

**Управление образования Исполнительного комитета
муниципального образования города Казани
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Вахитовского района г. Казани**

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» января 2025 г.

Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБУДО

«Центр детского творчества»

Л.Р. Мифтахова

Приказ № 2 от 27.01 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
объединения «Регби»
Возраст учащихся – 7-10 лет
Срок реализации – 3 года**

Автор-составитель:

Антонов Михаил Николаевич

педагог дополнительного образования

г. Казань, 2025

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества Вахитовского района» г. Казани
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Регби»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	Ф.И.О., должность	Антонов Михаил Николаевич, педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	3 года
5.2	Возраст учащихся	7-10 лет
5.3	Характеристика программы: Тип программы Вид программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4	Цель программы	Физическое развитие учащихся и приобщение их к здоровому образу жизни через обучение игре в регби.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Рекомендуются использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.; Наглядные методы — применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях; Практические методы: метод упражнения, игровой метод, соревновательный; Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.
7	Формы мониторинга результативности	Контрольные упражнения по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), сдача спортивных нормативов, участие в соревнованиях различных уровней.
8	Результативность реализации программы	-
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	27.01.2025
10	Рецензенты	-

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный (тематический) план
3. Содержание программы
4. Планируемые результаты освоения программы
5. Организационно-педагогические условия реализации программы
6. Формы аттестации / контроль и оценочные материалы
7. Список литературы (печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы)
8. Приложения (методические материалы, календарный учебный график на каждый год обучения)

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р).
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03 сентября 2018 г. № 10.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.
- Концепция сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и дальнейшую перспективу (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 декабря 2023 г. № 3547-р).
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции - ГБУДО «Республиканский центр внешкольной работы» Министерства образования и науки Республики Татарстан, 2023 г.
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. N ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
- Устав учреждения.

Актуальность программы

Регби — второй по популярности вид спорта в мире после футбола.

Регби — соревновательная игра с овальным мячом, проходящая на поле между двумя командами с целью занести снаряд в зачётную зону соперника или поразить его ворота. Регби техничный вид спорта, в котором присутствуют красивые манёвры. Здесь роль играет не только физическая сила атлетов, но и мастерство, ловкость и скорость игроков.

Занятия регби улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений, воспитываются чувства дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия регби способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, занимающиеся приучаются мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у учащихся поведенческих установок, регби, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Актуальность программы: для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в объединении способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Отличительные особенности программы

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям учащихся, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала педагога, комфортных условий для развития и формирования талантливого учащегося.

Успешность обучения учащихся игре в регби, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует педагог, возрастным и индивидуальным особенностям ребенка. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребенка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приемов техники регби.

Цель программы: Физическое развитие учащихся и приобщение их к здоровому образу жизни через обучение игре в регби.

Задачи:

Обучающие:

1. Обучать основам игры в регби;
2. Знакомить с правилами и принципами игры и применение этих знаний на практике;
3. Обучать технико-тактическим действиям при игре в регби;
4. Формировать теоретические знания в области изучаемого вида спорта (история, правила, техника безопасности, первая доврачебная помощь, судейство);
5. Обучать приемам коллективного взаимодействия и индивидуального мастерства.

Развивающие:

1. Укреплять здоровье и повышать уровень функциональных возможностей организма учащихся;
2. Развивать всесторонние физические качества учащихся (сила, ловкость, быстрота, выносливость, координация движений и т.д.);
3. Развивать коммуникативные качества учащихся (умение говорить и слушать, культура проявления эмоций).

Воспитательные:

1. Воспитывать коллективизм, чувство товарищества и взаимопомощи;
2. Пропагандировать здоровый образ жизни и проводить профилактику распространения вредных привычек;
3. Формировать среду, способствующую неприятию потребления алкоголя и психоактивных веществ.

Адресат программы: дети в возрасте 7-10 лет, желающие заниматься регби, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Объем программы: Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность обучения: 4 часа в неделю, 144 часа в год. Программой предусмотрены занятия в спортивном зале, спортивной площадке: учебная игра, товарищеские встречи, соревнования.

Формы организации образовательного процесса: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Программа является вариативной. При ее реализации возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут быть использованы следующие организационные формы учебной деятельности: консультация, практическое занятие, самостоятельная работа, просмотр видеоматериалов, мастер-классы, изучение печатных материалов, работа со справочной, учебной литературой, компьютерное тестирование и др.

Реализация программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий предусматривает использование учебных материалов, размещенных в сети интернет или направленных учащемуся через электронную почту. Выполнение практической работы может быть организовано в домашних условиях самостоятельно или с помощью родителей.

Виды занятий:

- Учебно-тренировочные занятия;
- Инструктажи по технике безопасности;
- Теоретические занятия;
- Занятия по психологической подготовке;
- Занятия по технической подготовке;
- Занятия по тактической подготовке;
- Общефизическая подготовка (ОФП);
- Специальная физическая подготовка (СФП);
- Массаж, самомассаж;
- Врачебный контроль;
- Восстановительные мероприятия;
- Самостоятельные занятия;
- Просмотр соревнований;
- Домашнее задание;
- Товарищеские игры;
- Двусторонние игры;
- Матчевые встречи;
- Контрольные игры;
- Районные и городские соревнования;
- Анкетирование;

- Тестирование;
- Контрольные нормативы;
- Судейская практика;
- Тренерская практика.

Срок освоения программы – 3 года

Режим занятий:

1, 2 и 3 год обучения – 144 часа в год, 2 раза в неделю по 2 часа

Наполняемость групп:

1 год обучения – не менее 15 человек в группе;

2 год обучения – не менее 12 человек в группе;

3 год обучения – не менее 10 человек в группе.

Режим занятий при использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий регулируется нормами СанПиН при работе учащихся за компьютером:

- 1-2 классы – 20 минут;
- 4 класс – 25 минут;
- 5-11 классы – 30 минут.

Планируемые результаты освоения программы

По окончании обучения по программе учащиеся достигнут следующих результатов:

Предметные результаты:

Учащиеся будут знать:

По окончании обучения по программе учащиеся достигнут следующих результатов:

Предметные результаты:

Учащиеся будут знать:

- основные принципы здорового образа жизни;
- историю развития вида спорта «регби» в школе, городе, стране;
- правила игры в регби;
- тактические приемы в игре регби.

Учащиеся будут обладать:

- элементарной техникой и тактикой игры в регби;
- потребностью в систематических занятиях физической культурой и спортом, в здоровом образе жизни;
- устойчивой позицией неприятия к употреблению алкоголя и психоактивных веществ;
- крепким опорно-двигательным аппаратом;
- специальными двигательными навыками и психологическими качествами;
- спортивным кругозором.

Метапредметные результаты:

Учащиеся будут уметь:

- владеть основными техническими приемами регби;
- проводить элементарное судейство матча;
- проводить разминку регбиста, организовать проведение подвижных игр;
- вносить изменения, в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим учащимся, педагогом, товарищами;
- осознавать то, что уже усвоено и то, что еще нужно усвоить: осознание качества и уровня усвоения;
- мобилизовать свои способности, силу и энергию к волевому усилию, к выбору в ситуации мотивационного конфликта, к преодолению препятствия.
- искать и выделять необходимую информацию; применять методы информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;

- планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками – определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- разрешать конфликты — выявлять, идентифицировать проблемы, искать и оценивать альтернативные способы разрешения конфликта, принимать решения и его реализовывать;
- управлять поведением партнера — контролировать, корректировать, оценивать действия партнера.

Личностные результаты:

Учащиеся должны будут отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию с учетом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Реализация программы «Регби» - это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроль за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации учащихся.

Успешная подготовка регбиста возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения учащегося. В конце каждого этапа подготовки (I и II полугодие) проводится полугодовая и годовая аттестация, задачей которой является оценка уровня развития всех сторон: технической, общей физической и специальной подготовки, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе тренировки. Вводная аттестация проводится в сентябре с учащимися первого года обучения.

Контрольно-нормативные требования. Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится при условии выполнения 75% контрольных нормативов по общей физической и специальной физической (технической) подготовке. Полугодовая аттестация проводится в декабре, годовая аттестация проводится в апреле-мае. При наборе учащихся первого года обучения проводится вводная аттестация в сентябре. Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения (Приложение 2). Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста спортсменов. Для этапа начальной подготовки и тренировочных этапов выполнение нормативов является важнейшим критерием многолетней спортивной подготовки. Так же для определения подготовленности юного спортсмена и его функционального состояния используется врачебный контроль. Особое внимание при врачебном контроле спортсменов обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма. При оценке уровня физической

подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений.

Наиболее важным критерием оценки является выполнение спортивно-технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке. Упражнения по общей физической подготовке и специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

Участие в соревнованиях и результат соревновательной деятельности также является критерием оценивания уровня освоения программы учащимся. Соревнования – неотъемлемая часть занятий спортом. Кроме всего, спортивные соревнования - это прекрасный способ воспитания у учащихся национального самосознания, патриотизма, зарождает ощущение единства и сплоченности народа.

Цель соревнований:

- Выявить чемпиона и наградить его медалью, соответствующей ступени;
- Отбор лучших спортсменов в сборную команду школы, района, города.
- Подготовка к следующим, более ответственным соревнованиям;
- Выявить ошибки и недочеты в подготовке;
- Выявить проблемы в психологической подготовке спортсмена;
- Выявление особенных способностей спортсмена;
- Поддержание интереса к регби.

Полугодовая и годовая аттестации учащихся при организации образовательной деятельности с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий проводятся в дистанционном режиме.

Формы проведения полугодовой и годовой аттестаций в дистанционном режиме:

- итоговое занятие в режиме онлайн с использованием электронных ресурсов и платформ;
- тестовый опрос;
- видеозапись выполненных учащимися упражнений и заданий;
- подготовка учащимися реферата или презентации по изученным темам данной программы.

Фото-, видеофайлы, презентации или ссылки на них присылаются учащимися педагогу по электронной почте.

Если учащийся в течение учебного года неоднократно добивается успехов на внутренних или внешних профильных мероприятиях (конкурсах, смотрах, соревнованиях и т.п.), то он считается аттестованным и освобождается от этой процедуры.

II. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

I год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		общее кол-во часов	теория	практика		
1	Вводное занятие. Гигиенические сведения и техника безопасности на занятиях	4	4	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Теоретическая подготовка	20	20	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка	44	2	42	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	44	10	34	учебно-тренировочное занятие (групповое, командное)	контрольные тесты и нормативы
5	Учебные и тренировочные игры и соревнования	16	-	16	учебно-тренировочные игры	мониторинг подготовленности
6	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	16	-	16	аттестация	контрольные тесты и нормативы
Итого		144	36	108		

II год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		общее кол-во часов	теория	практика		
1	Вводное занятие. Гигиенические сведения и техника безопасности на занятиях	4	4	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Теоретическая подготовка	14	14	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
3	Общая и специальная	50	2	48	учебно-	контрольные

	физическая подготовка				тренировочное занятие	тесты и нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	44	12	32	учебно-тренировочное занятие (групповое, командное)	контрольные тесты и нормативы
5	Учебные и тренировочные игры и соревнования	16	-	16	учебно-тренировочные игры	мониторинг подготовленности
6	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	16	-	16	аттестация	контрольные тесты и нормативы
Итого		144	32	112		

III год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		общее кол-во часов	теория	практика		
1	Вводное занятие. Гигиенические сведения и техника безопасности на занятиях	4	4	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
2	Теоретическая подготовка	14	14	-	беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка	50	2	48	учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	44	12	32	учебно-тренировочное занятие (групповое, командное)	контрольные тесты и нормативы
5	Учебные и тренировочные игры и соревнования	16	-	16	учебно-тренировочные игры	мониторинг подготовленности
6	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	16	-	16	аттестация	контрольные тесты и нормативы
Итого		144	32	112		

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I год обучения

Вводное занятие. Гигиенические сведения и техника безопасности на занятиях

Теория: Знакомство. Инструктаж по технике безопасности. Проведение вводной аттестации.

Практика: Проведение практической части вводной аттестации учащихся.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Теоретическая подготовка.

Теория: Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта.

Развитие регби в России.

Развитие регби в России. Значение и место регби в системе физического воспитания.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание).

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Значение и содержание самоконтроля.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность организма.

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма.

Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники.

Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры.

Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана.

Место занятий, оборудование и инвентарь.

Спортивный зал для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Теория: Краткая характеристика средств и методов ОФП.

Практика:

Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища

- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

Упражнения с предметом:

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями

Акробатические упражнения:

- Кувырки
- Перекаты, перевороты

Беговые упражнения:

- Бег (30, 60, 100, 400, 500, 800, 1000 м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

Спортивные игры:

- Регби
- Волейбол
- Ручной мяч

Подвижные игры и эстафеты: По выбору

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Специальная физическая подготовка

Теория: Краткая характеристика средств и методов СФП

Практика:

- Упражнения для развития быстроты движений регбиста
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств регбиста
- Упражнения для развития специальной выносливости регбиста
- Упражнения для развития ловкости регбиста

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка

Теория: Классификация и терминология технических приемов. Тактика отдельных линий и игроков команды

Практика:

- Удар ногой с фишки.
- Удар ногой «дроп-гол».
- Передача мяча на месте.
- Передача ближнего паса.
- Передача мяча из-за головы.
- Передача одной рукой сбоку и снизу.
- Передача мяча в парах, снизу, сбоку, стоя на месте, в движении.
- Передача мяча в колоннах, в квадрате, в треугольнике с перемещениями.
- Передача и бросок в движении.
- Техника среднего паса.
- Игровые движения в линию.
- Дальний, крученный пас.
- Атакующие действия.

Обыгрывание «Один-в-один»

Обыгрывание «Два-в-одного»

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Тактическая подготовка

Теория: Тактика отдельных линий и игроков команды

Практика:

Защитные действия при опеке игрока без мяча.

Защитные действия при опеке игрока с мячом.

Перехват мяча.

Борьба за мяч.

Быстрый прорыв.

Командные действия в защите.

Командные действия в нападении.

Игра в регби с заданными тактическими действиями.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Учебные и тренировочные игры и соревнования

Теория: Роль и значение учебно-тренировочных игр и соревнований. Разбор правил игры (замечания, предупреждения и удаления игроков с поля).

Практика: Согласно календарю соревнований.

Формы контроля: тестирование, опрос, наблюдение, учет результативности.

Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

Практика: Аттестация

Формы контроля: тестирование и контрольные нормативы проводится в форме соревнований три раза в год: в сентябре, в декабре и в апреле-мае учебного года.

II год обучения

Вводное занятие.

Теория: Вводная часть занятия. Инструктаж по технике безопасности. Вводная аттестация для вновь прибывших учащихся.

Практика: Проведение практической части вводной аттестации для вновь прибывших учащихся.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Теоретическая подготовка.

Теория: Физическая культура и спорт в Мире.

Международный спорт. Массовый народный характер спорта.

Развитие регби в мире.

Развитие регби в Мире. Значение и место регби в системе физического воспитания.

Сведения о влиянии спортивных занятий на строение и функции организма человека.

Опорно-двигательный аппарат.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Закаливание

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Значение и содержание самоконтроля.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность организма.

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма.

Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники.

Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры.

Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана.

Место занятий, оборудование и инвентарь.

Спортивный зал для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Теория: Краткая характеристика средств и методов ОФП.

Практика:

Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

Упражнения с предметом:

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями

Акробатические упражнения:

- Кувырки
- Перекаты, перевороты

Беговые упражнения:

- Бег (30, 60, 100, 400, 500, 800, 1000 м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

Спортивные игры:

- Регби
- Волейбол
- Ручной мяч

Подвижные игры и эстафеты: По выбору

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Специальная физическая подготовка

Теория: Краткая характеристика средств и методов СФП

Практика:

- Упражнения для развития быстроты движений регбиста
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств регбиста
- Упражнения для развития специальной выносливости регбиста
- Упражнения для развития ловкости регбиста

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Техническая и тактическая подготовка

Техническая подготовка

Теория: Классификация и терминология технических приемов. Тактика отдельных линий и игроков команды

Практика:

- Удар ногой с фишки.
- Удар ногой «дроп-гол».
- Передача мяча на месте.
- Передача ближнего паса.
- Передача мяча из-за головы.
- Передача одной рукой сбоку и снизу.
- Передача мяча в парах, снизу, сбоку, стоя на месте, в движении.
- Передача мяча в колоннах, в квадрате, в треугольнике с перемещениями.
- Передача и бросок в движении.
- Техника среднего паса.
- Игровые движения в линию.
- Дальний, крученный пас.
- Атакующие действия.
- Обыгрывание «Один-в-один»
- Обыгрывание «Два-в-одного»

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Тактическая подготовка

Теория: Тактика отдельных линий и игроков команды

Практика:

- Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- Перехват мяча.
- Борьба за мяч.
- Быстрый прорыв.
- Командные действия в защите.
- Командные действия в нападении.
- Игра в регби с заданными тактическими действиями.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Учебные и тренировочные игры и соревнования

Теория: Роль и значение учебно-тренировочных игр и соревнований. Разбор правил игры (замечания, предупреждения и удаления игроков с поля).

Практика: Согласно календарю соревнований.

Формы контроля: тестирование, опрос, наблюдение, учет результативности.

Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

Практика: Аттестация

Формы контроля: тестирование и контрольные нормативы проводится в форме соревнований три раза в год: в сентябре, в декабре и в апреле-мае учебного года.

III год обучения

Вводное занятие. Гигиенические сведения и техника безопасности на занятиях.

Теория: Знакомство. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Проведение практической по технике безопасности.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, выполнение практических упражнений.

Теоретическая подготовка.

Теория: Нагрузка и отдых.

Характеристика нагрузки в регби. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

Оборудование и инвентарь.

Тренажерные устройства для обучения технике игры. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса. Технические средства, применяемые при обучении регби.

Правила игры в регби.

Судейская терминология. Судейские жесты. Правила игры в регби. Расположение игроков и принципы защиты и нападения от «коридора», «схватки», «Рака», «мола».

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Закаливание

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Значение и содержание самоконтроля.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность организма.

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма.

Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники.

Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры.

Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Теория: Краткая характеристика средств и методов ОФП.

Практика:

Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

Упражнения с предметом:

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями

Акробатические упражнения:

- Кувырки
- Перекаты, перевороты

Беговые упражнения:

- Бег (30, 60, 100, 400, 500, 800, 1000 м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

Спортивные игры:

- Регби
- Волейбол
- Ручной мяч

Подвижные игры и эстафеты: По выбору

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Специальная физическая подготовка

Теория: Краткая характеристика средств и методов СФП

Практика:

- Упражнения для развития быстроты движений регбиста
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств регбиста
- Упражнения для развития специальной выносливости регбиста
- Упражнения для развития ловкости регбиста

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка

Теория: Классификация и терминология технических приемов. Тактика отдельных линий и игроков команды

Практика:

- Удар ногой с фишки.
- Удар ногой «дроп-гол».
- Удар с «полулета».
- Удар по воротам с земли.
- Передача мяча на месте.
- Передача ближнего паса.
- Передача мяча из-за головы.
- Передача одной рукой сбоку и снизу.
- Передача мяча в парах, снизу, сбоку, стоя на месте, в движении.
- Передача мяча в колоннах, в квадрате, в треугольнике с перемещениями.
- Передача и бросок в движении.
- Техника среднего паса.
- Игровые движения в линию.
- Дальний, крученый пас.
- Атакующие действия.

Обыгрывание «Один-в-один»

Обыгрывание «Два-в-одного»

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Тактическая подготовка

Теория:

Групповое тактическое взаимодействие. Тактика отдельных линий и игроков команды

Практика:

Групповое тактическое взаимодействие

- в нападении: кресты, забегания, смещения в исполнении трех и более игроков;

- в защите: формирование линии защиты и умение сохранять линию при изменении направления атаки в открытой игре, формировать линию защиты при «раке», и «моле», перегруппировываться в защите.

Командное тактическое взаимодействие в защите и нападении:

-защитные действия при опеке игрока без мяча;

-защитные действия при опеке игрока с мячом;

-перехват мяча;

-борьба за мяч;

-быстрый прорыв;

-игра от схватки и коридора «первым темпом»;

-комбинации от схватки (слева от центра, справа от центра, в центре), коридор с акцентом развития атаки в центре «Веера» в «краю веера»;

Игра в регби с заданными тактическими действиями.

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

Учебные и тренировочные игры и соревнования

Теория: Роль и значение учебно-тренировочных игр и соревнований. Разбор правил игры (замечания, предупреждения и удаления игроков с поля).

Практика: Согласно календарю соревнований.

Формы контроля: тестирование, опрос, наблюдение, учет результативности.

Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

Практика: Аттестация

Формы контроля: тестирование и контрольные нормативы проводится в форме соревнований три раза в год: в сентябре, в декабре и в апреле-мае учебного года.

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

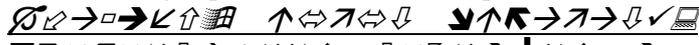
В конце первого года обучения, учащиеся будут:

знать:

- технику безопасности на занятиях по регби;
- историю развития регби в России;
- элементарные сведения о строении и функциях организма человека.
- первостепенные основы здорового образа жизни;
- элементарные правила игры в регби;
- основные тактические приемы в игре регби.

уметь:

- передвигаться по площадке (в нападении — уметь правильно «открываться», в защите - уметь правильно «закрывать» защитника);
- вести мяч;
- выполнять удары мяча с близкого расстояния.

- 
- 
 - 

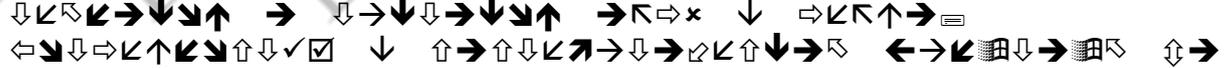
В конце второго года обучения, учащиеся будут:

знать:

- историю развития регби в мире;
- сведения о строении и функциях организма человека и влиянии спортивных занятий на физическое состояние человека;
- правила закаливания;
- правила игры в регби;
- тактические приемы в игре регби.

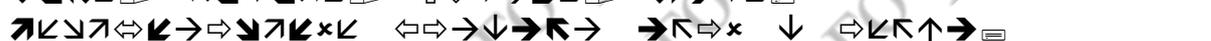
уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении — уметь правильно «открываться», в защите - уметь правильно «закрывать» защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния;
- выполнять удары мяча с близкого и дальнего расстояния;
- осуществлять контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений физического совершенства.

- 
- 
 - 
 - 
 - 
 - 

В конце третьего года обучения, учащиеся будут:

знать:

- 
- 



V. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ



Учитывая оздоровительную и спортивную направленность программы, в учебно-тематический план включены теоретические и практические занятия, которые целенаправленно знакомят учащихся с современным уровнем развития регби в Республике Татарстан, РФ и во всем мире.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчет.

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники баскетбольных приемов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции.

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь педагога-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики баскетбола и их совершенствование
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и в результате этого применения для решения конкретных задач каждого очередного этапа обучения. Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от

стоящих на данном этапе задач. Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения игре в регби, неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий «открытого воздуха» и естественных сил природы. Таким образом, регби по остроте биологического воздействия на организм обучающегося является уникальным видом физических упражнений.

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание.

Учащиеся, два раза, в течение учебного года (I полугодие – сентябрь и II полугодие - январь) предоставляют медицинский допуск к спортивным занятиям.

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности – неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время все многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований.
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов.
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок.
- Переключение с одних упражнений на другие.
- Рациональная организация всего режима дня в целом

Психологические средства восстановления:

- Применение мышечной релаксации.
- Разнообразные виды досуга.
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки.

Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание.
- Соблюдение режима труда и отдыха.
- Массаж, самомассаж.
- Сауна, баня, бассейн.
- Врачебный контроль.
- Здоровый сон.

Материально-техническое обеспечение:

Занятия будут проводиться в спортивном зале, на открытой спортивной площадке.

- Помещение спортзала, спортивная площадка.
- Скакалки.
- Мячи.
- Набивные мячи.
- Стойки для обводки.
- Накидки: 2-х цветов.
- Гантели.
- Спортивная форма: футболка, шорты, кроссовки.
- Видеоматериалы, макет – схема.

Воспитательный раздел представлен следующими направлениями:

- каникулярный отдых (экскурсии, походы, спортивные лагеря, соревнования, турниры и т.д.);

- работа с детским активом (показательные выступления, семинары, соревнования, турниры, контрольные нормативы, тестирование и т.д.);
- работа с родителями (родительские собрания, открытые уроки, анкетирование и т.д.);

Разнообразие форм и содержание досуговой деятельности укрепляет и обогащает межличностные отношения детей и взрослых, совершенствует культуру общения, развивает и укрепляет семейные интересы. Это достигается через разные конкурсные развлекательные программы, спортивные игры, турниры, акции, через взаимодействие с другими командами города и клубами по месту жительства.

В школьные каникулы более широко используются формы досуговой деятельности, особенно экскурсии, турниры, соревнования, в летнее время приветствуются профильные учебно-тренировочные сборы на базе лагерей. Участие в социально - значимых акциях и мероприятиях содействует становлению и развитию молодого поколения. В современном мире в результате стремительного развития науки, техники, нанотехнологий меняется мировоззрение человека, особенно подростка. Кроме того, меняются и жизненные приоритеты: духовные ценности уступают свое место материальным.

VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с регбистами на всех этапах подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Регби – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным регбистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В регби индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных регбистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит вести совершенствование приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

VII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

(ПЕЧАТНЫЕ И ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ)

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984 г.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984 г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982 г.
5. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М., - 2004 г.

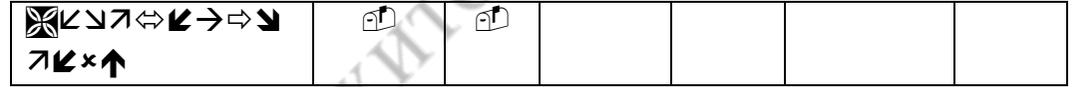
6. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М., Спортакадемпресс, 2000 г.
7. Программа по регби. /Иванов В.А., Антонов Е.И., Агафонова А.В. – М.; 2007. – 67 с.
8. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. - М., 1986 г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982 г.
- 10 Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982 г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984 г.
12. «Физическая культура» Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон, В. И. Лях-М.: Просвещение, 2001г.
13. «Физическая культура», В. П. Богословский, Ю. Д. Железняк, Н. П. Клусов — М.: Просвещение,1998 г.
14. Настольная книга учителя физической культуры» Г. И. Погадаев ФиС, 2000 г.
15. «Теория и методика физической культуры Спб. издательство «Лань», 2003 г.
15. «Физическая культурА» Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтикевич, Г. И. Погадаев ИЦ «Академия», 2008 г.
16. «Общая педагогика физической культуры и спорта» - М.: ИД «Форум», 2007 г.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	Возраст, лет																													
	8			9			10			11			12			13			14			15			16			17		
	Уровни (низкий – н, средний – с, высокий – в)																													
	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н	в	с	н
Бег 30 м с высокого старта, с	6,4	6,6	6,8	6,2	6,4	6,6	6,0	6,2	6,4	5,8	6,0	6,2	5,6	5,8	6,0	5,4	5,6	5,8	5,2	5,4	5,2	4,9	5,1	5,3	4,8	5,0	5,2	4,7	4,9	5,1
Бег 300 м, сек	66,0	68,0	70,0	64,0	66,0	68,0	62,0	64,0	66,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Бег 400 м, сек	-	-	-	-	-	-	-	-	-	87,0	89,0	91,0	84,0	86,0	88,0	77,0	79,0	81,0	73,0	75,0	77,0	70,0	72,0	74,0	67,0	69,0	71,0	65,0	67,0	69,0
Челночный бег (3x10) м, сек	9,5	9,7	10,0	9,3	9,5	9,7	9,0	9,2	9,4	8,8	9,0	9,2	8,6	8,8	9,0	8,5	8,7	8,9	8,3	8,5	8,7	8,0	8,2	8,4	7,6	7,8	8,0	7,4	7,6	7,8
Прыжок в длину с места, см	150	145	140	160	155	150	170	165	160	175	170	165	185	180	175	190	185	180	195	190	185	200	195	190	205	200	195	210	205	200

Примерные нормативные требования по специальной физической подготовке для регбистов

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 5,7 с)	Бег 30 м (не более 6,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 5,3 с)	Бег на 30 м с хода (не более 5,6 с)
Сила	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)
Выносливость	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)



ЦДТ Вахитовского района

ЦДТ Вахитовского района