

**ПРИНЯТА**  
на педагогическом совете  
МОБУ «СОШ № 47»  
« 30 » августа 2024г

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор  
МОБУ «СОШ №47»  
Волкова Т.В.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**  
**общеобразовательная общеразвивающая**  
**программа**  
**«ТЭГ-регби»**

**Уровень сложности: базовый**  
**Направленность: физкультурно-спортивная**  
**Срок реализации: 1 года**

**Разработчик программы:**  
**педагог дополнительного образования**  
**Савельев Алексей Николаевич**

**:**

**Минусинск, 2024 год**

## Оглавление программы

### 1. Пояснительная записка:

- вид деятельности;
- нормативные основы разработки;
- актуальность, педагогическая целесообразность программы;
- отличительные особенности;
- цель и задачи;
- объём, формы обучения, возраст обучающихся;
- - ценностные ориентиры;
- планируемые результаты.

### 2. Учебный план программы – приложение 1.

### 3. Тематическое планирование – приложение 2.

### 4. Нормативы по ОФП – приложение 3.

### 5. Содержание общих разделов программы:

5.1.- теоретические основы физической культуры и спорта;

5.2.-общая физическая подготовка.

### 6. Содержание образовательных модулей:

6.1. - на основе вида спортивной игры « ТЭГ-регби »;

### 7. Методическое обеспечение программы:

- организация образовательного процесса;
- технологии и методики обучения.

### 8. Техника безопасности. Предупреждение травматизма.

### 9. Система контроля.

## **1. Пояснительная записка**

### **Вид деятельности и нормативные основы разработки.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее - Программа) направлена на формирование, развитие творческих способностей, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в систематических занятиях физической культурой и спортом одним из видов спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол.

Популярность спортивных игр всегда высока среди молодого поколения; спортивные игры динамичны, соревновательная деятельность зрелищна, эмоционально объединяет болельщиков со школьных лет.

В условиях реализации Программы созданы условия для личностного и физического развития обучающихся, получения начальных знаний, умений и навыков вида спорта, выявления способных обучающихся и перевода их на Образовательные программы спортивной подготовки.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов, определяющих физкультурно-спортивную её направленность.

1. Федеральный Закон №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (гл.10, ст.75).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ «ФЦО/МО ФВ», 2022г.

### **Актуальность, педагогическая целесообразность.**

Программа разработана в соответствии с целевыми индикаторами Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации, высокой популярностью названных видов спорта среди подрастающего поколения для обеспечения развития двигательной сферы, необходимого уровня физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, сохранению личной уникальности в условиях, благоприятных для развития спортивной индивидуальности.

Программа направлена на освоение знаний в области ФК и спорта, оздоровление и физическое развитие обучающихся, на формирование таких физических, психических качеств и способностей, которые позволят освоить конкретный вид спортивной игры. Образовательная деятельность в рамках Программы способствует формированию у обучающихся жизненных ценностей, приобретению опыта самоорганизации и самоконтроля, может помочь в профессиональном самоопределении.

Используемые формы, средства, технологии и методики образовательной деятельности соответствуют достижению цели и задач программы.

### **Отличительные особенности.**

Разработано содержание образовательных модулей по годам обучения, в каждом образовательном модуле определены локальные задачи и планируемые результаты по годам обучения.

Программа имеет конкретную направленность в содержании разделов и тем относительно классификационного обоснования разработки общеобразовательных общеразвивающих программ в рамках модульной структуры, что обеспечивает решение общей задачи и задач локальных соответственно году обучения, подхода к планируемым результатам.

Содержание средств обучения в образовательных модулях спортивных игр может быть дополнительно вариативным, разработанным инструктором-методистом и тренером-преподавателем с учётом интересов обучающихся.

Содержание образовательного процесса относительно усложнения средств и методов обучения определяется в тематическом планировании по годам обучения - 1, 2, 3годы соответственно содержанию разделов и тем Программы.

### **Цель и задачи.**

Общая цель реализации Программы:

формирование у обучающихся основ культуры здорового и безопасного образа жизни на основе потребности в систематических занятиях физической культурой и видом спортивной игры, способствуя социализации и личностному развитию.

Задачи:

1. Освоить знания в области физической культуры и спорта и специальные – в области спортивной игры.
2. Расширить двигательный опыт в рамках освоения физических упражнений общеразвивающей, оздоровительной направленности и технических действий.
3. Повышать физическую подготовленность и функциональные возможности организма обучающихся.
4. Формировать положительные качества личности, соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности.

### **Адресат Программы; объём, формы обучения.**

Возраст обучающихся 7 - 18 лет, контингент групп: мальчики-девочки; юноши-девушки, мальчики-юноши, должны иметь медицинский допуск к занятиям. Возрастная разница обучающихся в группе – 2 года.

Зачисление на Программу по заявлению при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Срок реализации Программы 3 года.

Объём программы составляет 270 академических часов; режим - 3 занятия в неделю, 6 академических часа.

Формы обучения:

- очная;

- дистанционное обучение (Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»).

Формы организации образовательной деятельности: групповые тренировочные занятия, индивидуальные занятия, самостоятельные занятия.

## **Ценностные ориентиры.**

Образовательная деятельность обучающихся выстроена на основе четырёх групп ценностных направлений и их компонентов в аспекте реализации Программы физкультурно – спортивной направленности. Возрастные интересы и ценностные ориентиры обучающихся оформляются в условиях активного участия в образовательной и соревновательной деятельности на основе знаний и расширения индивидуального двигательного опыта.

### ***Группа ценностей физической направленности:***

здоровье, телосложение, физические качества, двигательные умения и навыки, функциональный ресурс организма, стремление к самосовершенствованию.

### ***Группа ценностей социально-психологической направленности:***

активный отдых, формирование трудолюбия, навыки общения и поведения в коллективе, понятие долга, чести, совести и благородства, средства социализации, рекорды, победы, традиции.

### ***Группа ценностей психической направленности:***

эмоциональные переживания, быстрота мышления, творческие задатки, воображение, черты характера, личностные качества.

### ***Группа ценностей социокультурной направленности:***

познание, самоутверждение и самовыражение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, престиж занятий спортом.

## **Планируемые результаты.**

В образовательном процессе и поэтапном формировании у обучающихся собственных установок и значимой мотивации на систематические занятия спортом и здоровый образ жизни, определяются личностные, метапредметные и предметные (спортивные) результаты, которые соотносятся с основной целью и задачами реализуемой Программы.

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся в рамках решения воспитательных задач:

- формирование культуры здоровья как основной ценности человека;
- формирование позитивных личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, исключающих воздействие факторов, способных нанести вред психическому или физическому здоровью человека;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим, осознания ценности жизни человека.

***Метапредметные результаты*** обеспечиваются через формирование определённых действий в формате целостного образовательного процесса в рамках решения развивающих задач:

- формирование умений позитивного коммуникативного индивидуального и коллективного общения со сверстниками и взрослыми;
- формирование ответственности и самостоятельности;
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение эффективно использовать знания о значимости занятий физической культурой и спортом в жизненной практике.

**Предметные (спортивные) результаты** проявляются при определении способа двигательной деятельности: контрольные нормативы, соревнования, самостоятельные занятия в рамках конкретных критериев и показателей обучающих задач.

Общие направления: навыки общей и индивидуальной гигиены; знания о виде спорта; практические умения и навыки в области вида спорта; владение основами спортивной техники вида спорта; навыки саморегуляции и самостоятельности в условиях образовательной деятельности.

### **По окончании первого года обучения**

#### ***Будут знать***

- культурное значение Олимпийских игр древности;
- место и роль ФК и спорта в современном обществе;
- иметь элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;
- основы о строении и функциях организма человека;
- иметь понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом;
- средства общей физической подготовки;
- основы здорового образа жизни, правильного питания, их значение;
- историю развития вида спорта;
- спортивную экипировку по виду спортивной игры;
- основные термины;
- правила безопасности во время занятий, причины травматизма, предупреждение и профилактика.

#### ***Будут уметь выполнять:***

- общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения и комплексы;
- упражнения для развития основных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости, координации;
- игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты;
- проявлять позитивные личностные качества, дисциплинированность и трудолюбие.

### **По окончании второго года обучения**

#### ***Будут знать:***

- развитие спорта и олимпийского движения в России;
- структуру российских соревнований по виду спорта;
- значение питания, как фактора, формирующего здоровье;
- формы самоконтроля физического развития;
- средства восстановления работоспособности организма после различных по интенсивности тренировочных нагрузок;
- основы самостоятельной деятельности.

#### ***Будут уметь выполнять:***

- отдельные упражнения, развивающие физические качества: скорость, координацию, силу, выносливость, ловкость, гибкость;
- общеразвивающие, специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества;
- демонстрировать специальные умения по виду спорта;
- подвижные игры специальной направленности;

- проявлять умения общения со сверстниками и взрослыми.

**По окончании третьего года обучения.**

***Будут знать:***

- российские и международные юношеские соревнования по парашютному спорту;
- лучших российских спортсменов, ведущих отечественных тренеров по виду спорта спорту;
- иметь понятие о калорийности и усвояемости пищи;
- внешние признаки утомления и меры их предупреждения;
- о вредных привычках, их влиянии на здоровье;
- иметь представление об антидопинговой политике в спорте;
- основные способы развития волевых качеств.

***Будут уметь выполнять:***

- упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- уметь организовывать игровую деятельность;
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности, направленные на развитие физических качеств;
- правила безопасности в условиях занятий и самостоятельной деятельности;
- контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке;
- контрольные нормативы в условиях итоговой аттестации.

**2. Учебный план Программы.** Приложение 1.

**3. Тематическое планирование.** Приложение 2.

**4. Контрольные нормативы по ОФП.** Приложение 3.

## **5. Содержание общих разделов Программы**

### **5.1. Теоретические основы физической культуры и спорта**

*Тема 1: «История развития спорта».*

Возникновение Олимпийских игр древности - самых известных и популярных среди других многочисленных состязаний.

Возрождение Олимпийских игр. Инициатор и организатор возрождения Олимпийских игр – барон Пьер де Кубертен; создание Международного олимпийского комитета; первый представитель России. Олимпийские игры современности. Дебют советских спортсменов. Основные соревнования: Всемирные студенческие соревнования – зимняя, летняя Универсиада, первенства, чемпионаты, турниры страны, Европы, мира.

*Тема 2: «Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе».*

В России физическая культура развивается в разных направлениях, что обеспечивает возможность соблюдения интересов разных возрастных групп.

*Физкультурно – оздоровительное направление* – наиболее массовое в нашей стране, включает разнообразные занятия физической культурой. Формы занятий данного направления различны.

*Прикладное направление физической культуры:* занятия профессионально-прикладной, военно-прикладной, адаптивной и лечебной физической культурой. Виды физической культуры связаны с подготовкой человека к жизни в разных значениях.

*Спортивное направление:* занятия спортом, основа – тренировочная

и соревновательная деятельность на уровне соответствующей спортивной подготовки, связанной с освоением техники избранного вида спорта, развитием основных и специальных физических качеств.

*Тема 3: «История развития вида единоборств».* - в мире, в России. Достижения спортсменов России на мировой арене, в Красноярском крае. Результаты выступлений спортсменов Красноярского края на соревнованиях разного уровня.

*Тема 4: «Гигиенические знания, умения и навыки».* Личная гигиена – составная часть гигиены физической культуры и спорта.

В это понятие входит гигиена сна, тела, питания, одежды и обуви, чередование деятельности и отдыха с использованием физических упражнений, отказ от вредных привычек

*Тема 5. Строение и функции организма человека.*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижения в спорте.

*Тема 6: «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни».*

Режим дня придаёт жизни человека чёткий ритм, создаёт наилучшие условия для деятельности и отдыха, укрепления здоровья, повышения работоспособности

*Режим дня* – это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность (учебную, дополнительную по интересам, досуговую), приём пищи.

*Закаливание* – комплексная система оздоровительных мероприятий

и воздействий на организм с использованием целебных сил природы: солнца, воздуха и воды.

*Основы закаливания.*

Постепенность – организм не сразу приспосабливается к необычным условиям, поэтому увеличение силы раздражающего воздействия должно идти постепенно.

Систематичность – закаливающие процедуры должны быть систематическими, должны стать потребностью человека.

Учёт индивидуальных особенностей: возраста, среды проживания, физического развития.

Разнообразие средств закаливания: воздух, вода, солнце.

*Тема 7. Основы здорового питания.* Основные компоненты:

- витамины поступают в организм с пищей; регулируют процессы обмена веществ, повышают сопротивляемость к отрицательному влиянию внешней среды, улучшают работоспособность, помогают расти и развиваться организму;

- углеводы – основной источник энергии, поддерживают температуру тела, необходимы для мышечной деятельности, содержатся в сахаре, белом хлебе, горохе, фасоли, крупе, макаронных изделиях, фруктах, шоколаде, изюме, мёде;

- белки-основная часть организма, материал для строительства клеток и тканей организма. Недостаток влияет физическое и умственное развитие. Содержатся: в молоке, молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах.

жиры – источник энергии, поддерживают работоспособность. Содержатся: в сливочном и топленом масле, сметане, сливках. Растительные жиры –



в рыбных и овощных (кабачковая и баклажанная икра) консервах, майонезе.

*Тема 8: «Техника безопасности на занятиях».* Правила поведения на занятиях. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

## **5.2. Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка направлена на создание функциональной базы для достижения спортивных результатов. В центре внимания - укрепление здоровья, формирование правильного, пропорционального телосложения, развитие физических качеств.

### **Средства обучения.**

#### ***Строевые упражнения.***

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя

#### ***Общеразвивающие упражнения.***

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

*Упражнения для ног.* Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

*Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

*Упражнения для всех групп мышц.* Могут выполняться с мячами, палками, со скамейками.

#### ***Задания и упражнения для развития физических качеств.***

*Для развития ловкости:* акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); жонглирование предметами различных размеров; внезапные остановки во время движения при ходьбе и/или беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях; подвижные игры и эстафеты.

*Для развития координации:* разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед, ходьба с изменением направления, вращения на месте, повороты; упражнения в равновесии, подвижные игры и эстафеты.

*Для развития скоростно-силовых качеств:* прыжки в высоту, с места с разбега, через планку, препятствие, с двух на две, на одну, тройной, пятерной прыжок; напрыгивание на тумбу, спрыгивание, выпрыгивание в верх из различных исходных положений; многоскоки; бег с препятствиями, с переносом предметов; подвижные игры и эстафеты.

*Для развития быстроты:* выполнение быстрых движений (хорошо изученных), быстрое реагирование в процессе игр; многократное повторение упражнений из различных исходных положений и стартовых положений; ускорения на короткие отрезки с

изменением направления движения, с дополнительным заданием; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений.

*Для развития равновесия (как варианта координации):* упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук).

*Для развития силы:* прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком).

*Для развития гибкости:* маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойка, рыбка, качалки, шпагаты, мостики, удержание ноги на определенной высоте; подвижные игры с использованием статических поз; комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп.

*Для развития общей выносливости:* бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек), ручной мяч, игра в квадрат.

*Элементы различных видов спорта:* легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр.

## **6. Содержание образовательных модулей**

### **6.1. Образовательный модуль на основе вида спорта «ТЭГ-регби»**

#### **Задачи:**

- реализовать физические упражнения и минимальные по сложности специальные упражнения для освоения технических и тактических основ вида спорта;
- повышать потенциальные возможности организма, развивать основные и специальные физические качества;
- способствовать формированию позитивных личностных качеств и умений самостоятельных занятий.

#### **1 год обучения.**

##### **Общая физическая подготовка**

- основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу самостоятельно и по сигналу учителя на время, размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки, упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног, упражнения без предметов; ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе; бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут;
- прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см;
- метание малого мяча в цель и на дальность; лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня; группировки, перекуты в группировке;
- бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег 20 м с высокого старта. Преодоление препятствий в беге;

- прыжки в глубину с высоты 60-70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, прыжки в высоту, опорные прыжки;

- метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками; силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями, переворот в упор, махом одной и толчком другой ногой; размахивание в упоре на брусках, вис-угол в виси.

- кувырки, стойки на голове и руках, сочетание приемов; старт из положения с опорой на одну руку, эстафета, челночный бег 4X10 м и 6X10 м; прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, опорные прыжки, прыжки через скакалку;

- метания набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя руками и одной, метание малого мяча и гранаты весом в 300 грамм (мальчики), метание в цель;

- силовые упражнения со штангой и гантелями, передвижение в виси; бег с низкого старта, старт из различных исходных положений, бег с преодолением 2-3 вертикальных препятствий, бег с ускорением, поворот и переменный бег, кросс 2,5 – 3 км;

- прыжок с места, тройной, пятерной с места, напрыгивание на высоту до 80 см, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки способом «перешагивание», прыжки через скакалку 3 раза по 1 мин, опорные прыжки; метание гранаты 300 г и 500 г на дальность;

- подтягивание из виси, переворот в упор на низкой перекладине, переворот вперед на низкой жерди разновысоких брусков; лазание по канату на скорость с помощью ног.

Основой эффективных действий игрока в нападении является его умение ловить, передавать мяч. Чем подвижнее игрок с мячом, тем легче сумеет создать условия для успешной атаки корзины. Точные передачи, как правило, результат умения игрока освободиться от плотной опеки защитника. Свободное владение мячом, быстрые и точные передачи и уверенное владение открывают тебе хорошие возможности для выполнения результативных бросков. Каждый игрок должен понять взаимосвязь этих основных элементов.

Передача мяча позволяют игроку владеть инициативой и держать в напряжении защитника. Логическая взаимосвязь этих игровых приемов определяет и предпочтительный порядок их изучения и совершенствования. Параллельно с изучением и совершенствованием этих игровых навыков в плане должны быть предусмотрены упражнения в беге и остановках на полной скорости и выполнение поворотов с мячом и без мяча.

#### **Основы специальной физической подготовки:**

- броски, ловля мячей, передача партнеру;
- остановка в движении по звуковому сигналу;
- подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение и передачей мяча;

- различные игры и игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами, стойка игрока, передвижение игрока в стойке, остановка по звуковому сигналу (свистку), различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами; остановка прыжком;

- ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от пояса в движении;

- Передвижение с мячом с изменением направления;

- владение мяча с изменением направления и скорости

- броски мяча партнеру в движении, бросок партнеру одной рукой после движения;
- учебная игра в Тэг-регби по упрощенным правилам;
- повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх, ведение мяча с изменением направления (по сигналу);
- индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание лент; игра в защите, опека игрока; учебная двухсторонняя игра.

### **Техническая подготовка**

Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, мяча, отработка вырывания лент. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. Техника передвижений. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне пояса. Передача мяча двумя руками после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Техника защиты. Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне пояса, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от пояса, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении.

**Техника защиты.** Вырывание ленты рывком на себя. Перехват мяча. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

### **Тактическая подготовка**

*Основные задачи тактической подготовки* - формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Задача игровой подготовки на этом этапе - сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов.

Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам.

*Тактика нападения.*

– индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 x 1); командные действия: нападение с целью выбора свободного места. 21

*Тактика защиты.*

– индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, бросающему мяч.  
– командные действия: личная защита; контрольные игры и соревнования; правила соревнований, положение о соревнованиях, расписание игр, оформление хода и результатов соревнований.

*Практические занятия.*

– учебно-тренировочные игры, соревнования по подвижным играм с элементами техники ТЭГ -регби, сдача тестов.

### **Техническая подготовка**

Основными задачами технической подготовки являются:

– прочное освоение технических элементов;  
– владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;  
– использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

*Практические занятия*

Практические занятия могут различаться по цели: учебные тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу занимающихся: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **3-6 КЛАСС**

	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени в неделю	Дата		Формы деятельности
			План.	Факт.	
<b>1</b>	<b>Тема: Индивидуальные технические действия.</b> Инструктаж на уроках по регби. Знания: Костная и мышечная система. Ходьба с изменением скорости и длины шага, бег с изменением скорости и направления движения и по сигналу учителя. Бег 30 м. Сдача нормативов. Стойки и перемещение правым, левым боком. Передача Мяча «короткий пас».	<b>1ч</b>			Теория. Практические занятия
<b>2</b>	Тема: Индивидуальные технические действия.	<b>1,5ч</b>			Практические

	Ходьба с изменением скорости и длины шага, бег с изменением скорости и направления движения и по сигналу учителя. Бег 30 м. Сдача нормативов. Стойки и перемещение правым, левым боком. Передача Мяча «короткий пас».				занятия
<b>3</b>	<b>Тема: Индивидуальные технические действия.</b> Знания: Сердечнососудистая и дыхательная система. Различные виды ходьбы на носках, с перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом. Бег на 30-50м в режиме повторно интервального метода. Передача мяча «средний пас». Игры с использованием регбийного мяча.	<b>1ч</b>			Практические занятия
<b>4</b>	Тема: Индивидуальные технические действия. Различные виды ходьбы на носках, с перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом. Бег на 30-50м в режиме повторно интервального метода. Передача мяча «средний пас». Игры с использованием регбийного мяча.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>5</b>	Тема: Индивидуальные технические действия. Чередование ходьбы и бега. Стойки и перемещение правым, левым боком. Прием и передача мяча. Игры с использованием регбийного мяча.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>6</b>	Тема: Индивидуальные технические действия. Чередование ходьбы и бега. Стойки и перемещение правым, левым боком. Прием и передача мяча. Игры с использованием регбийного мяча.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>7</b>	Тема: Индивидуальные технические действия. Чередование ходьбы и бега. Стойки и перемещение правым, левым боком. Передвижение с мячом по площадке. Перемещение приставным шагом, спиной вперед, с изменением направления. Двухсторонние игры по упрощенным правилам с использованием регбийного мяча.	<b>1,5ч</b>			Практические занятия
<b>8</b>	Тема: Индивидуальные технические действия. Чередование ходьбы и бега. Стойки и перемещение правым, левым боком. Передвижение с мячом по площадке. Перемещение приставным шагом, спиной вперед, с изменением направления. Двухсторонние игры по упрощенным правилам с использованием регбийного мяча.	<b>2ч</b>			Теория Практические занятия
<b>9</b>	Тема: Групповые тактические действия в нападении. Перемещение с прыжками и поворотами по сигналу учителя. Выполнение «крестов». Игра в ТАЧ - регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>10</b>	Тема: Групповые тактические действия в нападении. Перемещение с прыжками и поворотами по сигналу учителя. Выполнение «крестов». Игра в ТАЧ - регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>11</b>	Тема: Групповые тактические действия в нападении. Передача мяча в парах (сбоку, снизу, стоя на месте и в движении). Выполнение «забегание». Игра в ТАЧ-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>12</b>	Тема: Групповые тактические действия в нападении. Передача мяча в парах (сбоку, снизу, стоя на месте и в движении). Выполнение «забегание». Игра в ТАЧ-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>13</b>	Тема: Групповые тактические действия в нападении. Передача мяча в колоннах с перемещением. Выполнение «смещение». Игра в ТАЧ-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия

14	Тема: Групповые тактические действия в нападении. Передача мяча в колоннах с перемещением. Выполнение «смещение». Игра в ТАЧ-регби.	1,5ч			Практические занятия
15	Тема: Групповые тактические действия в защите. Передача мяча в парах (сбоку, снизу, стоя на месте и в движении). Умение формировать линию защиты. Игра в ТАЧ- регби.	2ч			Практические занятия
16	Тема: Игровые взаимодействия в игровой деятельности. Учебно-тренировочная игра в ТАЧ – регби.	2ч			Практические занятия
17	Тема: Групповые тактические действия в защите. Умение формировать линию защиты. Игра в ТАЧ-регби.	2ч			Практические занятия
18	Тема: Командные тактические действия в защите. Уметь формировать линию защиты и сохранять при движении вперед. Игра в ТАЧ-регби.	2ч			Практические занятия
19	Тема: Командные тактические действия в защите. Уметь формировать линию защиты и сохранять при движении вперед. Игра в ТАЧ-регби.	1,5ч			Практические занятия
20	Тема: Командные тактические действия в защите. Уметь формировать линию защиты и сохранять при движении вперед. Игра в ТАЧ-регби.	2ч			Практические занятия
21	Тема: Командные тактические действия в нападении. Уметь выполнять технико-тактические действия в зависимости от места стандартных положений. Игра в ТАЧ-регби.	2ч			Практические занятия
22	Тема: Командные тактические действия в нападении. Уметь выполнять технико-тактические действия в зависимости от места стандартных положений. Игра в ТАЧ-регби.	2ч			Практические занятия
23	Тема: Командные тактические действия в нападении. Уметь выполнять технико-тактические действия в зависимости от места стандартных положений. Игра в ТАЧ-регби.	1,5ч			Практические занятия
24	Тема: Групповые технические действия . Уметь выполнять «Смещение». Игра в ТАЧ-регби.	2ч			Практические занятия
25	Тема: Групповые технические действия . Уметь выполнять «Смещение». Игра в ТАЧ-регби.	2ч			Практические занятия
26	Тема: Групповые технические действия . Уметь выполнять «Смещение». Игра в ТАЧ-регби.	2ч			Практические занятия
27	Тема: Групповые технические действия . Уметь выполнять «Смещение». Игра в ТАЧ-регби.	2ч			Практические занятия
28	Тема: Групповые технические действия . Уметь выполнять «забегание». Игра в ТАЧ-регби.	1,5ч			Практические занятия
29	Тема: Групповые технические действия. Уметь выполнять «забегание». Игра в ТАЧ-регби.	2ч			Практические занятия
30	Тема: Групповые технические действия. Учебно-тренировочная игра ТАЧ регби.	2ч			Практические занятия
31	Тема: Групповые технические действия в защит. Умение формировать линии защиты. Игра в ТАЧ-регби.	2ч			Практические занятия
32	Тема: Групповые технические действия в защите. Умение формировать линии защиты. Игра в ТАЧ - регби.	1,5ч			Практические занятия
33	Тема: Игра в ТАЧ-регби. Сдача нормативов.	2ч			Практические занятия
34	Тема: Игра в ТАЧ-регби. Сдача нормативов.	2ч			Практические занятия
35	Тема: Командные тактические действия в нападении.	2ч			Практические занятия

	Уметь выполнять технико-тактические действия в зависимости от места стандартных положений. Игра в ТАЧ-регби.				
<b>36</b>	Тема: Командные тактические действия в нападении. Уметь выполнять технико-тактические действия в зависимости от места стандартных положений. Игра в ТАЧ-регби.	<b>1,5ч</b>			Практические занятия
<b>37</b>	Тема: Командные тактические действия в нападении. Уметь выполнять технико-тактические действия в зависимости от места стандартных положений. Игра в ТАЧ-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>38</b>	Тема: Групповые технические действия . Уметь выполнять «Смещение». Игра в ТАЧ-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>39</b>	Тема: Групповые технические действия . Уметь выполнять «Смещение». Игра в ТАЧ-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>40</b>	Тема: Групповые технические действия . Уметь выполнять «Смещение». Игра в ТАЧ-регби.	<b>1,5ч</b>			Практические занятия
<b>41</b>	Тема: Групповые технические действия . Уметь выполнять «Смещение». Игра в ТАЧ-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>42</b>	Тема: Групповые технические действия . Уметь выполнять «забегание». Игра в ТАЧ-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>43</b>	Тема: Групповые технические действия. Уметь выполнять «забегание». Игра в ТАЧ-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>44</b>	Тема: Групповые технические действия. Учебно-тренировочная игра ТАЧ регби.	<b>1,5ч</b>			Практические занятия
<b>45</b>	Тема: Командные тактические действия в защите. Уметь формировать линию защиты и сохранять при движении вперед. Игра в ТАЧ-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>46</b>	Тема: Командные тактические действия в защите. Уметь формировать линию защиты и сохранять при движении вперед. Игра в ТАЧ-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>47</b>	Тема: Командные тактические действия в нападении. Уметь выполнять технико-тактические действия в зависимости от места стандартных положений. Игра в ТАЧ-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>48</b>	Тема: Командные тактические действия в нападении. Уметь выполнять технико-тактические действия в зависимости от места стандартных положений. Игра в ТАЧ-регби.	<b>1,5ч</b>			Практические занятия
<b>49</b>	Тема: Командные тактические действия в нападении. Уметь выполнять технико-тактические действия в зависимости от места стандартных положений. Игра в ТАЧ-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>50</b>	Тема: Групповые технические действия . Уметь выполнять «Смещение». Игра в ТАЧ-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>51</b>	Тема: Групповые технические действия . Уметь выполнять «Смещение». Игра в ТАЧ-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>52</b>	Тема: Групповые технические действия . Уметь выполнять «Смещение». Игра в ТАЧ-регби.	<b>1,5ч</b>			Практические занятия
<b>53</b>	Тема: Групповые технические действия . Уметь выполнять «Смещение». Игра в ТАЧ-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>54</b>	Тема: Групповые технические действия . Уметь выполнять «забегание». Игра в ТАЧ-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>55</b>	Тема: Индивидуальные технические действия. Различные виды ходьбы на носках, с перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом. Бег на 30-50м в режиме повторно интервального метода. Передача мяча «средний пас». Игры с использованием регбийного мяча.	<b>2ч</b>			Практические занятия



<b>56</b>	Тема: Индивидуальные технические действия. Чередование ходьбы и бега. Стойки и перемещение правым, левым боком. Прием и передача мяча. Игры с использованием регбийного мяча.	<b>1,5ч</b>			Практические занятия
<b>57</b>	Тема: Индивидуальные технические действия. Чередование ходьбы и бега. Стойки и перемещение правым, левым боком. Прием и передача мяча. Игры с использованием регбийного мяча.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>58</b>	Тема: Индивидуальные технические действия. Чередование ходьбы и бега. Стойки и перемещение правым, левым боком. Передвижение с мячом по площадке. Перемещение приставным шагом, спиной вперед, с изменением направления. Двухсторонние игры по упрощенным правилам с использованием регбийного мяча.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>59</b>	Тема: Индивидуальные технические действия. Чередование ходьбы и бега. Стойки и перемещение правым, левым боком. Передвижение с мячом по площадке. Перемещение приставным шагом, спиной вперед, с изменением направления. Двухсторонние игры по упрощенным правилам с использованием регбийного мяча.	<b>1,5ч</b>			Практические занятия
<b>60</b>	Тема: Групповые тактические действия в нападении. Перемещение с прыжками и поворотами по сигналу учителя. Выполнение «крестов». Игра в ТАЧ - регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>61</b>	Тема: Групповые тактические действия в нападении. Перемещение с прыжками и поворотами по сигналу учителя. Выполнение «крестов». Игра в ТАЧ - регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>62</b>	Тема: Групповые тактические действия в нападении. Передача мяча в парах (сбоку, снизу, стоя на месте и в движении). Выполнение «забегание». Игра в ТАЧ-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>63</b>	Тема: Групповые тактические действия в нападении. Передача мяча в парах (сбоку, снизу, стоя на месте и в движении). Выполнение «забегание». Игра в ТАЧ-регби.	<b>1,5ч</b>			Практические занятия
<b>64</b>	Тема: Групповые тактические действия в нападении. Передача мяча в колоннах с перемещением. Выполнение «смещение». Игра в ТАЧ-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>65</b>	Тема: Групповые тактические действия в нападении. Передача мяча в колоннах с перемещением. Выполнение «смещение». Игра в ТАЧ-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>66</b>	Тема: Групповые тактические действия в защите. Передача мяча в парах (сбоку, снизу, стоя на месте и в движении). Умение формировать линию защиты. Игра в ТАЧ- регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>67</b>	Тема: Игровые взаимодействия в игровой деятельности. Учебно-тренировочная игра в ТАЧ – регби.	<b>1,5ч</b>			Практические занятия
<b>68</b>	Тема: Групповые тактические действия в защите. Умение формировать линию защиты. Игра в ТАЧ-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>69</b>	Тема: Командные тактические действия в защите. Уметь формировать линию защиты и сохранять при движении вперед. Игра в ТАЧ-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>70</b>	Тема: Командные тактические действия в защите. Уметь формировать линию защиты и сохранять при движении вперед. Игра в ТАЧ-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия

<b>71</b>	Тема: Командные тактические действия в защите. Уметь формировать линию защиты и сохранять при движении вперед. Игра в ТАС-регби.	<b>1,5ч</b>			Практические занятия
<b>72</b>	Тема: Командные тактические действия в нападении. Уметь выполнять технико-тактические действия в зависимости от места стандартных положений. Игра в ТАС-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>73</b>	Тема: Командные тактические действия в нападении. Уметь выполнять технико-тактические действия в зависимости от места стандартных положений. Игра в ТАС-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>74</b>	Тема: Командные тактические действия в нападении. Уметь выполнять технико-тактические действия в зависимости от места стандартных положений. Игра в ТАС-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>75</b>	Тема: Групповые технические действия . Уметь выполнять «Смещение». Игра в ТАС-регби.	<b>1,5ч</b>			Практические занятия
<b>76</b>	Тема: Групповые технические действия . Уметь выполнять «Смещение». Игра в ТАС-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>77</b>	Тема: Групповые технические действия . Уметь выполнять «Смещение». Игра в ТАС-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>78</b>	Тема: Групповые технические действия . Уметь выполнять «Смещение». Игра в ТАС-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>79</b>	Тема: Групповые технические действия . Уметь выполнять «забегание». Игра в ТАС-регби.	<b>1,5ч</b>			Практические занятия
<b>80</b>	Тема: Групповые технические действия. Уметь выполнять «забегание». Игра в ТАС-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>81</b>	Тема: Групповые технические действия. Учебно-тренировочная игра ТАС регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>82</b>	Тема: Групповые технические действия в защит. Умение формировать линии защиты. Игра в ТАС-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>83</b>	Тема: Групповые технические действия в защите. Умение формировать линии защиты. Игра в ТАС - регби.	<b>1,5ч</b>			Практические занятия
<b>84</b>	Тема: Игра в ТАС-регби. Сдача нормативов.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>85</b>	Тема: Игра в ТАС-регби. Сдача нормативов.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>86</b>	Тема: Командные тактические действия в нападении. Уметь выполнять технико-тактические действия в зависимости от места стандартных положений. Игра в ТАС-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>87</b>	Тема: Командные тактические действия в нападении. Уметь выполнять технико-тактические действия в зависимости от места стандартных положений. Игра в ТАС-регби.	<b>1,5ч</b>			Практические занятия
<b>88</b>	Тема: Командные тактические действия в нападении. Уметь выполнять технико-тактические действия в зависимости от места стандартных положений. Игра в ТАС-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>89</b>	Тема: Групповые технические действия . Уметь выполнять «Смещение». Игра в ТАС-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>90</b>	Тема: Групповые технические действия . Уметь выполнять «Смещение». Игра в ТАС-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>91</b>	Тема: Групповые технические действия . Уметь выполнять «Смещение». Игра в ТАС-регби.	<b>1,5ч</b>			Практические занятия
<b>92</b>	Тема: Групповые технические действия . Уметь выполнять «Смещение». Игра в ТАС-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия



<b>114</b>	Тема: Командные тактические действия в защите. Уметь формировать линию защиты и сохранять при движении вперед. Игра в ТАЧ-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>115</b>	Тема: Командные тактические действия в нападении. Уметь выполнять технико-тактические действия в зависимости от места стандартных положений. Игра в ТАЧ-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>116</b>	Тема: Командные тактические действия в нападении. Уметь выполнять технико-тактические действия в зависимости от места стандартных положений. Игра в ТАЧ-регби.	<b>1,5ч</b>			Практические занятия
<b>117</b>	Тема: Командные тактические действия в нападении. Уметь выполнять технико-тактические действия в зависимости от места стандартных положений. Игра в ТАЧ-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>118</b>	Тема: Групповые технические действия . Уметь выполнять «Смещение». Игра в ТАЧ-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>119</b>	Тема: Групповые технические действия . Уметь выполнять «Смещение». Игра в ТАЧ-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>120</b>	Тема: Групповые технические действия . Уметь выполнять «Смещение». Игра в ТАЧ-регби.	<b>1,5ч</b>			Практические занятия
<b>121</b>	Тема: Групповые технические действия . Уметь выполнять «Смещение». Игра в ТАЧ-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>122</b>	Тема: Групповые технические действия . Уметь выполнять «Смещение». Игра в ТАЧ-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>123</b>	Тема: Групповые технические действия . Уметь выполнять «Смещение». Игра в ТАЧ-регби.	<b>2ч</b>			Практические занятия
<b>124</b>	Тема: Групповые технические действия . Уметь выполнять «Смещение». Игра в ТАЧ-регби.	<b>1,5ч</b>			Практические занятия
<b>125</b>	Итоговый контроль. Игра в ТАЧ-регби.	<b>1ч</b>			Теория Практические занятия
	<b>ИТОГО:</b>	<b>225 ч</b>			

### Список литературы:

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/  
авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.  
Г.А.Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. –М.: Советский спорт,2007.4.Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка.  
Кузнецов В.С. Упражнения и игры мячом,2009.

## **7. Методическое обеспечение Программы.**

### **7.1. Организация образовательного процесса.**

Учебно-тренировочная деятельность по реализации дополнительных образовательных общеразвивающих программ соответствует требованиям содержания по следующим основным позициям:

- определены общие направления в содержании образовательного процесса: требования к разработке учебного плана, применяемым средствам, технологиям, методам обучения, оценочным материалам, формам контроля и аттестации обучающихся;
- определено общее содержание программы;
- определена специфика содержания образовательных модулей;
- режим проведения занятий в недельном цикле и общее количество учебных недель соответствует требованиям учебного плана.

### **7.2. Технология управления динамикой нагрузки и методики обучения**

*Нагрузка должна быть оптимальной по параметрам – это обеспечивает тренирующий эффект. Рассчитанные объёмы нагрузок способствуют развитию выносливости.*

*Рассчитанная интенсивность нагрузки – развитию скоростных, силовых качеств.*

По характеру мышечной работы нагрузка может быть стандартной и переменной.

*Стандартная* - параметры нагрузки не изменяются в течение выполнения мышечной работы.

*Переменная* - параметры нагрузки изменяются по объёму или интенсивности или по обоим параметрам:

- прогрессирующая нагрузка повышает функциональные резервы организма;
- убывающая нагрузка – появляется возможность увеличивать объёмы;
- варьирующая нагрузка – даёт возможность переключаться на разные уровни.

*Объём нагрузки* определяется дозировкой нагрузки в течение одного занятия.

*Интенсивность нагрузки* определяется по режиму энергетических затрат организма по ЧСС в рамках уровней интенсивности нагрузки, как моментальной силы воздействия на организм:

- *нагрузка низкой интенсивности* (малая мощность), ЧСС: 110 – 130 уд/мин., длительность непрерывной мышечной работы от 10-12 минут до 40 минут и более;

*нагрузка средней интенсивности*

*нагрузка средней интенсивности* (умеренная мощность), ЧСС: 130 – 160 уд/мин., длительность непрерывной мышечной работы от 3-5 до 15-20 и более минут.

Данный уровень нагрузки влияет на организм эффективно, это нагрузка оздоровительно/тренирующая - доминирует аэробный режим двигательной деятельности и главным критерием здесь следует считать МПК:

- *нагрузка большой интенсивности* (большая мощность),

ЧСС: 160 – 175 уд/мин., длительность мышечной работы от 1-2 до 5-6 минут.

- *нагрузка высокой интенсивности* (субмаксимальная мощность), ЧСС: 175 – 180 до 190 уд/мин., длительность мышечной работы до 20 – 30 секунд.

*Отдых* – фактор управления нагрузкой, фактор восстановления и повышения работоспособности: нагрузка вызывает расходование рабочих ресурсов организма и возникает определённый уровень утомления; отдых – время возмещения функционального ресурса, частичного или полного устранения утомления.

*Правило:* отдых не должен нарушать положительный эффект выполненной мышечной работы, должен оптимизировать кумуляцию тренировочного эффекта.

### ***Методы, применяемые при освоении технических элементов***

*Расчленено-конструктивный метод.*

Расчлененно-конструктивный предусматривает разучивание отдельных частей движения с последующим их соединением

Метод применяется в следующих случаях:

- при дифференцированном подходе в обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить его целостно;
- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;
- если упражнение выполняется так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;
- когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;
- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, сформировать уверенность в своих силах.

*Метод целостно-конструктивного упражнения.*

Сущность: техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре без расчленения на части.

Целостный метод позволяет разучить структурно несложные движения (например, бег, метания, ловля предмета) и применяется на любом этапе обучения.

Применяя метод возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания обучающихся на необходимых частях техники.

Недостаток метода: в неконтролируемых фазах возможно закрепление ошибок. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно

### ***Основные методы повышения функционального ресурса организма при выполнении мышечной работы (методы выполнения нагрузки)***

*Равномерный метод* – нагрузка выполняется непрерывно с постоянной интенсивностью (в равномерном темпе), циклический виды упражнений, основное назначение - повышение аэробных возможностей организма:

- развитие общей выносливости, ЧСС 130-160 уд/мин

*Интервальный метод* – повторный и комбинированный с постоянной или переменной интенсивностью должен строго регламентироваться интервалами отдыха, чередованием непрерывной нагрузки большой и низкой интенсивности.

Основное назначение: развитие специальной выносливости, ЧСС от 120-170 уд/мин, продолжительность от 30 до 120 секунд.

*«Фартлек»* - основное назначение:

развитие общей выносливости, ЧСС 130-160 уд/мин., продолжительность 30 минут и более, принцип тот же, возможно непрерывное чередование различных упражнений: общеразвивающего характера, специальных или бег разной интенсивности.

*Переменный метод* – интенсивность нагрузки меняется, основное назначение: развитие специальной выносливости, ЧСС от 160-170 уд/мин, продолжительность 5-10 секунд с короткими замедлениями в 5-10 секунд.

*Повторный метод* – повторное выполнение мышечной работы. Характер упражнений – циклические, ациклические.

*Повторно-серийный метод* – модификация повторного метода, используются циклические и ациклические упражнения.

Интервал отдыха определяется после выполненной серии, определяется количество выполняемых серий в зависимости от мощности фазы нагрузки.

*Метод круговой тренировки* направлен на избирательное или комплексное развитие физических качеств.

*Соревновательный метод* – все упражнения выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных возможностей, особенно при развитии силы, быстроты, выносливости.

Основное назначение: повышение ОФП.

### **8. Техника безопасности.**

*Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:*

- довести до сведения обучающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия в соответствии с расписанием, разработанным в рамках учебного плана;
- присутствовать при входе занимающихся в зал, контролировать уход занимающихся из зала; прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий; вести учет посещаемости обучающимися занятий в журнале соответствующего образца;

*Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности:*

- приходить на занятия в дни и часы в соответствии с расписанием занятий;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
- выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;
- иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания занятий.

### **9. Система контроля.**

1. Предварительный контроль – начало учебного года (сентябрь-октябрь): базовые тестовые задания.

2. Текущий контроль за уровнем обученности и подготовленности обучающихся – систематический контроль образовательной деятельности обучающихся, проводимый тренером-преподавателем в соответствии с содержанием тематического планирования.

Формы текущего контроля:

- знаниевый компонент: тестирование (общее, по карточкам), беседа, вопросы обучающимся, рефлексия – в ходе занятия, специальное время не требуется, система контроля – обязательна;
- контроль уровня развития основных физических качеств (физическая подготовленность): выполнение базовых тестовых заданий, мониторинг

(наблюдение), техническая подготовка (частично, по решению тренера-преподавателя).

- индивидуальный текущий контроль по решению тренера-преподавателя.

3. Промежуточная аттестация по окончании учебного года (май м-ц), обязательна для обучающихся: содержание - базовые тестовые задания с последующим анализом результатов на основе планируемых результатов согласно году обучения.

4. Итоговая аттестация по окончании 3-го года обучения по таким же параметрам.

**\*Соревновательная деятельность**

рассматривается как опосредованная форма контроля с учётом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся в условиях освоения Программы, физических и личностных качеств.

Официально не учитывается

.