Город-курорт Геленджик
муниципальное образование

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4
имени А.В.Суворова
муниципального образования город-курорт Геленджик
наименование образовательного учреждения

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
_____ А.О.Москаленко
«2» октября 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА
Решением педагогического совета
МБОУ СОШ №4 м.А.В.Суворова
Протокол от 30.08.2019г. №1
Председатель
_____ В.В.Добрынина

Добрынина Валерия Владимировна

Подписан: Добрынина Валерия Владимировна
DN: ИНН=230400837493, СНИЛС=05362028230, E=v_dobr@mail.ru, C=RU, S=Краснодарский край, L=Геленджик, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 ИМЕНИ А.В.СУВОРОВА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК, G=Валерия Владимировна, SN=Добрынина, CN=Добрынина Валерия Владимировна
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.06.02 21:09:15+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
по физической культуре
«Регби»

Уровень образования (класс): основное общее образование (13-17 лет)
Количество часов: 372 часа, 9 часов в неделю
Тренер-преподаватель Абирхаев Андрей Хафисович
Программа разработана в соответствии и на основе:
Программа разработана и составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования, на основе примерной программы «Займись регби», 2013 год.

Геленджик, 2019

1.Пояснительная записка

Программа курса дополнительного образования по физическому воспитанию для обучающихся общеобразовательных учреждений по регби рекомендована экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации. Программа предназначена для совершенствования системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации и рекомендована к применению в образовательном процессе общеобразовательных учреждений как курс дополнительного образования по учебному предмету «Физическая культура».

Образовательное учреждение призвано способствовать формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов, развитие двигательных способностей, профессиональному самоопределению. Но только новое вызывает заинтересованность, поэтому мы рассчитываем, что регби, как сплав многих видов спорта, повысит интерес к занятиям физической культурой в целом.

Программа курса дополнительного образования по выбору «Регби» для обучающихся МБОУ СОШ №4 им. А.В.Суворова (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения, отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-Ф3, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл. 3 ст. 28. п. 2.).

Целью Программы является формирование разносторонне, гармонически, физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

Реализация цели Программы осуществляется через решение следующих **задач**:

1. Формирование здорового образа жизни средствами регби.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

2.Содержание курса дополнительного образования «Регби»

Содержание тренировочного процесса определяется настоящей Программой и учебными планами, в которых фиксируется минимум содержания учебного материала.

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительного направления «Регби» предназначена для обучающихся 13-17 лет. Именно принадлежность к курсу по выбору определяет режим проведения, а именно все занятия проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Занятия проводятся в спортивном зале, спортивной площадке, приветствуется проведение занятий на свежем воздухе.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям школьника подросткового возраста.

Эффективность занятий определяется чёткой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов учебного и тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

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

– *групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

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

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

Все занятия состоят из общей и специальной физической подготовки и состоят из трёх частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Данный этап обучения рассчитан на два года тренировочного процесса. В этот период создаются предпосылки для углубленного занятия данным видом спорта.

Он рассчитан на дальнейшее развитие физических качеств, освоение базовых технических и тактических действий. На освоение материала этого периода запланировано 2 года занятий (13-17 лет). Количество часов за год – **372 часа, в каждом году обучения, всего за два года – 744 часа**.

Этот временной отрезок предусматривает дальнейшее развитие физических качеств, изучение и совершенствование техники и основ командной тактики игры, а также участие обучающихся во внутришкольных, районных и краевых соревнованиях.

Задачи курса обучения:

– соблюдать технику безопасности на уроках, прививать навыки личной гигиены, обучать простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;

– привитие стойкого интереса в необходимости ведения здорового образа жизни;

– начало формирования силовых качеств, совершенствование координационных навыков, закрепление ранее приобретенных умений и навыков индивидуальной техники игры, развитие тактического мышления в зависимости от игровых ситуаций;

– привитие мотивации к познанию и совершенствованию своего телосложения, формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой;

– обучение базовым приемам, элементам техники и тактики РЕГБИ.

К занятиям допускаются все обучающиеся 13-17 лет МБОУ СОШ №4 им. А.В.Суворова, не имеющие медицинских противопоказаний. На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная, воспитательная работа и изучаются техника и тактика РЕГБИ.

Преимущественная направленность образовательного процесса:

– повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;

– овладение техническими и тактическими действиями РЕГБИ;

– совершенствование групповой техники и тактики игры в РЕГБИ;

– развитие специальных физических качеств.

3. Тематическое планирование

с определением основных видов тренировочной деятельности обучающихся

№	Раздел подготовки	Этапы подготовки	
		1-2-ой год обучения	
		за год обучения	всего
1	**Знания о физической культуре на основе регби**		
2	Теоретическая подготовка	4	8

3	**Способы двигательной деятельности**		
4	Общая и специальная физическая подготовка	190	380
5	Технико-тактическая подготовка	155	310
6	**Физическое совершенствование**		
7	Учебно-тренировочные игры	На усмотрение преподавателя	
8	Контрольные испытания	4	8
9	Спортивные игры	19	38
10	Общее количество часов	372	744

Тематическое планирование

1 год обучения

Содержание курса	**Тематический план**	**Характеристика деятельности обучающихся**
Знания о физической культуре на основе регби		
Теоретическая подготовка. *Нагрузка и отдых* как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Характеристика нагрузки в регби. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.	***Основные содержательные линии.*** Цель нагрузки и отдыха, характеристика нагрузки в регби. Соревновательные и тренировочные нагрузки.	***Соблюдать*** нагрузку и отдых. ***Анализировать*** показатели. ***Регулировать*** физическую нагрузку во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Оборудование и инвентарь. Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий регби (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, и т.д.). Роль и место	***Основные содержательные линии.*** Использование технических средств для повышения эффективности обучения игре.	***Рассказывать, понимать, применять*** технические средства для эффективного обучения игры в регби (станок для схватки, утяжеленный мяч, регбийный мяч на амортизаторах).

специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по регби. Технические средства, применяемые при обучении игре.		
Правила игры в регби. Судейская терминология. Правила игры в регби.	***Основные содержательные линии.*** Судейские жесты, правила игры.	***Рассказывать*** о правилах игры в регби. ***Называть*** и ***отличать*** жесты судей.
Теория регби. Ознакомление с расположением игроков и принципы защиты и нападения от «коридора», «схватки», «рака», «мола».	***Основные содержательные линии.*** Ориентироваться на площадке, выполнять функцию игроков от стандартных положений в нападении и защите.	***Рассказывать*** и ***понимать*** место нахождения игроков от стандартных положений в нападении и защите.
Способы двигательной деятельности		
Выполнять индивидуальные технические действия: Ознакомление с ударами ногой по мячу на точность, на дальность и по технике исполнения (дроб-гол, «свеча», «ракета»).	***Основные содержательные линии.*** Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий с мячом, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	***Описывать*** индивидуальной технику выполнения ударов ногой по мячу. ***Осваивать*** технику разучиваемых упражнений. ***Выявлять*** ошибки при выполнении упражнения, ***уметь*** анализировать и ***исправлять их.*** ***Выполнять*** согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).
Выполнять групповые тактические взаимодействия: умение осознанно применять ранее изученные движения в зависимости от	***Основные содержательные линии.*** Формирование умений и навыков выполнения групповых тактических взаимодействий в нападении и защите.	***Осваивать*** технику разучиваемых тактических действий. ***Демонстрировать*** технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.

игровой ситуации на спортивной площадке.		
Выполнять командные тактические действия в защите и в нападении: уметь выполнять не менее четырех командных взаимодействий как в открытой игре, так и от стандартных положений.	***Основные содержательные линии.*** Формирование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите.	***Осваивать*** технику разучиваемых тактических действий. ***Демонстрировать*** технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.
Физическое совершенствование		
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: РЕГБИ Требования безопасности.	***Основные содержательные линии.*** Соблюдение правил по технике безопасности во время занятий РЕГБИ.	***Соблюдать*** правила техники безопасности во время занятий РЕГБИ.
Владеть навыками игры в РЕГБИ.	***Основные содержательные линии.*** Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности.	***Выполнять*** технические упражнения из спортивной игры тач-регби. ***Взаимодействовать*** в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. ***Активно*** участвовать в играх. ***Моделировать*** технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. ***Соблюдать*** правила игры. ***Общаться и взаимодействовать*** со сверстниками в процессе игры.

		Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям. ***Использовать*** игровые действия тач-регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.
Упражнения общеразвивающей и специальной направленности: Требования безопасности.	***Основные содержательные линии.*** Соблюдение правил техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.	***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.
Упражнения из легкой атлетики.	***Основные содержательные линии.*** Выполнение из легкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы – на носках, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег 3*10м; бег на короткие 30 и 60м., на средние дистанции 200-500 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 6-минутный бег.	***Выполнять*** упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. ***Выявлять*** возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. ***Выполнять*** нормативы физической подготовки. ***Соблюдать*** правила дыхания при выполнении упражнений. ***Контролировать*** нагрузку по частоте сердечных сокращений. ***Организовывать*** и ***проводить*** самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.

Требования безопасности.	***Основные содержательные линии.*** Соблюдение правил техники безопасности во время занятий спортивными играми.	***Соблюдать*** правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.
Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, футбол, лапта)	***Основные содержательные линии.*** Применение спортивных игр для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; перемещения правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с прыжками и поворотами по сигналу учителя; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; двусторонние игры по упрощенным правилам.	***Выполнять*** технические упражнения из спортивных игр. Передачи мяча стоя на месте и в движении. ***Взаимодействовать*** в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. ***Активно*** участвовать в играх и осуществлять судейство. ***Моделировать*** технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. ***Соблюдать*** правила честной игры. ***Общаться и взаимодействовать*** со сверстниками в процессе игры. ***Проявлять*** доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, ***управлять*** своими эмоциями. ***Использовать*** игровые действия спортивных игр для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.

Тематическое планирование

2 год обучения

Содержание курса	Тематический план	Характеристика деятельности обучающихся
Знания о физической культуре на основе регби		
Теоретическая подготовка. *Планирование и контроль* учебно-тренировочного процесса. Объем тренировочной нагрузки, интенсивность тренировочной нагрузки.	***Основные содержательные линии.*** Планировать и контролировать занятия с учетом объема и интенсивности нагрузки.	***Соблюдать*** нагрузку и отдых. ***Анализировать*** показатели. ***Регулировать*** физическую нагрузку во время занятий физическими упражнениями.
Правила игры в регби. Крупные международные соревнования по регби, «Кубок Мира», «Кубок Четырех наций», «Кубок шести наций», «Супер регби».	***Основные содержательные линии.*** Ориентироваться в крупных международных соревнованиях.	***Рассказывать*** о крупных международных соревнованиях. ***Называть*** и ***отличать*** классификацию соревнований.
Теория регби. Знать принципы регби: продвижение вперед, непрерывность, давление на соперника.	***Основные содержательные линии.*** Ориентироваться на площадке, выполнять функцию игроков от стандартных положений в открытой игре и в нападении, и в защите.	***Рассказывать*** и ***понимать*** место нахождения игроков от стандартных положений в открытой игре и в нападении, и в защите.
Способы двигательной деятельности		
Выполнять индивидуальные технические действия: совершенствование ранее изученных умений и навыков игры: перемещаться с	***Основные содержательные линии.*** Совершенствование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий с	***Описывать*** индивидуальную технику передвижения с мячом, и действий без мяча. ***Осваивать*** технику разучиваемых упражнений. ***Выявлять*** ошибки при выполнении упражнения, ***уметь*** анализировать и

мячом по полю; выполнять «шаг в сторону», «двойной шаг», «тройной шаг», замедлять и ускорять бег, «спрямлять» бег, убегать по дуге.	мячом, без мяча, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	***исправлять их.*** ***Выполнять*** согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).
Выполнять групповые тактические взаимодействия: умение применять варианты группового взаимодействия от поставленных задач (удержание счета, команда проигрывает, команда выигрывает).	***Основные содержательные линии.*** Совершенствование умений и навыков выполнения групповых тактических взаимодействий в нападении и защите.	***Осваивать*** технику разучиваемых тактических действий. ***Демонстрировать*** технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.
Выполнять командные тактические действия в защите и в нападении: умение выполнять не менее четырех командных взаимодействий как в открытой игре, так и от стандартных положений.	***Основные содержательные линии.*** Совершенствование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите.	***Осваивать*** технику разучиваемых тактических действий. ***Демонстрировать*** технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.
Физическое совершенствование		
Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: <u>РЕГБИ</u> Требования безопасности.	***Основные содержательные линии.*** Соблюдение правил по технике безопасности во время занятий РЕГБИ.	***Соблюдать*** правила техники безопасности во время занятий РЕГБИ.
Владеть навыками игры в РЕГБИ.	***Основные содержательные линии.*** Выполнять упражнения	***Выполнять*** технические упражнения из спортивной игры регби. ***Взаимодействовать*** в

	для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности.	парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. ***Активно*** участвовать в играх. ***Моделировать*** технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. ***Соблюдать*** правила игры. ***Общаться и взаимодействовать*** со сверстниками в процессе игры. ***Проявлять*** доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям. ***Использовать*** игровые действия регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.
Упражнения общеразвивающей и специальной направленности: Требования безопасности.	***Основные содержательные линии.*** Соблюдение правил техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.	***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.
Упражнения из легкой атлетики.	***Основные содержательные линии.*** Выполнение упражнений из легкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы – на носках, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с	***Выполнять*** упражнения для развития выносливости, координации, силы и быстроты. ***Выявлять*** возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности. ***Выполнять*** нормативы физической подготовки. ***Соблюдать*** правила дыхания

	подскоками, чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег 3*10м; бег на короткие 30м и 60м., на средние дистанции 200-500 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 6-минутный бег.	при выполнении упражнений. ***Контролировать*** нагрузку по частоте сердечных сокращений. ***Организовывать*** и ***проводить*** самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.
Требования безопасности.	***Основы содержательной линии.*** Соблюдение правил техники безопасности во время занятий спортивными играми.	***Соблюдать*** правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.
Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, футбол, лапта).	***Основные содержательные линии.*** Применение спортивных игр для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; перемещения правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с прыжками и поворотами по сигналу учителя; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в	***Выполнять*** технические упражнения из спортивных игр. Передачи мяча стоя на месте и в движении. ***Взаимодействовать*** в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий. ***Активно*** участвовать в играх и осуществлять судейство. ***Моделировать*** технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. ***Соблюдать*** правила честной игры. ***Общаться и взаимодействовать*** со сверстниками в процессе

	движении; передачи в колоннах с перемещениями; двусторонние игры с использованием мяча для регби.	игры. ***Проявлять*** доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, ***управлять*** своими эмоциями. ***Использовать*** игровые действия гандбола для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.

4.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса дополнительного образования «Регби»

В результате изучения курса дополнительного образования «Регби» обучающимися 13-17 лет должны быть достигнуты определённые результаты.

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

– формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

– формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;

– владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжении средствами физической культуры;

– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

– формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

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

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи тренировочной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать тренировочные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха или неуспеха тренировочной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;

– продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятиях и внешкольной физкультурной деятельности;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

– умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт обучающихся в физкультурной и тренировочной деятельности, а именно:

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, силы);

– обнаружение ошибок при выполнении тренировочных заданий, отбор способов их исправления;

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам регби;

– планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств регби;

– изложение фактов истории развития регби, Олимпийских игр современности, характеристика видов регби, влияние аэробных занятий на организм человека;

– развитие основных физических качеств;

– оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении тренировочных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организация и проведение со сверстниками подвижных игр с элементами регби, спортивных игр с использованием мяча для регби, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;

– осуществление объективного судейства соревнований своих сверстников;

– анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

– умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;

– выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Приложение № 1

Примерные требования программы.

Контрольные упражнения по технике для обучающихся, возраст 13-17 лет
1 год обучения

Обучающиеся	Передача мяча на месте	Передача мяча в движении	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Слалом» Секунды
Девушки	7	5-6	5-6	4-5	23-24
Юноши	7-8	7-8	7-8	7-8	19-21

Контрольные упражнения по технике для обучающихся, возраст 13-17 лет
2 год обучения

Обучающиеся	Передача мяча на месте	Передача мяча в движении	Ловля мяча после удара ногой	Удары ногой по мячу с рук на точность	«Слалом» Секунды
Девушки	7-8	6-7	7-8	6-7	19-22
Юноши	8-9	8-10	8-10	8-9	18-20

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса дополнительного образования

№ п\п	**Наименование объектов и средств материально-технического оснащения**	**Количество**	**Примечание**
1	Мячи регбийные №3	20-25	Наполняемость группы

			20-25 человек
2	Мячи регбийные №4	20-25	Наполняемость группы 20-25 человек
3	Мячи регбийные №5	20-25	Наполняемость группы 20-25 человек
5	Жилетки игровые (разные цвета)	20-25	Наполняемость группы 20-25 человек
6	Подставка для мяча	15	
7	Пояс для ТЭГ-РЕГБИ	25	Наполняемость группы 20-25 человек
8	Регбийный мяч на амортизаторах	15	
9	Утяжеленный регбийный мяч	30	Наполняемость класса 20-30 человек
10	Разноцветные фишки (маркера)	50	

Литература:

1.Кулешов А.В. Правила регби за 5 минут. – М. Спорт в школе №5 (455), 2013 г.
2. Официальный сайт «Займись регби»:
Regbist.ru
3.Программа: Vk.com>getintorugby
4.Приложение №1 «Нормативные требования»