



Управление образования г.о.г Кулебаки
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 6
им. Героя РФ Морева И.А.

Принята на заседании методического
(педагогического) совета
От « 30 » августа 2023г.
Протокол № 1

Утверждаю

Директор
Степшина Л.Н./ФИО/

«31» августа 2023г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Регби»

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Кузина Елена Михайловна
Учитель физической культуры

г.о.г. Кулебаки
2023 г.

3. Содержание учебного плана	10
4. Календарный учебный график	11
5. Рабочая программа	12
6. Формы аттестации	33
7. Оценочные материалы	36
8. Методические материалы	40
9. Условия реализации программы	42
10 Информационное обеспечение.....	41

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Регби» реализуется в рамках Федерального проекта «Успех каждого ребенка» в части открытия новых мест.

Программа по регби предназначена для спортивных кружков общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной деятельности по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Актуальность программы обусловлена тем, что изучению регби уделяется большое внимание в РФ. Следовательно, необходимо через внеклассные дополнительные занятия прививать любовь к спорту, совершенствуя физические качества учащихся.

Содержание программы

Регби – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по регби, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в регби, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия регби улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в регби требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия

решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению регби содействует несложное оборудование: небольшая площадка, мяч.

В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в регби, развитию физических способностей.

Цель программы: углубленное изучение спортивной игры регби.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

- уметь играть по правилам в регби;
- знать основные правила игры в регби;
- содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважение к партнёру и сопернику;
- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию физических качеств.

В результате изучения курса регби учащиеся узнают:

- основы знаний о здоровом образе жизни.
- историю развития вида спорта «регби» в школе, стране.
- правила игры в регби.
- тактические приемы в регби.

Научатся:

- выполнять основные технические приемы регби.
- проводить судейство игры.
- проводить разминку регбиста, организовать проведение подвижных игр.

В основу многолетней подготовки вида спорта регби положены основополагающие принципы спортивной подготовки:

1. Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий).
2. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.
3. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.
4. Направленность на максимально возможные достижения. Максимально возможные показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов подготовки юных бегунов, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, использования полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.
5. Непрерывность процесса обучения. Тренировочный процесс строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс.
6. Возрастание нагрузок. Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки обучающегося основывается на принципе их возрастания, где объёмы и способы

(постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста.

7. Индивидуализация подготовки. Тренировочный процесс строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

8. Единство общей и специальной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки обучающегося должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

9. Взаимосвязанность тренировочной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки обучающегося предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта.

Структура системы многолетней подготовки.

Программа предусматривает последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для возможности дальнейшего обучения по программам спортивной подготовки.

Обучение осуществляется в группах, наполняемость которых регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами.

Учебный план

Содержание учебного плана

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения.

№	Тема	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	7
2	Общая и специальная физическая подготовка	25
3	Технико-тактическая подготовка	20
4	Учебно-тренировочные игры	18
5	Контрольные испытания	2
	Итого	72

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется педагогом, реализующим дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- течение учебного года не менее 2-х раз.

Промежуточная аттестация - форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска, обучающегося к итоговой аттестации в формате – зачет/не зачет

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

Календарный учебный график

М е с	сентябрь					октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					Март					апрель					май					каникулы																		
	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4																			
н е д	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4				
	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9									
	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·																			
	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																			
	9	9	9	9	9	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5																			
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-																			
	0	1	1	2	0	1	1	2	3	0	1	2	2	0	1	1	0	0	1	2	3	0	1	2	2	0	1	2	2	0	1	1	2	0	0	0	0	1	2	2	0	0	1	2	2	0	0	0	0	0														
	5	2	9	6	3	0	7	4	1	7	4	1	8	5	2	9	2	9	6	3	0	6	3	0	6	3	0	7	6	3	0	7	3	0	7	4	1	8	5	2	9	5	2	9	5																			
	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·	·																			
	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0																			
9	9	9	9	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	6																									
3 Г О Д	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2																			

Рабочая программа

«Теоретическая подготовка»

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

На *каждом году обучения* основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

Обучающийся должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планирования их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты, особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Самоопределение индивидуальных особенностей спортсмена, выявление слабых и сильных сторон в подготовленности и перевод их на конкретные цифры показателей силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки. Продолжительности процессов восстановления и т.п. также требуют больших знаний. Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж_ также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с

другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, точнее оценить свои собственные ощущения и восприятия и тем самым обеспечит более полное использование имеющихся возможностей и успешный поиск скрытых резервов.

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий, а непосредственно в спортивной тренировке она органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой, как элемент практических занятий.

«Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс

воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается.

Специальная физическая подготовка-это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения в легкой атлетике и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения. Спортивная специализация не исключает всестороннего развития спортсмена. Напротив, наиболее значительный прогресс в избранном виде спорта возможен лишь на основе общего подъема функциональных возможностей организма, разностороннего развития физических и духовных способностей.

Зависимость спортивных достижений от разностороннего развития спортсмена объясняется двумя основными причинами. Во-первых, единством организма - органической взаимосвязью всех его органов, систем и функций в процессе деятельности и развития. Хотя каждый вид спорта требует особых соотношений в развитии физических качеств, всегда действует и общая закономерность: предельное развитие какой-либо физической способности осуществимо лишь в условиях общего подъема функциональных возможностей организма, т.е. в процессе всестороннего развития. Во-вторых, взаимодействиями различных двигательных навыков и умений. Чем шире круг двигательных навыков и умений, освоенных спортсменом (конечно, в определенных границах, зависящих от особенностей избранного вида спорта), тем благоприятнее предпосылки для образования новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее. Новые формы движений возникают на основе сложившихся ранее и включают в себя те или иные их элементы. Еще более важно, что в процессе освоения разнообразных двигательных качеств в результате преодоления возникающих при этом трудностей развивается способность к дальнейшему совершенствованию в двигательной деятельности - тренированность.

Техническая подготовка

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. 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.

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рационально использования спортсменом своих возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного и наглядного воздействия:

К ним относятся:

беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

показ техники изучаемого движения;

демонстрация плакатов, схем, видеозаписей.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких - либо физических упражнений:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

«Другие виды спорта и подвижные игры»

Подвижные игры — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служат прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, игры вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом.

1. **«День и ночь».**
 Цель. Развитие быстроты реакции.
 Подготовка. Посередине площадки проводится линия. Параллельно ей по обе стороны на расстоянии 20—30 шагов чертятся линии «домов». Играющие делятся на 2 равные команды, которые становятся у средней линии, отступив от нее на полшага, и поворачиваются лицом к своим «домам». По жребию одна команда «день», другая — «ночь».

Проведение. Преподаватель становится сбоку средней линии и неожиданно произносит: «День!». Игроки команды «день» поворачиваются и начинают догонять игроков команды «ночь», которые убегают в свой «дом». Пойманных игроков пересчитать и отпустить к своим. Затем команды снова выстраиваются у средней линии спиной к ней, и преподаватель опять начинает игру возгласом: «День!» или «Ночь!», стараясь, чтобы он всегда был неожиданным для игроков. Каждый раз пойманных пересчитывают и отпускают. Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается общее количество пойманных игроков в той и другой команде. Победительницей считается та команда, у которой будет больше пойманных. Запрещается убежать в свой «дом» раньше, чем преподаватель крикнет «День!» или «Ночь!». Ловить можно только до черты «дома».

2. «Пятнашки».

Цель. Развитие прыгучести, быстроты реакции. Подготовка. Все занимающиеся становятся в круг диаметром 15—20 шагов. Выбираются 1—2 водящих. Все играющие и водящие стоят на одной ноге. Проведение. По команде преподавателя водящие, прыгая на одной ноге, должны ударом ладони по плечу запятнать любого из играющих. Осаленный становится водящим. В момент смены водящих играющие могут сменить опорную ногу, но как только новый водящий приступает к выполнению своей роли, все опять должны передвигаться только на одной ноге.

Играющие не имеют права переступить через черту круга и менять опорную ногу, пока не произошло смены водящего.

3. «Вокруг пункта».

Цель. Развитие быстроты бега.

Инвентарь. Лыжные палки, флажки.

Подготовка. Посередине площадки чертится линия. По обе стороны от нее,

параллельно ей, на расстоянии 25—30 шагов втыкаются лыжные палки (флажки) — указатели поворотов — по количеству участников в команде. Группа разбивается на команды, которые выстраиваются в колонну по одному у средней линии. Преподаватель становится сбоку средней линии. Проведение. По сигналу преподавателя сразу все играющие начинают бег, оббегают поворотные пункты (лыжные палки) и возвращаются обратно. Побеждает та команда, игроки которой вернутся раньше и примут исходное положение.

Игру можно проводить как летом, так и зимой на лыжах.

4. «Кто скорей?»

Цель. Развитие быстроты бега.

Подготовка. Играющие делятся на несколько команд по 4—6 участников в команде. Участники одной из команд становятся в одну шеренгу на линии старта. На расстоянии 100—200 м от линии старта чертится финишная линия.

Проведение. По сигналу преподавателя стоящие на старте бегут к линии финиша. Участник, первым пересекший финишную черту, считается сильнейшим в команде. Так же пробегают все команды. Затем победители и занявшие вторые, третьи и четвертые места в каждой группе соревнуются между собой.

Начинать игру можно только по сигналу, выступать за линию старта нельзя.

Игру можно проводить и зимой на лыжах, только предварительно от стартовой до финишной линии участники прокладывают параллельные лыжни по числу человек в команде на расстоянии 1,5—2 м одна от другой.

5. «Эстафета в гору».

Цель. Развитие быстроты бега.

Подготовка к игре. Перед подъемом (15—20°) чертится стартовая линия, на расстоянии 80—100 м на горе — финишная линия. Играющие делятся на две равные команды и становятся у стартовой линии в колонну по одному

одна параллельно другой на расстоянии 4— 6 шагов. Проведение. По команде преподавателя игроки, стоящие впереди колонн, начинают бег и стараются быстрее добежать до финишной линии. Как только первый участник пересечет линию финиша, по команде преподавателя бег начинает второй участник этой команды и т. д., пока все играющие не добежат до финишной черты. Побеждает команда, последний участник которой первым пересечет линию финиша. Игра может продолжаться несколько раз туда и обратно. Начинать игру можно только по сигналу. Выступать за линию старта нельзя до тех пор, пока предыдущий игрок не пересечет линии финиша. Игру можно проводить как летом, так и зимой на лыжах, причем на лыжах в одну сторону можно передвигаться одним способом (попеременным), а обратно — другим (одновременным). В зависимости от подготовленности бег можно совершать в более крутую гору или даже через гору, преодолевая подъем и спуск.

6. «Встречная эстафета с набивными мячами».

Цель. Развитие быстроты бега и реакции движений.

Инвентарь. 4 набивных мяча весом 3—5 кг.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды и строятся в 2 колонны. Каждая команда делится пополам. Каждая половина поворачивается лицом к другой и отступает одна от другой на расстояние 80— 100 шагов. Расстояние между командами — 3—4 шага. Перед игроками, стоящими впереди, чертятся линии. Двум игрокам, стоящим впереди колонны на одной стороне, дается по 2 набивных мяча. Проведение. По сигналу преподавателя игроки с мячом бегут вперед, подбегают к впереди стоящим на противоположной стороне и отдают им мяч, а сами становятся сзади этой половины команды. Получившие мячи бегут вперед к противоположной половине своей команды и т. д. Передачу эстафеты можно повторять поточно, без перерыва, 3—4 раза всеми игроками команды, после чего определяется победитель, т. е. команда,

раньше закончившая перебежку. Нельзя переступать линию старта и начинать бег до тех пор, пока не будет дан сигнал преподавателя и переданы мячи. Если во время бега игрок уронит мяч, он должен сам его поднять. По мере роста подготовленности занимающихся эстафету можно усложнять, увеличивая расстояние, количество повторений, заменять бег прыжками на одной ноге, пригибной ходьбой, прыжками в приседе, переносом партнера, катанием рукой набивного мяча и т. д. Встречную эстафету можно проводить также в лесу на пересеченной местности, на двух встречных склонах. Команда располагается на вершине или по обе стороны горы, у ее подножия. Играющие преодолевают подъем. Встречные эстафеты можно применять с одинаковым успехом для развития скоростных и волевых качеств занимающихся как летом, так и зимой. Зимой, преодолевая спуски и подъемы, в эстафете участники привыкают быстро ориентироваться и менять лыжные ходы в зависимости от рельефа. Передачу эстафет при проведении этой игры зимой нужно приравнять к правилам эстафетных гонок, т. е. игрок, приближающийся с противоположной стороны, обегает их и с задней стороны, касаясь рукой плеча впереди стоящего, передает эстафету, а сам становится сзади этой половины команды.

7. «Эстафета по кругу».

Цель. Развитие быстроты бега.

Подготовка. Играющие делятся на две равные команды, которые капитаны команд, в свою очередь, делят на три равные по силам части (этапы), например по три игрока: первая часть — игроки первого этапа, вторая часть — второго и третья часть — третьего. В лесу размечается круг длиной примерно 1—2 км и на нем расставляются (на этапах) игроки. Игроки первого и третьего этапов остаются на старте, а второго занимают место на середине дистанции. Каждый этап отмечает зону передач длиной 15—20 шагов. **Проведение.** По команде преподавателя первый этап, состоящий из игроков обеих команд, начинает бег и бежит ко второму этапу. Игроки

второго и последующих этапов имеют право начинать бег, когда в зону передач передал эстафетную палочку игрок предыдущего этапа. Игра продолжается поточно. Каждый этап пробегается 4—5 раз. Команда, игроки которой закончили перебежку раньше другой, считается победительницей.

8. «Гонка мячей по кругу».

Цель. Развитие быстроты движения.

Инвентарь. 4 футбольных мяча, 2 флажка.

Подготовка. Все играющие делятся на две команды. На лесной полянке чертятся две стартовые линии на расстоянии 5—8 шагов одна от другой. В 200—300 м от них втыкается по флажку для поворота. Команды выстраиваются в шеренгу на стартовых линиях, перед шеренгой ставятся по два мяча. Проведение. По сигналу все игроки команды начинают ногами пасовать мячи друг другу в направлении вперед по кругу. Команды должны пройти весь круг. Выиграет та команда, которая первой закончит гонку и вернется в исходное положение. Руками мячи не трогать.

9. «Гонка мячей между двумя склонами».

Цель. Развитие быстроты движений.

Инвентарь. Набивной мяч весом 3—5 кг или баскетбольный.

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Внизу, между двумя склонами, чертится центральная линия, а на горах — круги диаметром 1 м.

Команды располагаются каждая со своей стороны от центральной линии.

Проведение. Преподаватель, стоя на центральной линии, подбрасывает мяч вверх, как в баскетболе, разыгрывая его между капитанами команд.

Команда, овладевшая мячом, перебрасывает его между игроками своей команды и старается забросить в круг противника. Команда, потерявшая мяч, старается отобрать его и загородить путь к своему кругу. Игрок не имеет права бежать с мячом больше одного шага и силой вырывать мяч из рук противника. При защите нельзя заходить в круг, попадание мячом в

участника, который находится в кругу, считается голом. Игра проводится в два тайма по 15—20 мин. каждый. Побеждает команда, забросившая большее количество мячей в круг противника. Мяч, заброшенный в круг после касания ноги противника, не засчитывается. Эту же игру можно проводить по типу футбола, передавая футбольный мяч ногами и забивая в ворота на горе.

10. «Меняйся местами».

Цель. Развитие быстроты движений.

Подготовка. На ровной снежной поляне на расстоянии 80—150 шагов друг от друга чертятся две параллельные линии. Играющие делятся на две равные команды, выстраиваются на линиях старта в шеренгу с интервалом 3—4 шага друг от друга, лицом к центру поля, и прокладывают лыжню через всю поляну до другой команды. Можно проложить лыжню через гору.

Проведение. По сигналу преподавателя команды устремляются вперед и стараются скорее занять лыжню старта другой команды (эта линия служит для них финишем). На финише каждая команда должна снова повернуться лицом к центру поля и занять исходное положение. Во время встречного прохождения играющие не должны мешать друг другу, свободно пропуская играющих другой команды. Выигрывает команда, первой пришедшая к финишу в полном составе и раньше другой занявшая исходное положение.

11. «Гонка с палками и без палок».

Цель. Развитие быстроты движения.

Подготовка. На ровной снежной поляне на расстоянии 50—100 шагов размечаются две параллельные линии: стартовая и финишная. Все занимающиеся разбиваются на 2—4 команды с равным количеством участников в каждой и выстраиваются на линии старта в колонну по одному. На всю команду дается только одна пара палок, все остальные палки убираются за линию старта.

Проведение. По сигналу преподавателя первые в командах бегут на лыжах

до финишной линии, втыкают палки за линией и возвращаются обратно без палок. Вторые номера, наоборот, туда бегут на лыжах без палок, обратно — с палками. Игра продолжается до тех пор, пока не пройдут все участники команды. Передача эстафеты производится ударом по ладони. Выигрывает команда, последний участник которой, пройдя дистанцию, первым вернется на линию старта.

12. «Трудная дорога».

Цель. Развитие общей выносливости и быстроты движений. Подготовка. В лесу прокладывается круг длиной 1,5—2 км, на котором размечаются шесть этапов. Все играющие делятся на две равные команды и выстраиваются на старте в колонны по одному. Проведение. По сигналу первые из каждой команды отправляются в путь. Первый этап проходят на лыжах (попеременным или - одновременным ходом). Второй этап преодолевается без палок (палки держать за середину). Третий этап — в гору — преодолевается бегом без лыж (лыжи и палки в руках). Четвертый этап — спуск с горы на лыжах, преодолевая препятствия (бугры, рывины, ворота, повороты). Пятый этап — новая трудность: одна лыжа «сломалась», приходится ее нести, бег на одной лыже. Шестой этап, как и первый, преодолевается на лыжах. Каждый последующий участник выходит со старта в тот момент, когда его товарищ по команде заканчивает прохождение первого этапа. Побеждает команда, которая раньше другой полностью закончит всю дистанцию, преодолев все трудности.

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся

№	Тема занятия	Кол-во часов

1	Техника безопасности. Правила регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки	1
2	Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1
3	Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений. Подвижные игры	1
4	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать виды передвижений: «шаг в сторону», «двойной шаг». Подвижные игры	1
5	Простейшие передвижения в атаке: кресты, забегания, смещения. Развитие скоростных и координационных способностей. Челночный бег. Подвижные игры	1
6	Силовая подготовка. Подвижные игры.	1
7	Элементы защиты: иметь представление о формировании линии защиты. Подвижные игры	1
8	ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение	1
9	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	1
10	Подвижная игра с элементами регби. Развитие скоростной выносливости	1
11	Обучить передаче мяча на короткой и средней дистанции на месте и в движении. Игра 4×4	1
12	Закрепить технику передвижений различными способами в атаке и защите в подвижных играх	1

13	Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении и защите. Учебная игра.	1
14	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
15	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	1
16	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
17	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас», прием передачи мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола, гандбола.	1
18	Закрепление групповых тактических взаимодействий: - в нападении: кресты, забегания, смещения; - в защите: построение линии защиты.	1
19	Двусторонние подвижные игры с элементами регби. Развитие выносливости.	1
20	Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3, 4×4.	1
21	Совершенствование навыков передвижения по площадке средствами игры тэг-регби	1
22	Техника владения мячом: подбор неподвижного мяча с земли, катящегося мяча, на игрока по земле, катящегося мяча от игрока по земле.	1

23	Скоростно -силовой подготовка. Подвижная игра с элементами регби.	1
24	Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении и защите. Учебная игра.	1
25	Двусторонняя учебная игра.	1
26	Подвижные игры с элементами баскетбола, гандбола.	1
27	Силовая подготовка. Учебная игра 5×5, 6×6.	1
28	Закрепление технико-тактические взаимодействия. Учебная игра.	1
29	Совершенствование техники владения мячом. Подвижная игра с элементами футбола.	1
30	Развитие скоростных способностей средствами легкой атлетики. Учебная игра тег-регби.	1
31	Силовая подготовка. Учебная игра 5×5, 6×6	1
32	Совершенствовать группового тактического взаимодействия в нападении и защите. Эстафеты с регбийными мячами.	1
33	Закрепление технико-тактические взаимодействия. Учебная игра	1
34	Совершенствование техники владения мячом. Подвижная игра с элементами футбола.	1
35	Развитие скоростных способностей средствами легкой атлетики. Учебная игра тег-регби	1

36	Развитие быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями	1
37	Совершенствовать группового тактического взаимодействия в нападении и защите. Эстафеты с регбийными мячами.	1
38	Совершенствовать группового тактического взаимодействия в нападении и защите. Эстафеты с регбийными мячами	1
39	Развитие общей выносливости.	1
40	Отработка изученных элементов в учебной игре 5×5	1
41	Повторный инструктаж на рабочем месте. ПТБ на занятиях регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки.	1
42	Подвижная игры с элементами гандбола, баскетбола.	1
43	Развитие скоростной выносливости.	1
44	Совершенствование изученных технических элементов в подвижных играх	1
45	Совершенствование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите в учебной игре	1

46	Совершенствование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите в учебной игре	1
47	Школьные соревнования по тег-регби	1
48	Развитие общей выносливости. Подвижные игры	1
49	Двусторонние игры по упрощенным правилам с использованием мяча для регби.	1
50	Отработка навыков в игре тач-регби. Развитие координации	1
51	Учить выполнению индивидуальных технических действий на большой скорости, согласованному сочетанию движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	1
52	Закрепление индивидуальных технических действий на большой скорости, согласованному сочетанию движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	1
53	Подвижная игра с элементами регби. Совершенствование передачи мяча в движении.	1
54	Совершенствование индивидуальных технических действий на большой скорости, согласованному сочетанию движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).	1
55	Совершенствование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите в учебной игре	1

56	Совершенствование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите в учебной игре	1
57	Матчевые встречи по тег-регби	1
58	Учебная игра с заданием.	1
59	Развитие скоростной выносливости.	1
60	Игра в ручной мяч с элементами регби.	1
61	Силовая подготовка	1
62	Совершенствование элементов владения мячом	1
63	Совершенствование элементов владения мячом	1
64	Совершенствование элементов владения мячом	1
65	Контрольно-тренировочная игра	1
66	Контрольно-тренировочная игра	1
67	Контрольно-тренировочная игра	1
68	Подвижная игра с элементами регби. Развитие скоростной выносливости.	1

69	Подвижная игра с элементами регби. Развитие общей выносливости.	1
70	Учебная игра 4×4, 5×5	1
71	Учебная игра 4×4, 5×5	1
72	Проведение промежуточной аттестации	1

Формы аттестации

Нормативные требования по общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу

Форма контроля – тестирование, контрольные нормативы, соревнования.

Контрольные упражнения	по л	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
<i>Раздел «Физическая подготовленность»</i>				
Прыжок в длину с места	Мальчи ки	120	125	130
	Девочк и	95	100	110
Выпрыгивание в верх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчи ки	14	18	22
	Девочк и	11	13	15
Бег 20 м., с	Мальчи ки	5,9	5,6	5,3
	Девочк и	6,0	5,8	5,6
Челночный бег 40 с. на 28 м. в метрах	Мальчики	80	90	100
	Девочки	70	80	90
Бег 300м., мин.,с.	Мальчики	1,32	1,25	1,18
	Девочки	1,48	1,35	1,22
<i>Раздел «Техническая подготовленность»</i>				

Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики	16,0	14,0	12,0
	Девочки	13,9	12,7	11,5
Скоростное ведение с учетом попадания, с.	Мальчики	17,7	16,8	15,9
	Девочки	18,0	17,1	16,2
Передачи мяча, с., попадания	Мальчики	17,9	17,2	16,5
	Девочки	17,2	16,6	16,0
Дистанционные броски, %	Мальчики	15	22	32
	Девочки	15	22	32

Нормативные требования по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группы углубленного уровня 1,2,3,4 -го года обучения.

Контрольные упражнения	пол	Контрольные нормативы (на начало года)											
		«3» балла				«4» балла				«5» баллов			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Раздел «Физическая подготовленность»													
Прыжок в длину с места	Мальчики	170	175	180	185	185	190	195	200	190	195	200	205
	Девочки	160	170	175	180	165	175	180	185	170	185	190	195
Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	Мальчики	40	42	44	46	42	44	46	48	44	46	48	50
	Девочки	32	34	38	40	34	38	40	42	40	42	44	45
Бег 20 м., с	Мальчики	4.0.	3.8	3.7	3.6	3.9.	3.7	3.6.	3.5	3.5.	3.4.	3.2.	3.1
	Девочки	4.4.	4.3	4.2	4.1	4.3.	4.1	4.0.	3.9	4.0.	3.9.	3.7.	3.6
Раздел «Техническая подготовленность»													
Передвижения в защитной стойке, с.	Мальчики	10.4	10.2	10.0	9.9	10.1	9.9	9.7.	9.6	9.9	9.7.	9.5	9.4
	Девочки	10.7	10.5	10.3	10.2	10.4	10.2	10.0	9.9	10.2	9.9	9.7.	9.6
Скоростное ведение мяча 20метров (10 ворот)	Мальчики	14.2.	13.9	13.3	13.0	13.7	13.4.	13.0	12.8	13.2	12.8	12.1.	12.0
	Девочки	14.8	14.2	13.9	13.6	14.4	13.9	13.4	13.0	13.8	13.3	12.8	12.5
Техническое мастерство: Передачи мяча, с попадания	Мальчики	13.6	13.4	13.2	13.0	13.1	13.0	12.9	12.8	12.7	12.5	12.3	12.0
	Девочки	14.0	13.8	13.6	13.4	13.8	13.6	13.4	13.2	13.2	13.0	12.8	12.6
Техническое мастерство:	Мальчики	34	36	38	40	36	38	40	42	38	40	42	44

Дистанционные броски, %	Девочки	32	34	36	38	34	36	38	40	36	38	40	42
Челночный бег 40сек. На 28метров	Мальчики	150	160	170	180	170	180	188	195	184	188	195	200
	Девочки	140	150	160	170	155	165	170	175	165	175	187	195
Бег 600метров	Мальчики	2.12.0	2.06.4	2.02.2	2.00.9	2.04.2	2.00.9	1.57.3	1.55.0	1.55.0	1.48.5	1.46.4	1.44.3
	Девочки	2.28.1	2.20.0	2.13.1	2.11.8	2.18.5	2.11.8	2.07.9	2.06.1	2.06.1	2.02.0	1.59.6	1.56.0

Оценочные материалы

Обучение по Программе проводится очно.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям легкой атлетики и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности, мотивации и стимулирования, методы контроля и коррекции.

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, показ видеофильмов и презентаций.

Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Формы подведения занятий и реализация программы дополнительного образования:

- тренировочные занятия;
- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- товарищеские встречи среди других школ;
- участие в муниципальных соревнованиях.

Методические рекомендации

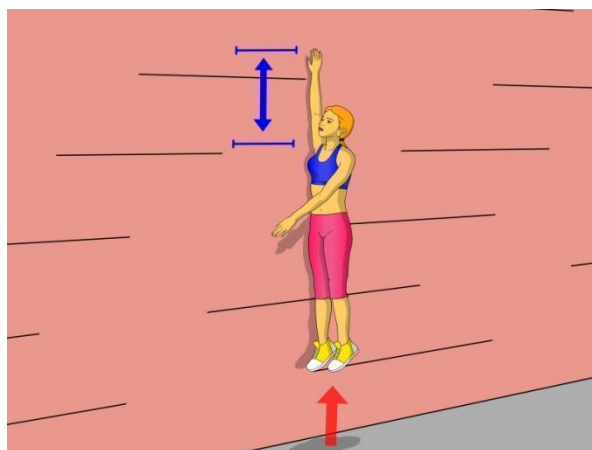
Раздел «Физическая подготовленность»

• **Бег на 20, 40 300,600, м** выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

• **Прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности.

Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельны и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

• **Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см**



Челночный бег 40 с. на 28 м. в метрах

Выполняется челночный бег в течении 40 секунд на дистанции 28 метров

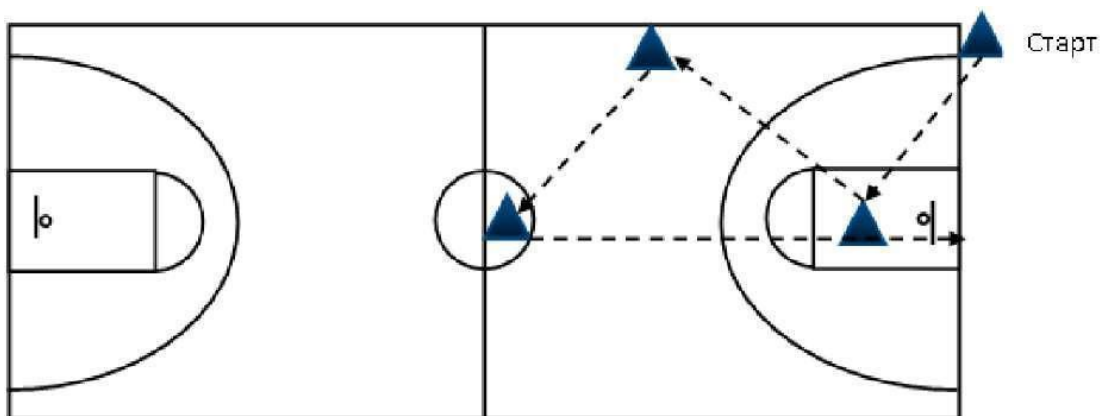
ТЕХНИКА ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА



Раздел «Техническая подготовленность»

Передвижения в защитной стойке

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу испытуемый перемещается спиной в защитной стойке до фишки, касаясь ее рукой согласно рисунка 1. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с), затраченное на выполнения норматива. Инвентарь: 4 стойки, секундомер.

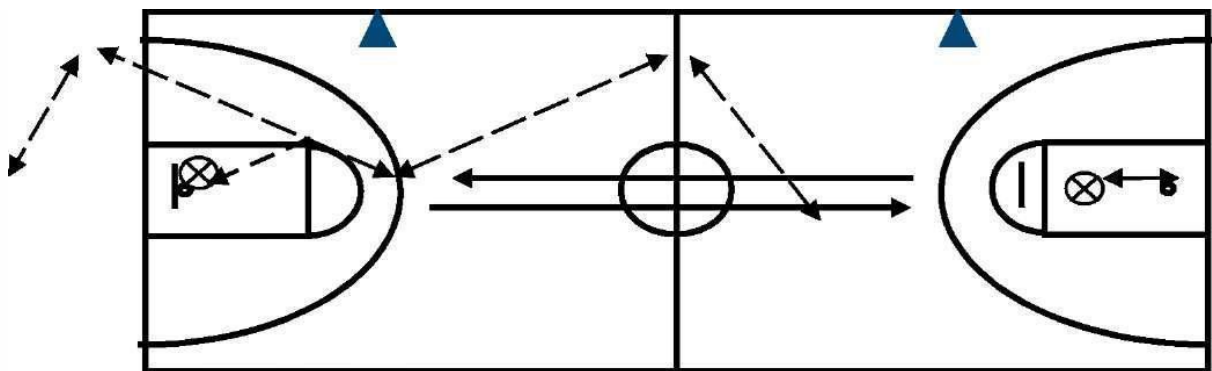


Передачи мяча

Игрок стоит лицом к кольцу. Выполняет передачу в щит, подбирает мяч и передает его помощнику №1 правой рукой, начинает движение к противоположному кольцу, получает мяч обратно и

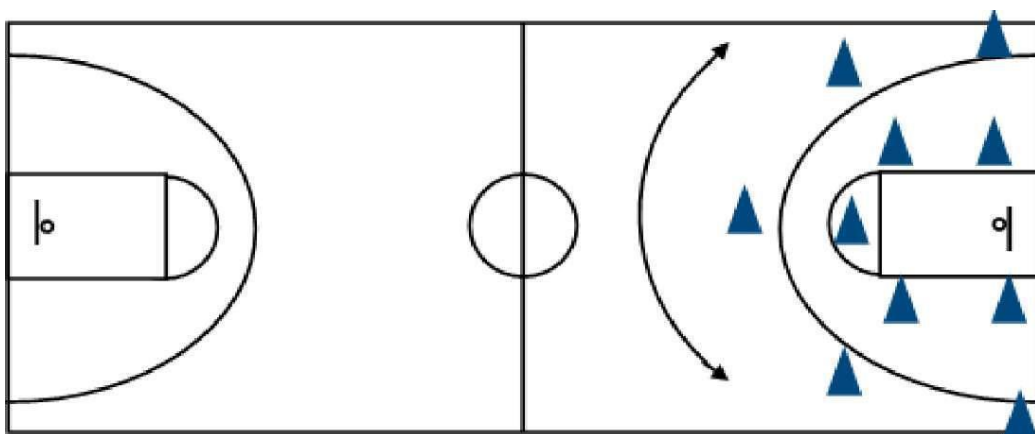
передает его помощнику № 2, после получения выполняет атаку по кольцу с двух шагов правой рукой.

Подобрав мяч, повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи и выполняя бросок левой рукой. Игрок проходит четыре площадки. Время фиксируется по последнему выполненному броску, за каждый промах плюс 1 сек к результату норматива (рисунок 3).



3. Дистанционные броски.

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек два раза – туда и обратно. Фиксируется количество попаданий.



Штрафные броски

Игрок выполняет 10 штрафных бросков (мяч после броска подает партнер). Оценивается количество попаданий.

Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу игрок начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит следующие ворота и т. д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении с двух шагов (правой рукой). После подбора мяча, начинает ведение левой рукой в направлении к стойке, стоящей в углу площадки, огибает ее и продолжает движение в ворота по схеме, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении с 2-х шагов левой рукой.

Игрок должен пройти 4 площадки. Время фиксируется по последнему выполненному броску, за каждый промах плюс 1 сек к результату норматива.

Инвентарь: 11 стоек, 1 баскетбольный мяч, секундомер.

Методическое обеспечение программы

Логика тренировочного процесса требует последовательного включения занимающихся в познавательную деятельность, постепенного достижения необходимого уровня физической работоспособности, последовательного решения намеченных на данное занятие образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, обеспечения хорошего после рабочего состояния организма, способствующего успешной последующей деятельности обучающегося.

Домашние задания, которые использует в своей работе тренер-преподаватель, направлены на усвоение полученных на тренировочном занятии двигательных умений. Это могут быть имитационные, подводящие упражнения. Также для домашнего задания детям предлагаются задания для развития физических качеств (упражнения для мышц брюшного пресса, рук, ног, направленные на развитие «мышечного чувства», и так далее).

Домашние задания, связанные с самостоятельным усвоением теоретических сведений, помогают не только расширить знания об избранном виде спорта, но также получить необходимые сведения по таким вопросам, как режим дня юного спортсмена, питание, самоконтроль и так далее.

Соревновательные формы включают в себя соревнования внутри спортивной группы, в которых выявляется лучший по итогам года, проявивший себя в творческой работе, показавший хороший уровень физической и технической подготовленности и так далее. Участвуя в соревнованиях в спортивной школе, спортсмены начинают значительно выделяться из среды сверстников в школе, они с удовольствием участвуют во внутришкольных и городских соревнованиях, приобретая соревновательный опыт, уверенность в себе, тем самым повышая свою самооценку.

Методы, которыми руководствуется тренер-преподаватель при планировании тренировочного процесса в спортивной школе, основаны на выявлении индивидуальных особенностей юного спортсмена, так как это является необходимым условием для реализации модели профессионального самоопределения юного спортсмена.

Формы организации работы с детьми

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения

- Принцип доступности и индивидуализации
- Принцип постепенности
- Принцип систематичности и последовательности

-Принцип сознательности и активности

-Принцип наглядности

Средства обучения

-Общепедагогические (слово и сенсорно-образ-ные воздействия)

-Специфические средства (физические уп-ражнения).

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы материально-техническое оснащение спортивного зала и информационное обеспечение учебного процесса. Занятия проводятся на базе МБОУ школы №6 города Кулебаки в спортивном зале и актовом зале. Спортивный зал соответствует требованиям противопожарной безопасности, производственной санитарии и гигиены труда. В спортивном зале есть спортивный инвентарь и спортивное оборудование. Для проведения занятий в актовом зале в наличии имеется музыкальный центр, колонки, фотоаппарат. Актовый зал оснащен мультимедийным оборудованием. Есть модем для выхода в Интернет.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование учебных помещений, учебно-практическое оборудование

В образовательной организации созданы все необходимые условия для реализации программы: тренажерный зал, раздевалки, спортивная площадка на открытом воздухе, спортивный зал, оснащенный необходимым оборудованием:

№	Наименование оборудования	Количество
1.	Ворота для игры в гегби	2шт.
2.	Щиты баскетбольные	1шт.
3.	Ворота футбольные	2шт.
4.	Мячи для регби	12 шт.
5.	Мяч волейбольный	5шт.
6.	Набивной мяч	8шт.
7.	Мяч футбольный	8шт.
8.	Скакалки	5шт.
9.	Турник	20шт.

10.	Маты гимнастические	3шт.
11.	Гимнастическая стенка	5шт.
12.	Стойки для обводки	6шт.
13.	Штанга	20шт.
14.	Гири (16кг, 24кг, 32кг)	1шт.
15.	Гантели различной массы	3шт

Информационное обеспечение

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (действующая редакция) // URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения 16.12.2021). – Текст : электронный.
2. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. 2020 года) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
6. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 "О направлении методических рекомендаций". Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. – если в программе указано использование ЭО, ДОТ, то данный документ включаем в перечень.
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

8. Письмо Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 “О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий”. – если в программе указано использование ЭО, ДОТ, то данный документ включаем в перечень.
9. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. р (ред. от 30.03.2020).
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" – если в программе указано использование ЭО, ДОТ, то данный документ включаем в перечень.
11. Паспорт национального проекта «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).
12. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).
13. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 ноября 2021 г. № АБ-1898/06 «О направлении методических рекомендаций. Методические рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
14. Методические рекомендации по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО.
15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

16. Распоряжение Правительства Нижегородской области от 30.10.2018 № 1135-р «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
17. Устав и нормативно-локальные акты наименование ОО
- 18.
19. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
20. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
21. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
22. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
23. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 1987.
24. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. - М.: ФиС,1991.
25. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. ... канд. пед. наук. - М., - 1983.
26. Железняк Ю.Д. Совершенствование сист
27. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.
28. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011
29. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2007.