



# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **1.1 Пояснительная записка**

### **1.1.1 Нормативная основа программы**

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Тег-Регби» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с:

- федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 № 1729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

- распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04 июля 2014 года № 41 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Программа «Тег-Регби» является адаптированной, предполагает использование как традиционных, так и новых педагогических технологий и предназначена для педагогов дополнительного образования.

Программа разработана для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Различная структура нарушений у обучающихся с умственной отсталостью, необходимость многообразия специальной поддержки в получении дополнительного образования, разработка и реализация образовательных программ дополнительного образования должны соответствовать возможностям и потребностям таких обучающихся и должны – быть направлены на преодоление существующих ограничений в получении дополнительного образования.

Программа «Тег-Регби» ориентирована на:

- обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации;

- формирование у обучающегося адекватной современному уровню знаний и уровню дополнительной образовательной программы картины мира;

- интеграцию личности в национальную культуру;

- формирование человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на совершенствование этого общества.

Программа «Тэг-Регби» разработана в соответствии с учебным планом и графиком учебного процесса в МБОУ «С(К)ОШ№ 83 г. Челябинска»

### **1.1.2 Направленность образовательной программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Тэг-Регби» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **1.1.3 Актуальность программы**

Актуальность программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

### **1.1.4 Отличительные особенности программы, новизна**

Основное отличие данной программы в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний из Тэг-регби. Это сделано для расширения кругозора занимающихся в данном виде спорта.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка.

### **1.1.5 Адресат программы**

Программа рассчитана для детей в возрасте 11-17 лет, имеющих допуск врача.

### **1.1.6 Объем программы, срок освоения**

Для первого и второго года обучения запланировано 68 учебных часов, необходимых для освоения программы.

### **1.1.7 Форма обучения**

Очная.

### **1.1.8 Уровень программы**

Базовый.

### **1.1.9 Особенности организации образовательного процесса**

- Формы реализации образовательной программы: традиционная, в период карантинных мер использование дистанционного обучения.

- Организационные формы обучения: групповые, разновозрастные группы.

## 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:** обеспечение обучения, воспитания, развития детей, детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), детей-инвалидов через программу «Тэг-Регби».

### **Задачи:**

#### *Образовательные(предметные)*

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике тэг-регби.

#### *Развивающие(личностные)*

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в тэг-регби;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

#### *Воспитательные(метапредметные)*

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Подготовка спортсменов является процессом, рассчитанным на годы работы, и предусматривает определенные требования к занимающимся тэг-регби в соответствии с этапом подготовки.

На занятия допускаются все желающие, у кого нет противопоказаний к занятиям по физической культуре.

Форма реализации программы – групповая, образовательной областью является физическая культура, вид программы – узкопрофильный.

Программа направлена на популяризацию в школе бесконтактного формата регби – тэг-регби. Это похоже на детскую игру в салочки, но с регбийным мячом. В тэг-регби могут играть вместе в одной команде мальчики и девочки, дети и взрослые вместе.

### 1.3 Содержание программы «Тег-Регби» (Бесконтактное) Учебный план 1 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Понятие о Тэг-Регби. Краткий обзор истории развития. Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм. Основы техники и тактики РЕГБИ	4	4	-	Опрос
2	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	30	-	30	Опрос
3	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	30	-	30	Выполнение практической работы
4	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	2	-	2	Выполнение практической работы
5	Соревнования по ТЕГ-РЕГБИ	На усмотрение тренера			Выполнение практической работы
6	Контрольные испытания	2	-	2	Выполнение практической работы
	ИТОГО:	68	4	64	

### Учебный план 2 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов				Формы контроля	
		Всего	Теория		Практика		
			1 группа	2 группа	1 группа		2 группа

1	Понятие о Тэг-Регби. Краткий обзор истории развития. Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм. Основы техники и тактики РЕГБИ	4	2	2	-		Опрос
2	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	30	-	-	15	15	Опрос
3	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	30	-	-	15	15	Выполнение практической работы
4	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	2	-	-	1	1	Выполнение практической работы
5	Соревнования по ТЕГ-РЕГБИ	На усмотрение тренера					Выполнение практической работы
6	Контрольные испытания	2	-	-	1	1	Выполнение практической работы
	ИТОГО:	68	2	2	32	32	

### **Тема 1. Теоретические знания о Тэг-Регби**

#### **Теория.**

Понятие Тэг-Регби, краткий обзор истории развития. Общие гигиенические требования к занимающимся регби. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Площадка для игры в регби в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в регби в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытом воздухе. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

## **Тема 2. Охрана труда и техника безопасности при проведении урока регби**

*Теория.*

Знакомство обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой и спортом, формирует навыки страховки и само страховки.

## **Тема 3. Техническая подготовка**

На всех этапах многолетнего образования идет непрерывный процесс обучения технике игры обучающимися, совершенствование в ней.

*Теория.*

Изучение техники регби, приемов и способов обращения с мячом и передвижения.

*Практика.*

Совершенствование техники и умение сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности: эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности

## **Тема 4. Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки.

*Теория.* Изучение средств общей физической подготовки.

*Практика.* Развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками

## **Тема 5. Специальная физическая подготовка**

*Теория.* Изучение специальных средств физической подготовки.

*Практика.* Исполнение полученных знаний на практике под контролем педагога.

## **Тема 6. Контрольные и тестовые упражнения**

*Теория*

Изучение упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

*Практика*

*Тесты по физической подготовке*

1. «Сила пресса». Из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы «уверенно» касаются земли, подъем туловища до касания плечами колен.

2. Прыжок в длину с места. Фиксировалось расстояние от контрольной линии до следа ближайшей к ней ноги. Контрольное упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

3. Бег 30 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

4. Бег 30 м с ходу. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксировался лучший результат.

5. Челночный бег (3\*10 м). Упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.

6. Подтягивание в висе. Упражнение выполняется одним подходом. Засчитывается максимальное количество подтягиваний.

#### *Тесты по технической подготовке*

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

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

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

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

5. Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20x20 м. Бьющий от ловящего находится на расстоянии 15-30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.

6. Удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый с расстояния 20-35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10x10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

### **1.4 Планируемые результаты**

ДООП физкультурно-спортивной направленности «Тэг-регби», направлена на достижение обучающимися личностных результатов и базовых учебных действий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

#### Личностные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий по тэг-регби, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и физической подготовленности;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по тэг-регби;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия по тэг-регби, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий тэг-регби, а также в учебной и игровой деятельности.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий в тэг-регби, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Базовые учебные действия** характеризуют уровень сформированности качественных базовых способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. БУД:

- восприятие вида спорта «тэг-регби» как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и асоциального поведения.

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий по тэг-регби;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий тэг-регби для профилактики психического и физического утомления.

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

- владение двигательными действиями и физическими упражнениями тэг-регби и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

В результате освоения ДООП «Тэг-регби»

**учащийся научится:**

- раскрывать основные понятия и термины тэг-регби, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств с использованием средств вида спорта «регби»;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий тэг-регби, определять направленность физических упражнений и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий тэг-регби, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств регбиста

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их, в том числе с использованием средств и методов вида спорта «регби»;

- раскрывать и выполнять технические и технико-тактические приемы в атаке и защите;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- выполнять основные приемы техники бега и финтов регбистов демонстрировать технику приема и передачи мяча;
- выполнять технику срывания ленты;
- выполнять технику перемещения с мячом;
- выполнять основы техники игры в защите;
- выполнять контрольные упражнения техники «тэг-регби».

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Календарный учебный график**

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 - 14, пункт 8.3, приложение №3).

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество Учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	08 сентября 2022 г.	25 мая 2023г.	34	68	68	2 раза в неделю
2 год обучения	08 сентября 2022г.	25 мая 202г.	34	68	68	2 раза в неделю

### **2.2 Условия реализации программы**

#### **2.2.1 Материально-техническое обеспечение**

- Спортивный зал с вентиляцией, необходимым температурным режим;
- Мячи регбийные (4-6 шт.);
  - Ленты для срывания и пояса с липучкой для тэг-регби;
  - Форма для занятий;
  - Мячи для других игровых видов спорта (баскетбольные, волейбольные);
  - Мячи для метания;
  - Мячи набивные (1 кг, 2 кг);
  - Гимнастическая стенка «шведская»;
  - Гимнастические скамейки;
  - Маты гимнастические;

- Скакалки;
- Гимнастические палки;
- Секундомер;
- Рулетка;
- Канат;
- Свисток.

### **2.2.2 Информационное обеспечения**

Интернет-ресурсы: групповые и личные видео-аудио-звонки, текстовые сообщения в сервисах обмена сообщениями: Вайбер, Ватсап, ВКонтакте.

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

Инфоурок <https://infourok.ru/>

Образовательная социальная сеть <https://nsportal.ru/>

Сервисы для составления и проведения своих опрос и тестирований: <https://www.google.ru/intl/ru/forms/about/>

### **2.2.3 Кадровое обеспечение**

Учитель по физической культуре, имеющий опыт работы в секции Тэг-регби.

### **2.3. Формы контроля (аттестации).**

Итоговая аттестация для лиц с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью) по дополнительным программам не предусматривается.

Программа предполагает входную, текущую и промежуточную аттестацию обучающихся. Входной (стартовый) контроль осуществляется в начале учебного года и направлен на диагностику начального уровня знаний умений и навыков учащихся.

Программа предусматривает так же текущий контроль успеваемости учащихся, который может проводиться в следующих формах: опрос, практическая работа, соревнования.

### **2.4. Оценочные материалы.**

Контрольные упражнения по технике тег-регби для обучающихся, возраст 7-9 лет

Обучающиеся	Передача мяча на месте, кол-во раз	Передача мяча в движении, кол-во раз	«Слалом», сек
Девочки	3-4	2-3	26-30
Мальчики	2-3	2-3	21-23

Контрольные упражнения по технике для обучающихся, возраст 10-12 лет

Обучающиеся	Передача мяча на месте, кол-во раз	Передача мяча в движении, кол-во раз	Ловля мяча после удара ногой, кол-во раз	Удары ногой по мячу с рук на точность, кол-во раз	«Слалом», сек
Девочки	2-3	2-3	2-3	2-3	24-27
Мальчики	3-4	2-3	3-4	2-3	21-22

Контрольные упражнения по технике для обучающихся, возраст 13-14 лет

Обучающиеся	Передача мяча на месте, кол-во раз	Передача мяча в движении, кол-во раз	Ловля мяча после удара ногой, кол-во раз	Удары ногой по мячу с рук на точность, кол-во раз	«Слалом», сек
Девушки	4	2-3	2-3	2-3	23-24
Юноши	3-4	3-4	3-4	3-4	19-21

Контрольные упражнения по технике для обучающихся, возраст 15-16 лет

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

**1. Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»).**

*Инвентарь:* регбийный мяч, ворота

*Описание:* Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Испытуемый выполняет четыре попытки на точность, по две вправо и влево.

*Результат:* засчитывается количество попаданий.

**2. Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»)**

*Инвентарь:* регбийный мяч, ворота

*Описание:* Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет четыре попытки на точность, по две вправо и влево.

*Результат:* засчитывается количество попаданий.

### 3. Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»).

*Инвентарь:* регбийный мяч, фишки, ворота

*Описание:* Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет четыре попытки на точность, по две вправо и влево.

*Результат:* засчитывается количество попаданий.

### 4. Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»).

*Инвентарь:* регбийный мяч, ворота

*Описание:* Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченными фишками расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет четыре попытки на точность, по две вправо и влево.

*Результат:* засчитывается количество попаданий.

### 5. Ловля мяча после удара ногой

*Инвентарь:* регбийный мяч

*Описание:* Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20x20 м. Бьющий от ловящего находится на расстоянии 15-30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет четыре попытки.

*Результат:* Засчитывается количество пойманных мячей.

### 6. Удары ногой по мячу с рук на точность

*Инвентарь:* регбийный мяч

*Описание:* испытуемый с расстояния 20-35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10x10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет четыре попытки.

*Результат:* засчитывается количество попаданий.

### 7. «Слалом»

*Инвентарь:* регбийный мяч, стойка, секундомер. Схема дистанции (рис. 1.).

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

*Результат:* из двух попыток засчитывается наилучший результат.

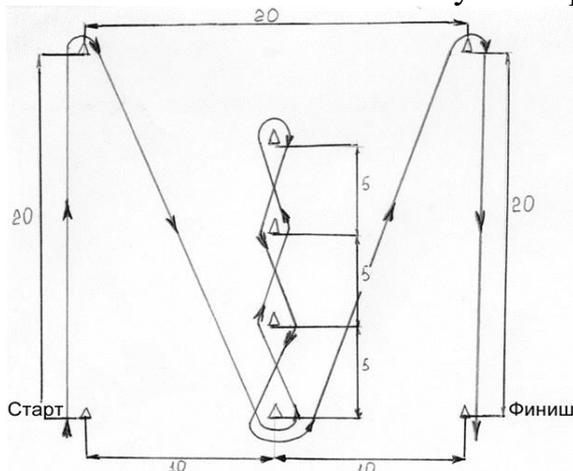


Рисунок 1 - Схема дистанции контрольного упражнения «Слалом»

## **2.5. Методические материалы**

Методическое обеспечение программы (ФЗ №273, ст.2 п.9; ст.47, п.5)

### **2.5.1. Методы обучения**

На занятиях используются следующие методы:

*Словесные:*

- Устное изложение учебного материала. (Учит грамотно выражать свои мысли, логической, убедительной речи).
- Беседа. Определяется тема, цель, план, подбор наглядных пособий.
- Анализ игры и результатов.

*Наглядные:*

- Показ видеоматериалов.
- Показ схем, комбинаций и элементов игры.
- Метод демонстраций: показ элементов игры и т.д.

*Практические:*

- Упражнения (воспроизводящие, тренировочные, комментированные, где учащийся комментирует происходящие и предстоящие действия, тренировка, отработка комбинаций).
- Проблемно-поисковый (анализ положения игроков на игровой поляне с целью выявления наиболее эффективных методов обороны и атаки). Эффективность обучения и тренировки основывается на соблюдении основных методических принципов: сознательности и активности, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации.

### **2.5.2 Педагогические технологии**

Педагогические технологии учебно-тренировочной работы имеют следующую градацию:

- первое направление – образовательное;
- второе направление – воспитательное;
- третье направление – оздоровительное;
- четвертое направление – социальное.

Основная задача первого направления – привить интерес к образованию в области физкультуры, спорта, анатомии, физиологии, биологии.

Воспитательное направление, основной задачей является личностное развитие детей с интеллектуальными нарушениями. Во время занятий, формируются нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), чувство прекрасного, аккуратность, трудолюбие. При этом учитель использует следующие воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство;

- высокий уровень организации учебно-тренировочного процесса;
- атмосферу трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- систему морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Соревнования могут быть средством контроля над успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о формировании у них необходимых качеств, в том числе и жизненной позиции.

Общая направленность подготовки детей:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры;
- переход от обще-подготовительных средств к специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья.

### **2.5.3 Формы организации учебного занятия**

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические и практические занятия, тренировочные игры, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

### **2.5.4 Алгоритм учебного занятия**

В структуре тренировочного занятия выделяют три составные части: **подготовительную, основную и заключительную.**

**Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия или разминка.**

В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряжённой работы по разучиванию и совершенствованию техники движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости.

В процессе разминки работоспособность повышается постепенно, примерно до уровня, необходимого в период основной работы. Другими словами, разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведёт к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы

кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определённую физическую нагрузку.

Грамотно проведённая разминка даёт ещё один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т.е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что является положительным фактором для предотвращения травм.

Различают общую и специальную разминку. Задачей общей разминки является подготовка функциональных систем организма и опорно-двигательного аппарата к основной работе. Задача специальной разминки – углублённая подготовка тех мышц, связок, суставов и функциональных систем, которые обеспечивают выполнение основной работы в процессе занятия. В ходе разминки происходит и психическая подготовка учащихся, «настрой» на выполнение намеченной программы тренировки. Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам условиям тренировки. Разминку желательно начинать с различных видов ходьбы и бега, общеразвивающих упражнений в движении и на месте, а заканчивать специально-подготовительными упражнениями и растягиванием мышц. Методическая последовательность выполнения упражнений – «сверху вниз». Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений. Количество повторений – 8-12 раз. После выполнения комплекса общеразвивающих упражнений можно приступить к специальной части разминки.

#### **Основная часть учебно-тренировочного занятия.**

Основная часть обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовки посредством обучения спортивной технике и тактике, развития физических воспитания волевых качеств.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений – общеразвивающих, отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта. Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений, количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учётом пола, возраста, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) учебно-тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности. В учебно-тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений: 1) упражнения преимущественно для обучения технике и тактике и совершенствование в ней; 2) упражнения, направленные на развитие быстроты; 3) упражнения, направленные на развитие силы; 4) упражнения, направленные на развитие выносливости.

#### **Заключительная часть учебно-тренировочного занятия («заминка»).**

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма. Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения). В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа – встряхивание, поглаживание, растирание. Продолжительность заключительной части обычно составляет 8-10 мин.

### **2.5.5 Дидактические материалы и техническое оснащение**

Использование специальной литературы, наглядных пособий по темам. Спортивный зал. Таблица оценки тестовых испытаний детей. Схемы, иллюстрации. Оборудованный спортивный зал или футбольное поле размером не менее 30 x15 м. Свисток – 1 шт. Секундомер – 1 шт. Мячи регбийные №3, 4, 5 – 5 шт. Ленты для срывания и пояса с липучкой для тэг-регби.

## **3. Список литературы**

### *Для педагога:*

1. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов/ Башкиров В.Ф. – М.: ФиС, 1987.
2. Варакин, В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., – 1983.
3. Железняк, Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. д-ра. пед. наук. – М.,1981
4. Иванов, В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
5. Кирияк, Р. Мини-регби / Кирияк Р. – М.: ФиС, 1976. – 110с.
6. Кулешов, А.В. Правила регби за 5 минут / Кулешов А.В. //Спорт в школе – 2009. – №5 (455).

7. Маврина, С.Б., Иванов В.А., Круглова Ю.В. Особенности структуры игрового процесса в регби-юнион у спортсменов различной квалификации // Теория и практика физической культуры – 2017. – №9. С. 76-78.

8. Нестеровский, Д.И. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов учреждений высшего образования / Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д., Иванов В.А., Голенко А.В., Левин В.С. /9-е изд., стереотипное. М.; Издательский центр «Академия», 2014. 464 с.

9. Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 1978.

10. Пылев, А. С. Организация процесса подготовки юных регбистов в условиях общеобразовательной школы, дис. канд. пед. наук. – М., – 2007 г.

11. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Сергиенко Л.П. – М.; «Советский спорт», 2013.

12. Тимошенко, А.А. 40 уроков регби. – М., 1986 г.

#### *Для учащихся:*

Кириак Р. Мини-регби. – М.: ФиС, 1976. – 110 с.

Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 1978.

### **КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ РЕГБИ**

*Регби* (от английского *rugbyunion*, чаще просто *rugby*) – спортивная командная игра с мячом овальной формы, который игроки каждой команды, должны приземлить за линией ворот соперника или забить его в H-образные ворота (выше перекладины).

*Тэг-регби* – разновидность бесконтактного регби с использованием дополнительного спортивного инвентаря – 2 ленточек на липучках (тэгов). Данный вид регби чаще всего используется в качестве обучения новичков, а также для популяризации регби среди детей и подростков. Эта игра основана на самых простых и базовых правилах классического регби.

«*Крест*» – групповое тактическое действие двух игроков, перемещающихся по скрещивающимся траекториям, игрок без мяча перемещается за спину игрока, владеющего мячом

«*Забегание*» – групповое тактическое действие двух игроков, перемещение игрока после передачи мяча за игрока, получившего передачу.

«*Линия защиты*» – воображаемая линия места соприкосновения соревнующихся команд.

*Аут* - это положение, когда мяч или игрок с мячом касается боковой линии, или земли за боковой линией.

*Линия аута. Боковая линия* – сплошная линия, которая не является частью игрового поля и проходит по всей длине игровой площадки, (рис. 2).

*Зачетное поле* – часть игрового пространства, в котором мяч может быть приземлен игроком любой команды (рис. 2).

*Линия зачетного поля* – линия, за которую нужно приземлить мяч или забежать с мячом (если это предусмотрено правилами)



Рисунок 2 - Разметка площадки для игры тэг – регби