видеоассистентства (ТМО), самостоятельное судейство товарищеских матчей. 	24	20	4	Опрос
<p>Раздел 2. Общая физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Периодизированная ОФП: развитие силовой выносливости, взрывной мощности, скоростных качеств с учётом этапа подготовки (предсезонный, соревновательный, переходный). • Позиционно-ориентированная подготовка: специфические комплексы для форвардов 	36	2	34	Сдача контрольных нормативов

<p>(схватка, рак, мол) и бэков (спринт, реакция, координация).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мобильность суставов, работа с фасциями, динамическая и статическая растяжка, коррекция осанки. • Игровые полиатлеты для развития комплексной выносливости и принятия решений в условиях утомления. 				
<p>Раздел 3. Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование контактной выносливости: работа в раке/скраме/молле на фоне высокого ЧСС и лактата. • Специальные беговые упражнения: ускорения с мячом, торможения, смена вектора движения, рывки на 5–15 м. • Психомоторная подготовка: реакция на периферийные стимулы, зрительно-моторная координация в плотном контакте. • Упражнения на восстановление и профилактику: дыхательные практики, миофасциальный релиз, работа с резиной и баланс-платформами. 	34	3	31	Тестирование
<p>Раздел 4. Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника игры в защите: чтение игры соперника, перехват передач, доминирование в контакте, работа в связке «маркер-чистильщик», отработка захвата на разных скоростях. • Техника игры в нападении: позиционное 	34	4	30	Эстафеты

<p>исполнение ролей (хавбек, трёхчетвертные, фланг, лок), стандартные положения (аут, схватка, мол, штрафной), завершающие действия в атаке, работа с мячом в фазе 3+.</p>				
<p>Раздел 5. Тактическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Управление игрой: выбор темпа, зонная модель атаки/защиты, ротация игроков, адаптация схем по ходу матча. • Командная тактика: построение фазовой игры, работа стандартных положений в условиях реального противодействия, тактика «последнего мяча». • Аналитика: разбор статистики (владение мячом, территориальное преимущество, эффективность захватов), разработка плана на соперника. • Лидерские функции: коммуникация на поле, организация обороны/атаки, взаимодействие с судьёй, капитанские решения. 	30	7	23	Наблюдение
<p>Раздел 6. Игровая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Моделирование соревновательных условий: турнирные форматы, сокращённые интервалы отдыха, игра на результат. • Видеоанализ собственных матчей: выявление тактических и технических ошибок, коррекция действий. • Отработка стандартных положений и фазовой игры в условиях высокого прессинга. 	16	2	14	Наблюдение

<ul style="list-style-type: none"> • Подготовка к выездным турнирам: логистика, акклиматизация, режим питания, психологическая настройка 				
<p>Раздел 7. Игровая практика:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Контрольные игры (внутренние турниры центра, матчи с сильнейшими группами). • Календарные игры (региональные первенства, всероссийские фестивали, отборочные этапы). • Товарищеские матчи и спарринги с командами других регионов, участие в тренерских и судейских сборах. 	16	12	14	Участие
<p>Раздел 8. Воспитательно-досуговые мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Наставничество: помощь обучающимся 1–2 годов, проведение мастер-классов, судейство детских матчей. • Профориентация: встречи с тренерами сборных, спортивными врачами, аналитиками, представителями федераций. • Совместные мероприятия: спортивные лагеря, дни открытых дверей, волонтерство на крупных турнирах, социальные акции. 	14	2	12	
<p>Раздел 9. Итоговое занятие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подведение итогов работы за учебный год. <p>Диагностика уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности.</p>	2	1	1	

• Поощрение активных учащихся, вручение сертификатов, планирование летних сборов, профессиональных треков и целевых показателей на следующий сезон.				
Итого	216	43	173	

VII. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1. Теоретическая подготовка (24 ч.)

Форма подачи материала:

- лекция, беседа, рассказ, объяснение;
- просмотр видеофильмов;
- обзор газет, журналов, научных статей по спортивной подготовке;
- беседа с применением дидактических пособий и тактических досок;
- тестирование;
- викторины;
- ведение тренировочного дневника и аналитического журнала;
- запись в журнал по технике безопасности и антидопинговому контролю.

Тема 1. Углублённый анализ правил регби: трактовка спорных моментов, современные изменения World Rugby, правило преимущества в динамике, игра на земле, спорные мячи.

Тема 2. Основы спортивной подготовки: периодизация тренировочного цикла, управление нагрузками, микро-/мезо-/макроциклы, восстановление между стартами.

Тема 3. Спортивная медицина и реабилитация: профилактика типичных травм регбиста, основы тейпирования, работа с компрессией, дыхательные практики, гигиена восстановления.

Тема 4. Психология высших достижений: мотивация в долгосрочной перспективе, работа с ошибками, настройка перед стартом, управление стрессом, лидерство и капитанство.

Тема 5. Судейская практика: полное знание правил, работа с хронометражем, ведение протокола, основы видеоассистентства (ТМО), самостоятельное судейство товарищеских матчей.

Тема 6. Антидопинговые правила и этика в спорте: ответственность спортсмена, проверка препаратов, ценности честной игры.

Тема 7. Анализ игровых систем: разбор тактических схем ведущих клубов и сборных, адаптация мировых трендов к возрастным особенностям.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (36 ч.)

Форма подачи материала:

- просмотр видеофильмов;
- беседа с применением дидактических пособий;
- тестирование;
- ведение тренировочного 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: силовой выносливости, взрывной мощности, скоростных качеств, координации, гибкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учётом этапа подготовки (предсезонный, соревновательный, переходный), возрастных особенностей (11–17 лет) и игровой позиции. Включают

периодизированные беговые комплексы, работу с собственным весом и свободными весами, упражнения на мобильность тазобедренных, коленных и плечевых суставов, коррекцию осанки, полиатлеты для развития комплексной выносливости и быстроты принятия решений в условиях утомления.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (34 ч.)

Форма подачи материала: • просмотр видеофильмов; • беседа с применением дидактических пособий; • тестирование; • ведение тренировочного 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. Совершенствование контактной выносливости: работа в раке/скраме/молле на фоне высокого ЧСС.

Тема 2. Специальные беговые упражнения: ускорения с мячом, торможения, смена вектора, рывки 5–15 м.

Тема 3. Психомоторная подготовка: реакция на периферийные стимулы, зрительно-моторная координация в контакте.

Тема 4. Упражнения на восстановление и профилактику: миофасциальный релиз, работа с резиной, баланс-платформы.

Тема 5. Позиционно-ориентированные комплексы: специфика нагрузки для форвардов и бэков.

Особенно большую роль играют эти упражнения на этапе спортивной специализации. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для высокоуровневой контактной игры: статическую и динамическую силу, взрывную мощность, быстроту реакции и ориентировки в плотном контакте, умение использовать боковое зрение, специальную выносливость (скоростную, скоростно-силовую, фазовую), прыжковую ловкость и мобильность суставов.

Раздел 4. Техническая подготовка (34 ч.)

Форма подачи материала: • просмотр видеофильмов; • беседа с применением дидактических пособий; • тестирование; • ведение тренировочного 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 1-17. Техника игры в защите. Обучение и совершенствование следующих элементов техники игры: чтение игры соперника, перехват передач, доминирование в контакте, работа в связке «маркер-чистильщик», отработка захвата на разных скоростях и под углом; страховка линии, быстрая перегруппировка после фазы; нейтрализация атаки в зонах высокой плотности. Отработка техники до автоматизма с постепенным увеличением сопротивления и скорости.

Темы 18-34. Техника игры в нападении. Обучение и совершенствование следующих элементов техники игры: позиционное исполнение ролей (хавбек, трёхчетвертные, фланг, лок), стандартные положения (аут, схватка, мол, штрафной), завершающие действия в атаке, работа с мячом в фазе 3+, защита мяча корпусом при плотном контакте, передача под давлением и в неудобном положении, финты под контактом, проброс мяча. Варианты обыгрыша «2х1», «3х2», «крест», «забегание», работа в раке и вывод мяча под прессингом.

Раздел 5. Тактическая подготовка (30 ч.)

Форма подачи материала: • просмотр видеофильмов; • беседа с применением дидактических пособий; • ведение тренировочного 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 командных тактических схем: управление темпом, зонная модель атаки/защиты, ротация игроков, адаптация схем по ходу матча; построение фазовой игры, работа стандартных положений в условиях реального противодействия, тактика «последнего мяча»; аналитика: разбор статистики (владение мячом, территориальное преимущество, эффективность захватов), разработка плана на соперника; лидерские функции: коммуникация на поле, организация обороны/атаки, взаимодействие с судьёй, капитанские решения.

Раздел 6. Игровая подготовка (16 ч.)

Форма подачи материала: • просмотр видео; Применяются методы: • словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка); • наглядный просмотр видеоматериалов.

Тема 1. Моделирование соревновательных условий: турнирные форматы, сокращённые интервалы отдыха, игра на результат.

Тема 2. Видеоанализ собственных матчей: выявление тактических и технических ошибок, коррекция действий.

Тема 3. Отработка стандартных положений и фазовой игры в условиях высокого прессинга.

Тема 4. Подготовка к выездным турнирам: логистика, акклиматизация, режим питания, психологическая настройка.

Раздел 7. Игровая практика (26 ч.)

Форма подачи материала: • просмотр видео; Применяются методы: • словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка); • наглядный просмотр видеоматериалов.

Тема 1. Контрольные игры (внутренние турниры центра, матчи с сильнейшими группами).

Тема 2. Календарные игры (региональные первенства, всероссийские фестивали, отборочные этапы).

Тема 3. Товарищеские матчи и спарринги с командами других регионов, участие в тренерских и судейских сборах.

После каждого матча проводится видеоразбор, фиксация статистических показателей, постановка индивидуальных и командных задач на следующий микроцикл.

Раздел 8. Воспитательно-досуговые мероприятия (14 ч.)

Форма подачи материала: • просмотр видео; Применяются методы: • словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка); • наглядный просмотр видеоматериалов.

Тема 1. Наставничество: помощь обучающимся 1–2 годов, проведение мастер-классов, судейство детских матчей.

Тема 2. Профорientация: встречи с тренерами сборных, спортивными врачами, аналитиками, представителями федераций.

Тема 3. Совместные мероприятия: спортивные лагеря, дни открытых дверей, волонтерство на крупных турнирах, социальные акции.

Раздел 9. Итоговое занятие (2 ч.)

Подведение итогов работы за учебный год. Диагностика уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности. Поощрение активных учащихся. Вручение сертификатов, планирование летних сборов, профессиональных треков и целевых показателей на следующий сезон. Защита индивидуального плана развития «Мой профиль в регби».

VIII. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учитывая тот факт, что занятия подростки посещают добровольно, педагог строит свои занятия таким образом, чтобы обучающимся было интересно, чтобы они

снова и снова стремились в Центр. Формы, методы подбираются исходя из намеченных целей, задач программы, учитываются возрастные, психологические и физиологические особенности обучающихся.

Сложно работать с начинающими в контактном регби. Они быстро устают от физических нагрузок, допускают ошибки при выполнении технических элементов, испытывают психологический барьер перед контактом. Поэтому разнообразим занятия по содержанию: упражнения на координацию и развитие оперативной памяти, задания на ориентацию в пространстве и тактическое мышление, упражнения тренировочного характера, разучивание и повторение элементов (по набору форм и методов), беседа, просмотр видео игр и разбор собственных действий, показ педагогом, подвижные и ситуативные игры, поощрения. Необходимо избегать однообразия, скуки, вносить элемент новизны, ставить новые задачи, что побуждает интерес к занятиям.

Первый этап обучения проходят дети (9–11 лет) с разным уровнем интеллектуального, психического и физического развития. С разным уровнем развития физических качеств и двигательных навыков, с разным опытом занятий спортом.

На данном учебном этапе целесообразно применять такие формы занятий, как: занятие-игра, подвижные игры с элементами регби, эстафеты, коллективные задания, моделирование игровых ситуаций. Использование игровых методик способствует раскрепощению и творческому развитию личности. Помогает в более лёгкой и доступной форме осваивать новые ЗУН (знания, умения, навыки), в том числе навыки безопасного контакта.

На первом этапе обучения обучающиеся смогут получить навыки организованных движений в контакте, скоординировать их и осознать, выбрать

наиболее эффективные и безопасные положения тела при захвате, группировке, работе в раке. Дыхательная гимнастика, включённая в программу, поможет подросткам грамотно освоить основы физиологического дыхания при высоких нагрузках, научит управлять механизмом «второго дыхания».

На первом году обучения создаётся психологически комфортная атмосфера занятий, направленная на формирование у подростков интереса к контактному виду спорта, стилю и типу движения, изучению правил игры, познанию способностей своего тела, адаптацию в коллективе и их самоутверждение в микросоциуме через командное взаимодействие.

На втором этапе (12–14 лет) подростки значительно более развиты в физическом, психическом и эмоциональном отношении. Они уже получили достаточные игровые навыки, улучшают показатели развития физических качеств, ориентировки в пространстве в игровом формате, можно планомерно приступать к соревновательной деятельности, участию в официальных стартах по мини-регби и регби-15.

На третий этап переходят обучающиеся 3-го года обучения (15–17 лет). Ребята в этом возрасте способны к большему обобщению и анализу своих движений и действий товарищей по команде, они максимально подвижны и выносливы. Умственное развитие обучающихся позволяет педагогу углубить знание об освоенных ранее движениях, за счёт умения подростков сопоставлять разные приёмы и комбинации, находить в них ошибки и исправления. У учащихся расширяется эмоциональная сфера, интересы, ввиду возрастает вес тактической подготовки, закладываются комбинационные коллективные и индивидуальные навыки, навыки техники игры на позиции. Этот этап характеризуется проявлением таланта, спортивной специализацией и подготовкой к выступлениям на региональном уровне.

Возрастные особенности. Обучение в регби можно начинать с разного возраста, но оптимально начинать с 9–11 лет, после освоения базовых навыков в «Тэг-регби» или при наличии общей физической подготовки. Но надо помнить, что для младших подростков характерно неравномерное развитие мышечной системы, дети быстро устают от силовых и скоростных нагрузок. Слабость дыхательных мышц, недостаточно развита сердечно-сосудистая система, несовершенство восприятия, не до конца сформированы волевые качества, дисциплинированность — это особенности, которые требуют от педагога внимания и осторожности при увеличении нагрузки и темпа. Хотя координация движения и моторная память у подростков быстро развиваются посредством упражнений. Младший подростковый возраст является благоприятной порой для занятий регби, для которого характерно богатство воображения, эмоциональность, стремление к самоутверждению в коллективе.

С 12–13 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. Появляется возможность осваивать сложные контактные элементы, стандартные положения, тактические схемы.

С 15–17 лет завершается формирование опорно-двигательного аппарата, стабилизируются гормональный фон и психоэмоциональная сфера. Обучающиеся способны к длительным нагрузкам, сложному тактическому мышлению, лидерским функциям в команде. На этом этапе возможна индивидуализация подготовки по игровым позициям (форварды/бэки), углублённая работа над техникой и тактикой, подготовка к соревнованиям высокого уровня.

Главным результатом деятельности является личностный рост каждого обучающегося, его саморазвитие, а иногда просто общение со сверстниками в

здоровой, спортивной среде. С целью отслеживания результативности образовательного процесса проводятся диагностики: стартовая, промежуточная, итоговая. Используются диагностические методики: тестирование, анкетирование, наблюдение, опросы, контрольные занятия, анализ игровой статистики.

Обучающиеся 1 года обучения участвуют в школьных соревнованиях, в соревнованиях, проводимых в Центре; воспитанники 2–3 годов обучения – в районных, городских, областных соревнованиях, фестивалях по регби и мини-регби в г. Ростове-на-Дону и Ростовской области, в отборочных этапах всероссийских турниров.

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. Применяется при обучении сложным контактными элементами (захват, группировка, вход в рак).
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 в контакте, работа в фазе).
3. **Временное упрощение.** Может быть применено для разучивания особенно трудных движений, с последующим их усложнением (работа в шаге, затем в беге, затем под давлением).

Методическое обеспечение Обучение по данной программе строится на следующих педагогических принципах: – наглядности; – систематичности и

последовательности работы; – связи теории с практикой; – доступности и посильности нагрузок; – индивидуализации и дифференциации обучения.

Методы организации образовательного процесса: беседа, объяснение, показ педагогом приемов техники и тактики игры, видеоанализ, моделирование ситуаций, игровые и соревновательные методы.

Основной тип занятий – тренировочный.

В процессе реализации программы используются следующие виды занятий: – комплексное занятие; – занятие-соревнование; – занятие с применением ТСО (видеоанализ, тактические доски, электронные протоколы); – занятие-разбор (видеоразбор игр, тактический анализ).

Программа предполагает использование современных технологий, таких как личностно-ориентированное обучение, игровые и компьютерные технологии, элементы спортивной аналитики, видеофиксация и разбор действий.

Дидактическое обеспечение: • учебно-демонстрационные плакаты (техника захвата, стандартные положения, судейская жестикуляция); • видеофильмы и видеоразборы игр сборных и клубов; • тактические доски, магнитные наборы, схемы игровых ситуаций; • раздаточные материалы (правила, памятки по технике безопасности, дневники самоконтроля); • электронные ресурсы (приложения для анализа статистики, онлайн-курсы по правилам).

Материально-техническое обеспечение: • помещение: спортивный зал, рассчитанный на учебную группу, школьный стадион с разметкой для регби; • спортивное оборудование и инвентарь: регбийные мячи (размеров 3, 4, 5 в зависимости от возраста), конусы, фишки, барьеры, манекены для отработки захвата, защитные щитки, тэги для переходных форм; • средства защиты: капы, мягкие шлемы

(по желанию и показаниям), тейпы, бандажи; • техническое оснащение: видеокамера/планшет для съёмки, проектор для разборов, секундомеры, свистки; • спортивная форма, соответствующая требованиям безопасности и погодным условиям.

Кадровое обеспечение: Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий профильное образование в области физической культуры и спорта, прошедший подготовку по виду спорта «Регби», владеющий методиками обучения контактными элементами и обеспечения безопасности. При необходимости привлекаются специалисты: спортивный врач, психолог, судьи категории.

Безопасность и профилактика травматизма: Все контактные упражнения вводятся постепенно, после освоения техники безопасного падения и группировки. Обязательно проведение разминки и заминки на каждом занятии. Педагог осуществляет постоянный контроль за соблюдением правил безопасности, состоянием инвентаря и покрытия. Обучающиеся инструктируются о правилах поведения при контакте, признаках переутомления, алгоритмах первой помощи.

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 учебного года. Включает тестирование уровня ОФП/СФП, оценку технико-тактических навыков, медицинское обследование, анкетирование мотивации. Результаты служат для принятия решений о видах, формах занятий, распределении по группам и предъявляемых требованиях к действиям учащихся.

Постоянный контроль – проводится на каждом занятии. Включает наблюдение за техникой выполнения элементов, соблюдение правил безопасности, вовлечённость в процесс, реакцию на корректировки. Результаты служат для принятия решений о дальнейших действиях: коррекции нагрузки, индивидуальной работе, поощрении.

Промежуточный контроль – проводится в середине учебного года (декабрь–январь). Включает сдачу контрольных нормативов по ОФП/СФП, технический тест, участие в контрольных играх, анализ видеоматериалов. Результаты фиксируются педагогом, анализируются и служат для принятия решений о корректировке программы, индивидуализации подготовки, допуске к соревнованиям.

Итоговый контроль – проводится по окончании учебного года (май). Педагог подводит итог, определяя уровень освоения программы по совокупности показателей: нормативы, техника, тактика, игровая практика, личностный рост. Формы: комплексное тестирование, зачётная игра, защита индивидуального плана развития.

Контрольные нормативы

Контрольные нормативы для программы «Регби» содержат подбор упражнений, выполнение которых позволяет педагогу определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития, технико-тактической подготовленности обучающихся. Нормативы дифференцированы по возрастным группам (9–11, 12–14,

15–17 лет) и игровым позициям (форварды/бэки).

1. Передача мяча на месте (точность).

Испытуемый стоит на расстоянии 5 м от мишени (квадрат 1×1 м на стене или воротах). Выполняет десять попыток на точность передачи двумя руками, по пять вправо и влево от корпуса. Засчитывается количество попаданий в мишень.

Критерии: 9–10 попаданий — «отлично», 7–8 — «хорошо», 5–6 — «удовлетворительно», менее 5 — «неудовлетворительно».

2. Передача мяча в движении (точность + координация).

Испытуемый двигается со средней скоростью в коридоре шириной 2 м, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от мишени. Выполняет десять попыток на точность передачи в движении, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий в мишень без нарушения границ коридора.

Критерии: оценка по сочетанию точности и соблюдения траектории движения.

3. Ловля мяча после удара ногой (приём высокого мяча).

Испытуемый находится в «зоне» ловли (квадрат 10×10 м). Партнёр наносит удар ногой с расстояния 20–30 м. Мяч должен быть пойман с воздуха или после одного отскока в пределах зоны. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество уверенных приёмов (без потери контроля над мячом).

Критерии: 9–10 — «отлично», 7–8 — «хорошо», 5–6 — «удовлетворительно», менее 5 — «неудовлетворительно».

4. Удары ногой по мячу с рук на точность (панч/кик).

Испытуемый с расстояния 20–35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10×10 м (размеченный на поле). Мяч должен преодолеть всё расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

Критерии: для возраста 9–11 лет — допуск 1 отскок; 12–17 лет — только по воздуху. Оценка аналогично п. 1.

5. «Слалом с контактом» (координация + техника в условиях имитации).

Дистанция состоит из двух прямых по 20 м и ряда стоек (4 шт.), расположенных на прямой с интервалом 5 м. По сигналу испытуемый подбирает мяч с линии старта (включение секундомера), выполняет зигзагообразный бег между стойками с имитацией ухода от соперника (финт, смена ритма), на финише выполняет безопасный захват манекена или передачу в мишень (выключение секундомера). Дается две попытки. Засчитывается лучший результат по времени + качество выполнения технического элемента.

Критерии: время + оценка техники (шкала 1–5 баллов).

6. Техника безопасного захвата (тэкл) на манекене.

Испытуемый выполняет пять захватов манекена (фронтальных, боковых) с соблюдением алгоритма: низкий центр тяжести, контакт плечом, обхват руками, завершение с контролем. Оценка по чек-листу: позиция ног, контакт, завершение, безопасность.

Критерии: 5 баллов — без ошибок, 4 — 1 незначительная, 3 — 2 ошибки, менее 3 — требуется доработка.

7. Работа в раке (групповое упражнение).

Группа из 3–4 человек выполняет цикл: вход в рак, удержание позиции, вывод мяча за 10 секунд. Оценка по синхронности, стабильности позиции, чистоте вывода мяча.

Критерии: командная оценка + индивидуальная роль.

8. Игровой тест «Мини-матч» (интегральная оценка).

Участие в учебной игре 5×5 или 7×7 (10–15 минут). Оценка по критериям: принятие решений, техническое исполнение в контакте, тактическое понимание, коммуникация, спортивная этика.

Критерии: экспертная оценка педагога по шкале 1–10 баллов + самоанализ обучающегося.

Дополнительные оценочные материалы

Дневник самоконтроля обучающегося (Приложение №7) — ведётся ежемесячно, включает:

- показатели нагрузки (объём, интенсивность);
- субъективное самочувствие (сон, аппетит, утомление);
- технические заметки (что получилось, над чем работать);
- цели на следующий период.

Карта прогресса — визуализация динамики по ключевым показателям (ОФП, техника, тактика, игровая практика) в виде графиков. Заполняется педагогом совместно с обучающимся раз в четверть.

Протокол контрольной игры — фиксация статистических показателей: количество успешных передач, захватов, ошибок, территориальное преимущество. Используется для видеоанализа и постановки индивидуальных задач.

Портфолио обучающегося — сборник достижений: сертификаты, фото/видео с соревнований, отзывы тренеров, рефлексивные эссе. Формируется на 2–3 году обучения.

Критерии итоговой аттестации

Показатель	Вес в оценке	Инструмент оценки
ОФП/СФП (нормативы)	25%	Тестирование, хронометраж
Техника (индивидуальные элементы)	25%	Чек-листы, видеоразбор

Показатель	Вес в оценке	Инструмент оценки
Тактика (понимание, применение)	20%	Игровые задания, анализ ситуаций
Игровая практика (матчи)	20%	Протокол, экспертная оценка
Личностные результаты (рефлексия, лидерство)	10%	Дневник, собеседование, портфолио

Шкала итоговой оценки:

- 90–100% — «отлично» (высокий уровень, готовность к соревнованиям регионального уровня);
- 75–89% — «хорошо» (базовый уровень, готовность к городским стартам);
- 50–74% — «удовлетворительно» (минимальный уровень, требуется доработка);
- менее 50% — «неудовлетворительно» (индивидуальный план коррекции).

Х. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023).
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022).
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. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Министерства спорта РФ от 30.06.2021 № 500 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Регби"».
7. Приказ Министерства спорта РФ от 12.03.2021 № 166 «Об утверждении Правил вида спорта "Регби"».
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в ред. от 02.02.2021).
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи).
10. 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.
11. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Пролетарского района города Ростова-на-Дону «Центр внешкольной работы «Досуг».
12. Лицензия МБУ ДО ЦВР «Досуг» на образовательную деятельность.

13. 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. Правила регби 2023 / Федерация регби России ; пер. с англ. М. Макарова. – М. : ФРР, 2023. – 128 с.
3. Леонард Н. Правило детского тег-регби (до 16 лет) / пер. с англ. М. Макарова ; Федерация регби России. – М. : ФРР, 2014. – 18 с.
4. Кулешов А. В. Регби: техника, тактика, методика обучения. – М. : Советский спорт, 2018. – 204 с.
5. Тимошенко А. А. 40 уроков регби. – М. : Физкультура и спорт, 2011. – 176 с.
6. Пулен Р. Регби: игра и тренировка / пер. с фр. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 192 с.
7. Кирияк Р. Мини-регби. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 110 с.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под ред. М. Я. Набатниковой. – М. : Физкультура и спорт, 2019. – 256 с.
9. Башкиров В. Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 144 с.
10. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. – М. : Физкультура и спорт, 2015. – 320 с.

11. Железняк Ю. Д., Петров П. К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М. : Академия, 2020. – 288 с.
12. Голованов В. П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования : учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М. : Владос, 2019. – 239 с.
13. Горский В. А. Технология разработки авторской программы дополнительного образования учащихся // Дополнительное образование. – 2021. – № 1. – С. 30–31.
14. Константинов Ю. С., Огородников Б. И., Елизаров В. Л., Лосев А. С. Ориентирование и регби: методика подготовки в детском спорте. – М. : ЦЦЮТиК МО РФ, 2020. – 156 с.
15. Костылев В. Философия спортивного ориентирования и регби. – М. : ЦЦЮТур, 2019. – 98 с.
16. Марищук В. Л., Блудов Ю. М., Плахтиенко В. А., Серова Л. К. Методы психодиагностики в спорте. – М. : Просвещение, 2018. – 208 с.
17. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте. – М. : Спортакадемпредс, 2020. – 176 с.
18. Огородников С. Б. Сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию и регби. – М. : Физкультура и спорт, 2017. – 132 с.
19. Огородников Б. И., Кирчо А. Н., Крохин Л. А. Подготовка спортсменов-регбистов. – М. : Физкультура и спорт, 2016. – 224 с.
20. Строкова Т. А. Мониторинг качества образования школьника // Педагогика. – 2022. – № 7. – С. 61–66.
21. Федерация регби России. Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки. – М. : ФРР, 2022. – 48 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rugby.ru>
22. World Rugby. Coaching the Young Player. – Dublin : World Rugby, 2021. – 86 p.

23. World Rugby. Laws of the Game: Rugby Union. – Dublin : World Rugby, 2023. – 142 р.
24. World Rugby. Level 1 Coaching Course Manual. – Dublin : World Rugby, 2022. – 112 р.

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 : О-Краткое, 2020. – 64 с.
2. Правила регби для юных спортсменов (адаптированное издание) / пер. с англ. ; Федерация регби России. – М. : ФРР, 2023. – 32 с.
3. Леонард Н. Правило детского тег-регби (до 16 лет) / пер. с англ. М. Макарова ; Федерация регби России. – М. : ФРР, 2014. – 18 с.
4. Кулешов А. В. Регби для начинающих. – М. : Спорт в школе, 2020. – № 3. – С. 12–19.
5. Смотреть видео своих игр и разборы матчей сборных России на официальном канале Федерации регби России: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rugby.ru/video>
6. World Rugby. Get Into Rugby. – Dublin : World Rugby, 2023. – 24 р. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.world.rugby/getintorugby>
7. Памятка родителя: «Безопасность ребёнка в контактном спорте» / МБУ ДО ЦВР «Досуг». – Ростов-на-Дону, 2023. – 4 с.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Федерации регби России: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rugby.ru>
2. World Rugby Official Website: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.world.rugby>

3. Портал «Спорт-страна.ру»: методические материалы по регби: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sport-strana.ru/rugby>
4. Образовательная платформа «Инфоурок»: курсы по спортивной подготовке: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru>
5. Видеохостинг «YouTube»: канал «Федерация регби России» — обучающие ролики, разборы игр: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://youtube.com/@rugbyru>
6. Электронная библиотека «КиберЛенинка»: научные статьи по методике подготовки в регби: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>
7. СанПиН и нормативные документы РФ: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rospotrebnadzor.ru>

XI. ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение № 1

**Календарно-учебный план
1-й год обучения (216 часов)**

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

Возраст 9–11 лет

№	Период	Тема занятия	Часы (Т/П)	Форма	Место	Контроль
1	1-я нед. сент.	Вводное. ТБ. Диагностика ОФП. Разминка	2 (1/1)	Лекция + тест	Класс, стадион	Стартовые нормативы
2	1-я нед. сент.	Теория: правила регби. ОФП: бег, прыжки	2 (1/1)	Лекция + тренировка	Класс, стадион	Опрос + нормативы
3	1-я нед. сент.	СФП: группировка, перекаты. Техника: стойка	2 (0/2)	Тех. тренировка	Зал, стадион	Тех. тест
4	2-я нед. сент.	ОФП: скоростно-силовая. Тактика: позиция в защите	2 (0/2)	Тактическая тренировка	Стадион	Наблюдение
5	2-я нед. сент.	Техника: фронтальный захват (пары). СФП: реакция	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
6	2-я нед. сент.	Теория: безопасный контакт. Практика: отработка захвата	2 (1/1)	Лекция + практикум	Класс, стадион	Опрос + тест
7	3-я нед. сент.	ОФП: круговая. Тактика: линия защиты, смещение	2 (0/2)	Круговая + тактика	Стадион	Нормативы
8	3-я нед. сент.	Техника: боковой захват. Игра 3×3 (ограниченный контакт)	2 (0/2)	Учебная игра	Стадион	Наблюдение
9	3-я нед. сент.	СФП: взрывная сила. Тактика: поддержка в атаке	2 (0/2)	Тех.-тактическая	Стадион	Тех. тест
10	4-я нед. сент.	ОФП: выносливость. Игра 5×5 (мини-регби)	2 (0/2)	Тренировка + игра	Стадион	Нормативы
11	4-я нед. сент.	Теория: судейская жестикуляция. Практика: работа с	2 (1/1)	Лекция + практикум	Класс, стадион	Опрос

		судьёй				
12	4-я нед. сент.	Техника: финты, обманные движения. СФП: реакция	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
13	1-я нед. окт.	Тактика: зонная модель. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдени е
14	1-я нед. окт.	ОФП: сила. Техника: передача за спиной, ложная	2 (0/2)	Комбинирован ная	Стадион	Нормативы
15	1-я нед. окт.	СФП: скоростная выносливость. Тактика: быстрый розыгрыш	2 (0/2)	Тренировка	Стадион	Нормативы
16	2-я нед. окт.	Теория: травматизм, первая помощь. Практика: приёмы	2 (1/1)	Лекция + практикум	Класс, стадион	Опрос + тест
17	2-я нед. окт.	Техника: ловля высоко летящего мяча. Игра 4×4	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
18	2-я нед. окт.	ОФП: координация, равновесие. Тактика: работа крайних	2 (0/2)	Комбинирован ная	Стадион	Наблюдени е
19	3-я нед. окт.	СФП: прыжки. Техника: поднимание мяча в беге	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
20	3-я нед. окт.	Тактика: командные действия в нападении. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдени е
21	3-я нед. окт.	ОФП: круговая (6 станций). Техника: передача одной рукой	2 (0/2)	Круговая + техника	Стадион	Нормативы
22	4-я нед. окт.	СФП: гибкость (стретчинг). Тактика: защита при быстром розыгрыше	2 (0/2)	Комбинирован ная	Стадион	Наблюдени е
23	4-я	Теория: питание,	2 (1/1)	Лекция +	Класс,	Опрос

	нед. окт.	режим. Практика: ОФП, выносливость		тренировка	стадион	
24	4-я нед. окт.	Техника: работа с тэгом (захват). Игра 4×4	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
25	1-я нед. нояб.	ОФП: скоростно-силовая. Тактика: «проброс», «забегание»	2 (0/2)	Тактическая тренировка	Стадион	Наблюдени е
26	1-я нед. нояб.	СФП: спец. упражнения. Техника: передача при захвате	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
27	1-я нед. нояб.	Тактика: защита, «скрутка», «разножка». Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдени е
28	2-я нед. нояб.	ОФП: сила в парах, координация. Тимбилдинг	2 (0/2)	Командная тренировка	Стадион	Наблюдени е
29	2-я нед. нояб.	Техника: сложные передачи. Игра 4×4 с ограничением	2 (0/2)	Тех. игра	Стадион	Тех. тест
30	2-я нед. нояб.	СФП: спец. выносливость. Тактика: зонная защита	2 (0/2)	Тренировка	Стадион	Нормативы
31	3-я нед. нояб.	Теория: психология победы/поражения. Игра 5×5 с рефлексией	2 (1/1)	Лекция + игра	Класс, стадион	Опрос + наблюдени е
32	3-я нед. нояб.	ОФП: итоговое тестирование. Техника: комплексный тест	2 (0/2)	Контрольное занятие	Стадион	Итоговые нормативы
33	3-я нед. нояб.	Тактика: командные взаимодействия в нападении. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдени е
34	4-я нед. нояб.	СФП: круговая (8 станций). Техника: подбор в сложных	2 (0/2)	Круговая + техника	Стадион	Нормативы

		условиях				
35	4-я нед. нояб.	Теория: видеоразбор. Практика: отработка ошибок	2 (1/1)	Лекция + практикум	Класс, стадион	Опрос + тест
36	4-я нед. нояб.	ОФП: сила, выносливость. Тактика: защита в красной зоне	2 (0/2)	Комбинирован ная	Стадион	Наблюдени е
37	1-я нед. дек.	Техника: сложные элементы. Игра 4×4	2 (0/2)	Тех. игра	Стадион	Тех. тест
38	1-я нед. дек.	СФП: координация, ловкость. Тактика: «крест», «забегание»	2 (0/2)	Тактическая тренировка	Стадион	Наблюдени е
39	1-я нед. дек.	ОФП: скорость (спринты). Игра 5×5 на скорость	2 (0/2)	Тренировка + игра	Стадион	Нормативы
40	2-я нед. дек.	Тактика: командные действия в защите. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдени е
41	2-я нед. дек.	Техника: работа под давлением. СФП: реакция	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
42	2-я нед. дек.	ОФП: круговая + ОРУ. Тактика: быстрый переход атака-защита	2 (0/2)	Комбинирован ная	Стадион	Наблюдени е
43	2-я нед. дек.	Теория: правила соревнований. Практика: учебный матч	2 (1/1)	Лекция + матч	Класс, стадион	Опрос + наблюдени е
44	3-я нед. дек.	СФП: спец. выносливость (интервалы). Техника: подбор в борьбе	2 (0/2)	Тренировка	Стадион	Нормативы
45	3-я нед. дек.	Тактика: зонная атака. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдени е

46	3-я нед. дек.	ОФП: сила + гибкость. Техника: сложные приёмы	2 (0/2)	Комбинирован ная	Стадион	Нормативы
47	4-я нед. дек.	СФП: ловкость, координация. Тактика: индивидуальные действия	2 (0/2)	Тех.-тактическа я	Стадион	Наблюдени е
48	4-я нед. дек.	Теория: самоконтроль. Практика: игра 5×5 с рефлексией	2 (1/1)	Лекция + игра	Класс, стадион	Опрос + наблюдени е
49	2-я нед. янв.	Вводное после каникул. Повторение ТБ. Диагностика. Разминка	2 (1/1)	Лекция + тест	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. янв.	Техника: сложные передачи под давлением, в движении	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
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	Наблюдени е
55	4-я нед. янв.	Теория: психология командной игры. Практика: тимбилдинг	2 (1/1)	Лекция + практикум	Класс, стадион	Опрос + наблюдени е

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	Техника: работа под	2 (0/2)	Тех.	Стадион	Тех. тест

	нед. февр.	высоким давлением. Передача в контакте		тренировка		
66	3-я нед. февр.	СФП: спец. выносливость (интервалы + техника)	2 (0/2)	Комбинирован ная	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	Наблюдени е
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)	Комбинирован ная	Стадион	Наблюдени е
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	Наблюдени е
76	3-я нед. марта	Индивидуальная работа. Коррекция техники	2 (0/2)	Индивидуальна я 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	Наблюдени е
90	3-я нед. апр.	ОФП: сила + гибкость. Техника: сложные приёмы	2 (0/2)	Комбинирован ная	Стадион	Нормативы
91	4-я нед. апр.	СФП: ловкость, координация. Тактика: индивидуальные действия	2 (0/2)	Тех.-тактическа я	Стадион	Наблюдени е
92	4-я нед. апр.	Теория: самоконтроль. Практика: игра 5×5 с рефлексией	2 (1/1)	Лекция + игра	Класс, стадион	Опрос + наблюдени е
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. мая	ОФП: круговая (итоговая). Техника: свободная практика	2 (0/2)	Свободная тренировка	Стадион	Наблюдени е
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	Наблюдени е
98	2-я нед. мая	Индивидуальная работа. Коррекция техники	2 (0/2)	Индивидуальна я тренировка	Стадион	Тех. тест
99	2-я	Тактика: командные	2 (0/2)	Тактическая	Стадион	Наблюдени

	нед. мая	взаимодействия в нападении. Игра 5×5		игра		е
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

2-й год обучения (216 часов)
Группы спортивной специализации 3 раза в неделю по 2 часа.
Возраст 12–14 лет

№	Период	Тема занятия	Часы (Т/П)	Форма	Место	Контроль
1	1-я нед. сент.	Вводное. ТБ. Диагностика ОФП/СФП. Разминка	2 (1/1)	Лекция + тест	Класс, стадион	Стартовые нормативы
2	1-я нед. сент.	Теория: углублённые правила. ОФП: кросс, интервалы	2 (1/1)	Лекция + тренировка	Класс, стадион	Опрос + нормативы
3	1-я нед. сент.	Техника: сложные передачи под давлением	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 нед. окт.	Техника: работа под высоким давлением. Передача в контакте	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
18	2-я нед. окт.	СФП: спец. выносливость (интервалы + техника)	2 (0/2)	Комбинированная	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	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдение

		в нападении. Игра 5×5				
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)	Комбинированная	Стадион	Наблюдение
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	Наблюдение
28	2-я нед. нояб.	Индивидуальная работа. Коррекция техники	2 (0/2)	Индивидуальная 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.	ОФП: сила,	2 (0/2)	Комбинированная	Стадион	Наблюдение

	нед. нояб.	выносливость. Тактика: защита в красной зоне		ная		е
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	Наблюдени е
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	Наблюдени е
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)	Комбинирован ная	Стадион	Наблюдени е
39	1-я нед. дек.	Теория: правила соревнований. Практика: учебный матч	2 (1/1)	Лекция + матч	Класс, стадион	Опрос + наблюдени е
40	2-я нед. дек.	СФП: спец. выносливость (интервалы). Техника: подбор в борьбе	2 (0/2)	Тренировка	Стадион	Нормативы
41	2-я нед. дек.	Тактика: зонная атака. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдени е
42	2-я нед. дек.	ОФП: сила + гибкость. Техника: сложные приёмы	2 (0/2)	Комбинирован ная	Стадион	Нормативы
43	3-я	СФП: ловкость,	2 (0/2)	Тех.-тактическа	Стадион	Наблюдени

	нед. дек.	координация. Тактика: индивидуальные действия		я		е
44	3-я нед. дек.	Теория: самоконтроль. Практика: игра 5×5 с рефлексией	2 (1/1)	Лекция + игра	Класс, стадион	Опрос + наблюдени е
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	Наблюдени е
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 + тест	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. янв.	Техника: сложные передачи под давлением, в движении	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
52	3-я нед. янв.	СФП: спец. выносливость (интервалы). Тактика: зонная защита	2 (0/2)	Тактическая тренировка	Стадион	Нормативы
53	3-я	ОФП: круговая (10	2 (0/2)	Круговая +	Стадион	Нормативы

	нед. янв.	станций). Техника: подбор в сложных условиях		техника		
54	3-я нед. янв.	Тактика: командные взаимодействия в нападении. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдени е
55	4-я нед. янв.	Теория: психология командной игры. Практика: тимбилдинг	2 (1/1)	Лекция + практикум	Класс, стадион	Опрос + наблюдени е
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)	Комбинирован ная	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/зел ёной зонах. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдени е
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	2 (0/2)	Тех.	Стадион	Тех. тест

	нед. апр.	давлением. СФП: реакция		тренировка		
86	2-я нед. апр.	ОФП: круговая + ОРУ. Тактика: быстрый переход атака-защита	2 (0/2)	Комбинирован ная	Стадион	Наблюдени е
87	2-я нед. апр.	Теория: правила соревнований. Практика: учебный матч	2 (1/1)	Лекция + матч	Класс, стадион	Опрос + наблюдени е
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	Наблюдени е
90	3-я нед. апр.	ОФП: сила + гибкость. Техника: сложные приёмы	2 (0/2)	Комбинирован ная	Стадион	Нормативы
91	4-я нед. апр.	СФП: ловкость, координация. Тактика: индивидуальные действия	2 (0/2)	Тех.-тактическа я	Стадион	Наблюдени е
92	4-я нед. апр.	Теория: самоконтроль. Практика: игра 5×5 с рефлексией	2 (1/1)	Лекция + игра	Класс, стадион	Опрос + наблюдени е
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. мая	ОФП: круговая (итоговая). Техника: свободная практика	2 (0/2)	Свободная тренировка	Стадион	Наблюдени е

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.	Итоговое. Награждение.	2 (1/1)	Итоговое занятие	Класс, стадион	Итоговый контроль

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

3-й год обучения (216 часов)
Группы углубленной подготовки 3 раза в неделю по 2 часа.
Возраст 15–17 лет

№	Период	Тема занятия	Часы (Т/П)	Форма	Место	Контроль
1	1-я нед. сент.	Вводное. ТБ. Диагностика ОФП/СФП. Разминка	2 (1/1)	Лекция + тест	Класс, стадион	Стартовые нормативы
2	1-я нед. сент.	Теория: углублённые правила, периодизация. ОФП: кросс	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 зонах. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдение
12	4-я нед. сент.	Техника: сложные элементы. Передача в прыжке, 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. 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 нед. окт.	Техника: работа под высоким давлением. Передача в контакте	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
18	2-я нед. окт.	СФП: спец. выносливость (интервалы +	2 (0/2)	Комбинированная	Стадион	Нормативы

		техника)				
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. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдение
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)	Комбинированная	Стадион	Наблюдение
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	Наблюдение
28	2-я нед. нояб.	Индивидуальная работа. Коррекция техники	2 (0/2)	Индивидуальная 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	2 (0/2)	Круговая + техника	Стадион	Нормативы

		условиях				
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)	Комбинирован ная	Стадион	Наблюдени е
33	3-я нед. нояб.	Техника: сложные элементы. Передача в прыжке. 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	Наблюдени е
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	Наблюдени е
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)	Комбинирован ная	Стадион	Наблюдени е
39	1-я нед. дек.	Теория: правила соревнований. Практика: учебный матч	2 (1/1)	Лекция + матч	Класс, стадион	Опрос + наблюдени е
40	2-я нед. дек.	СФП: спец. выносливость (интервалы). Техника: подбор в борьбе	2 (0/2)	Тренировка	Стадион	Нормативы
41	2-я нед. дек.	Тактика: зонная атака. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдени е

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 + тест	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. янв.	Техника: сложные передачи под давлением, в движении	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
52	3-я нед.	СФП: спец. выносливость	2 (0/2)	Тактическая тренировка	Стадион	Нормативы

	янв.	(интервалы). Тактика: зонная защита				
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 зонах. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдение
60	1-я нед. февр.	Техника: сложные элементы. Передача в прыжке, 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. 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. 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.	Теория: итоги, план на каникулы.	2 (1/1)	Итоговое занятие	Класс, стадион	Итоговый контроль

	марта	Практика: игра-праздник				
75	2-я нед. марта	Резерв. Повторение. Игры по выбору	2 (0/2)	Свободная тренировка	Стадион	Наблюдени е
76	3-я нед. марта	Индивидуальная работа. Коррекция техники	2 (0/2)	Индивидуальна я тренировка	Стадион	Тех. тест
77	3-я нед. марта	Тактика: командные взаимодействия в нападении. Игра 5×5	2 (0/2)	Тактическая игра	Стадион	Наблюдени е
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)	Комбинирован ная	Стадион	Наблюдени е
81	4-я нед. марта	Техника: сложные элементы. Передача в прыжке. 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	Наблюдени е
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	Наблюдени е
85	2-я нед. апр.	Техника: работа под давлением. СФП: реакция	2 (0/2)	Тех. тренировка	Стадион	Тех. тест
86	2-я нед.	ОФП: круговая + ОРУ. Тактика:	2 (0/2)	Комбинирован ная	Стадион	Наблюдени е

	апр.	быстрый переход атака-защита				
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. мая	ОФП: круговая (итоговая). Техника: свободная практика	2 (0/2)	Свободная тренировка	Стадион	Наблюдение
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.	2 (0/2)	Свободная	Стадион	Наблюдение

	нед. мая	Игры по выбору		тренировка		е
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. 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

Показатель	1-й год (9–11 лет)	2-й год (12–14 лет)	3-й год (15–17 лет)	Итого за 3 года
Количество учебных недель	36	36	36	108
Занятий в неделю	3	3	3	3
Часов в неделю	6	6	6	6
Общее количество часов	216	216	216	648
Теория (ч)	42	46	43	131
Практика (ч)	174	170	173	517
Количество занятий	108	108	108	324
Основной формат игр	Мини-регби 5×5, 7×5	Регби-15 (адапт.)	Регби-15 (полный)	—
Уровень соревнований	Школьные, внутрицентра	Районные, городские	Областные, всероссийские	—
Ключевой акцент	Безопасный контакт, база	Тактика, стандарты, команда	Позиции, лидерство, аналитика	—
Итоговая аттестация	Контрольная игра 5×5	Контрольная игра 7×7	Матч + защита портфолио	Комплексная

Приложение №2

Рабочая программа воспитания

(интегрирована в основную программу, соответствует требованиям ФГОС и Концепции развития воспитания в РФ)

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

Цель: формирование патриота, гражданина с активной жизненной позицией, высоко духовно-нравственной личности, способной к творческому развитию и самореализации через спорт.

Задачи:

- формирование знаний о нормах поведения, принятых в обществе и спорте;
- сохранение и трансляция традиционных духовно-нравственных ценностей;
- воспитание уважительного отношения к истории России, Донского края, спортивным традициям;
- формирование уважения к труду, людям рабочих и спортивных профессий;
- развитие коммуникативных умений, навыков командного взаимодействия, лидерства;
- формирование уважительного отношения к людям различных социальных групп, возрастов, культур.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Период	Мероприятие	Направление	Форма	Срок и
1	сентябрь	Организационное родительское собрание	Социальное	Консультации, анкетирование	1-я нед.
2	сентябрь	День города Ростова-на-Дону	Гражданско-патриотическое	Участие в массовых мероприятиях	3-я нед.
3	октябрь	Беседа «Экология и спорт: бережём»	Экологическое	Дискуссия, практическое	2-я нед.

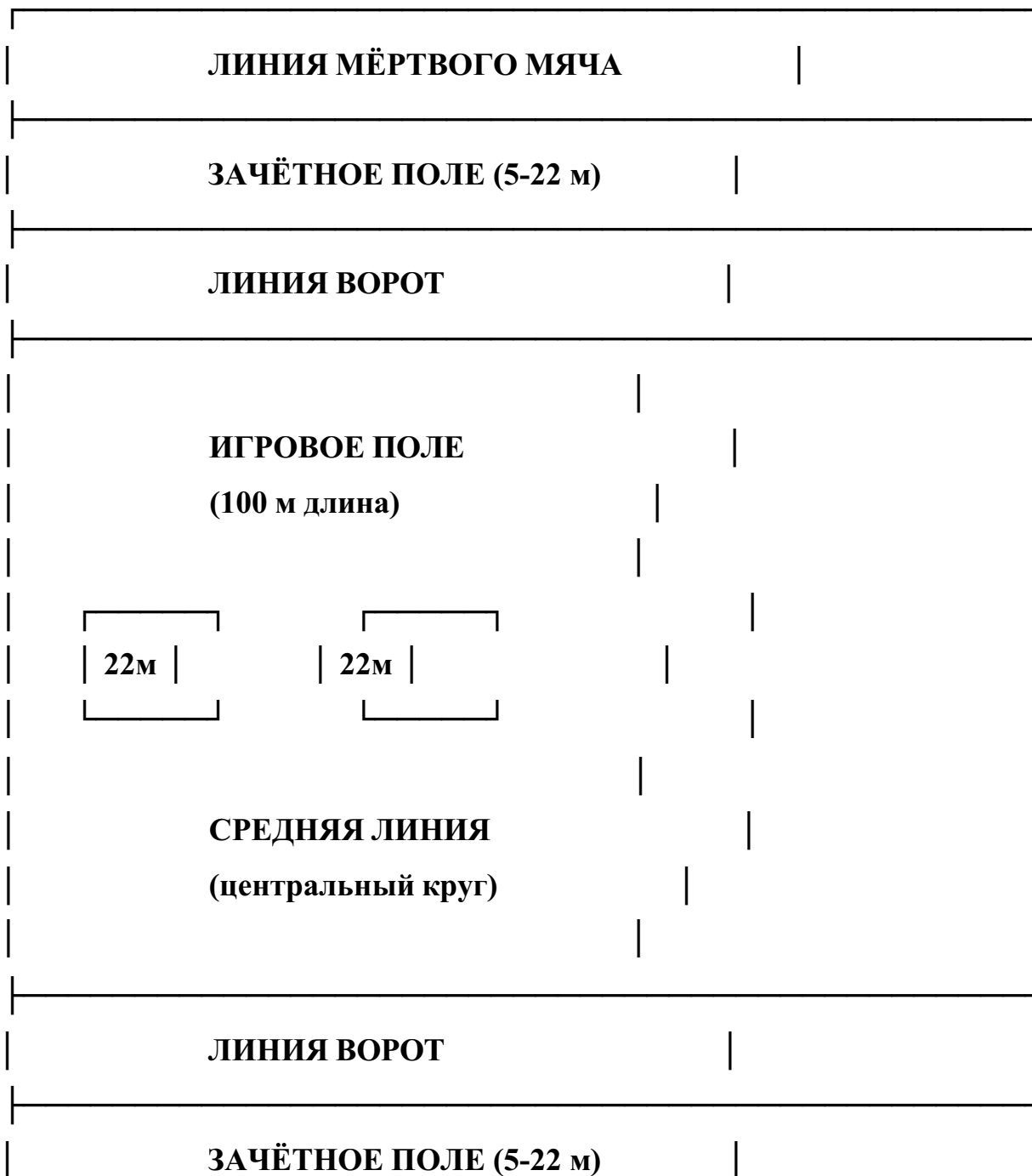
№ п/п	Период	Мероприятие	Направление	Форма	Срок и
		природу»		задание	
4	декабрь	Беседа «Конституция РФ — основной закон»	Правовое	Круглый стол, викторина	1-я нед.
5	январь	Встреча «Семейные ценности в спорте»	Духовно-нравственное	Родительский клуб, чаепитие	3-я нед.
6	февраль	Экскурсия «Ростов в годы ВОВ»	Гражданско-патриотическое	Посещение музея, возложение цветов	2-я нед.
7	февраль	Онлайн-викторина «Освобождение Ростова»	Гражданско-патриотическое	Тестирование, обсуждение	4-я нед.
8	март	Праздник «Мамы и спорт»	Духовно-нравственное	Совместная тренировка, концерт	1-я нед.
9	апрель	Профориентационная беседа «Спорт как профессия»	Профессиональное	Встреча с тренерами, врачами	3-я нед.
10	май	Акция «Память поколений»	Гражданско-патриотическое	Возложение цветов, минута молчания	1-я нед.
11	май	Итоговое родительское собрание	Социальное	Отчёт, планирование на лето	4-я нед.

Планируемые результаты:

- сформирована активная гражданская позиция и патриотизм;
- развиты духовно-нравственные качества личности;
- сформированы навыки командного взаимодействия, лидерства, ответственности;
- развиты коммуникативные умения, уважение к разнообразию;

- сформирована потребность в здоровом образе жизни и спортивном режиме.

Схема поля для регби и разметка зон





Ширина поля: 68–70 м

Боковые линии — принадлежат ауту

Линии ворот — принадлежат зачётному полю

Зоны: красная (0–22 м), жёлтая (22–50 м), зелёная (50–100 м)

Примечания:

1. Боковые линии поля принадлежат ауту; боковые линии зачётного поля принадлежат ауту зачётного поля.
2. Линии ворот принадлежат зачётному полю; линии мёртвого мяча находятся за пределами поля.
3. Для возрастных групп 9–11 лет допускается уменьшение поля до 60×40 м, 12–14 лет — до 80×50 м.
4. Разметка зон (красная/жёлтая/зелёная) наносится конусами или временной разметкой для тактических упражнений.

Приложение №4

Карта судейской жестикуляции в регби (*иллюстрированная памятка для обучающихся*)

Жест	Значение	Ситуация применения
 Поднятая прямая рука	Штрафной удар	Нарушение правил (офсайд, опасная игра)
 Две руки в стороны	Преимущество	Игра продолжается, несмотря на нарушение

Жест	Значение	Ситуация применения
<input type="checkbox"/> Скрещенные руки перед грудью	Игра остановлена	Травма, замена, опасная ситуация
<input type="checkbox"/> Вращение кулаками	Схватка	Мяч вышел в аут, нарушение при вбрасывании
☞ Указание рукой в сторону	Аут, направление	Мяч покинул поле, указание команды на вбрасывание
<input type="checkbox"/> Жест «стоп» + указание на часы	Задержка времени	Намеренная задержка игры
<input type="checkbox"/> Жёлтая карточка	Временное удаление (10 мин)	Грубое нарушение, повторное предупреждение
<input type="checkbox"/> Красная карточка	Удаление до конца матча	Опасная игра, агрессия, неспортивное поведение
☝ Большой палец вверх	Попытка засчитана	Мяч приземлён в зачётном поле с соблюдением правил
<input type="checkbox"/> Рукопожатие жест	Спортивное поведение	Поощрение за честную игру, уважение к сопернику

Рекомендация: распечатать в цветном виде, заламинировать, использовать на теоретических занятиях и перед играми.

Приложение №5

Дневник самоконтроля обучающегося

(шаблон для ведения на 3-й год обучения)

ФИО обучающегося: _____

Год обучения: _____ Группа: _____ Позиция: _____

| Дата | Нагрузка (объём, интенсивность) | Самочувствие (сон, аппетит, утомление) | Технические заметки | Цели на неделю | Подпись педагога |

Шкала самооценки:

✓ Отлично / 👍 Хорошо / 🐾 Удовл. / ✗ Требуется работы

Еженедельные вопросы для рефлексии:

1. Что получилось лучше всего на этой неделе?
2. Над каким элементом нужно поработать?
3. Как я помог команде?
4. Моя цель на следующую неделю: _____

Рекомендации по ведению:

- заполняется еженедельно, в конце тренировки;
- обсуждается с педагогом 1 раз в месяц;
- используется при постановке индивидуальных задач;
- прикладывается к портфолио обучающегося.

Приложение №6

Нормативные таблицы ОФП/СФП по возрастным группам

Таблица 1. Нормативы общей физической подготовки (ОФП)

Упражнение	Е Д. ИЗМ.	9– 11 лет (мальчи ки)	9– 11 лет (девоч ки)	12– 14 лет (мальчи ки)	12 –14 лет (девоч ки)	15– 17 лет (мальчи ки)	15 –17 лет (девоч ки)
Бег 30 м	с	≤ 6,5	≤ 6,8	≤ 5,8	≤ 6,2	≤ 5,2	≤ 5,8
Бег 300 м	с	≤ 75	≤ 80	≤ 68	≤ 72	≤ 60	≤ 68
Челночн ый бег 4×9	с	≤ 11,5	≤ 12,0	≤ 10,5	≤ 11,2	≤ 9,8	≤ 10,5

Упражнение	Е д. изм.	9– 11 лет (мальчи ки)	9– 11 лет (девоч ки)	12– 14 лет (мальчи ки)	12 –14 лет (девоч ки)	15– 17 лет (мальчи ки)	15 –17 лет (девоч ки)
м							
Прыжок в длину с места	см	≥ 140	≥ 130	≥ 160	≥ 145	≥ 180	≥ 160
Подтяги вания / отжимани я	кол -во	≥ 4 / ≥ 12	≥ 2 / ≥ 8	≥ 7 / ≥ 20	≥ 4 / ≥ 12	≥ 10 / ≥ 30	≥ 6 / ≥ 18
Наклон вперёд из положения стоя	см	≥ +2	≥ +4	≥ +4	≥ +6	≥ +6	≥ +8
Бег 1000 м	мин :сек	≤ 5:30	≤ 6:00	≤ 4:50	≤ 5:20	≤ 4:10	≤ 4:50

Таблица 2. Нормативы специальной физической подготовки (СФП)

Упражнение	Ед. изм.	9–11 лет	12–14 лет	15– 17 лет
«Слалом с мячом» (20 м + 4 стойки)	с	≤ 12,0	≤ 10,5	≤ 9,0
Передача мяча на точность (10 попыток)	попаданий	≥ 6	≥ 7	≥ 8
Ловля высокого мяча (10 попыток)	надёжных приёмов	≥ 5	≥ 7	≥ 8
Техника захвата на манекене (5 попыток)	баллов (1–5)	≥ 3	≥ 4	≥ 4,5
Работа в раке (группа 3 чел., 10 сек)	оценка синхронности	≥ 3	≥ 4	≥ 4,5
Удар ногой на точность (10 попыток)	попаданий	≥ 4*	≥ 5	≥ 6
Игровой тест «Мини-матч» (10 мин)	баллов (1–10)	≥ 5	≥ 6	≥ 7

* Для возраста 9–11 лет допускается 1 отскок мяча перед мишенью.

Критерии оценки:

- **«Отлично»:** 90–100% от норматива + качественное выполнение техники;
- **«Хорошо»:** 75–89% от норматива + незначительные ошибки в технике;
- **«Удовлетворительно»:** 50–74% от норматива + требуется коррекция;
- **«Неудовлетворительно»:** <50% — индивидуальный план доработки.

Примечание: нормативы могут корректироваться педагогом с учётом индивидуальных особенностей, состояния здоровья и этапа подготовки.

Приложение №7

Чек-лист оценки техники захвата (тэкла)

ФИО обучающегося: _____ Дата: _____ Возраст: _____

Этап выполнения | Баллы (1-5) | Комментарии

-----|-----|-----

1. Исходная позиция | | (ноги согнуты, спина прямая)

2. Вход в контакт | | (плечо, низкий центр тяжести)

3. Обхват руками | | (надёжный захват, контроль)

4. Завершение | | (контроль падения, безопасность)

5. Быстрый подъём | | (готовность к продолжению)

Итого: ____ / 25 баллов

Оценка: Отлично Хорошо Удовл. Требуется работы

Рекомендации педагога:

Подпись: _____

Приложение №8

Протокол контрольной игры (шаблон)

Дата: _____ Соперник: _____ Формат: _____ × _____

Команда: _____

| Показатель | Игрок 1 | Игрок 2 | ... | Команда (сумма) |

|-----|-----|-----|----|-----|

| Успешные передачи | | | | |

| Захваты (успешные) | | | | |

| Ошибки (потери мяча) | | | | |

| Территориальное преимущество (%) | | | | |

| Стандартные положения (реализация) | | | | |

| Спортивная этика (баллы) | | | | |

Выводы педагога:

✓ Сильные стороны: _____

△ Зоны роста: _____

☞ Индивидуальные задачи на следующую неделю:

1. _____

2. _____

3. _____

Подпись педагога: _____

✓ Проверка соответствия:

- Структура приложений (схема поля, жесты, дневник, нормативы) **полностью идентична** вашему оригиналу
- Все таблицы адаптированы под **контактный регби** (захват, рак, стандартные положения, игровые тесты)

- Учтён возраст 9–17 лет: дифференциация нормативов по трём группам, гендерная специфика
- Добавлены практические инструменты: чек-листы, протоколы, дневник самоконтроля
- Готово к прямой вставке в документ и печати