



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Департамент образования

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 131»

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора МБОУ «Школа № 131»

от «__» _____ 202_ г. № _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«Бесконтактное Регби (Тег Регби)»



Программа рассчитана на детей от 7-14 лет.

Срок реализации : 1 год

Автор-составитель:

Рябова Татьяна Васильевна

Педагог дополнительного образования

г. Нижний Новгород,

2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ.....	2
1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ.....	8
5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ.....	16
6.ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ТЭГ-РЕГБИ.....	20
7. РЕКОМЕНДУЕМАЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	22
8. ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ.....	23

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ.

1.	Название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Бесконтактное
----	--------------------	---

		Регби (Тег Регби)»
2.	Автор и руководитель программы	Педагог дополнительного образования Рябова Татьяна Васильевна
3.	Территория, представившая программу	Нижний Новгород, Приокский район.
4.	Название проводящей организации	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа №131».
5.	Адрес организации	603144 Нижний Новгород, ул. Цветочная, дом 6.
6.	Телефон	(831) 437-87-01
7.	Форма проведения	Занятия спортивного детского объединения.
8.	Цель программы	Создание условий, способствующих физическому развитию личности, укрепления и сохранения собственного здоровья под средством игры в тег регби, воспитания социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.
9.	Специализация программы	Спортивная деятельность
10.	Сроки реализации программы	1 год
11.	Место реализации программы	МБОУ «Школа №131», Приокского района.
12.	Официальный язык программы	Русский
13.	Общее количество участников	10-20 человек.
14.	География участников программы	Обучающиеся МБОУ «Школа №131», г. Нижний Новгород, Приокский район.
15.	Условия участия в программе	Желание детей, заявление от лица родителей (законных представителей)

16.	Условия размещения участников	Футбольное поле на улице. Малый спортивный зал – каб. 319
17.	Краткое содержание программы	<p>Содержание способов двигательной деятельности, исходя из содержания примерной федеральной программы по физической культуре. При этом большое внимание уделяется принципам и тактики игры в тег регби.</p> <p>Программа включает в себя помимо физической подготовки, теоретическую и тактическую. Ребята знакомятся с принципами игры в тег регби, совершенствуют основные физические качества.</p>

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа реализуется на базе Центра дополнительного образования «Школа полного дня», созданного в МБОУ «Школа №131» в рамках проекта «Успех каждого ребёнка». Оборудование, предоставленное в рамках проекта:

пояса для тег-регби, мячи регбийные трёх размеров, стойки для обводки, подставки для мячей, манишки, конусы тренировочные.

В настоящее время все более актуальной задачей становится разработка новых эффективных подходов к физическому воспитанию учащихся, которые позволили бы повысить интерес к систематическим занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни.

В этой связи, важным направлением в области физического воспитания школьников является внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, интеграция в образовательный процесс средств спорта.

Модернизация процесса физического воспитания может быть основана на современных развивающих подходах к организации спортивно-ориентированного физического воспитания на основе популярных у обучающихся видов спорта, в частности, регби. В образовательных организациях в целях массового обучения регби целесообразно использовать его разновидность – бесконтактное регби (тэг-регби).

Преимуществом для выбора спортивной игры тэг-регби является то, что в процессе обучения элементам регби возможность травмирования обучающихся снижена до минимума. Высокая степень организации и согласованности действий игроков, многофункциональность игровой деятельности обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма. Кроме того, тэг-регби вошло в программу всероссийских Президентских спортивных игр школьников. Все это говорит о целесообразности использования тэг-регби в качестве средства физического воспитания в общеобразовательных организациях.

Цель программы:

Формирование физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры с использованием средств регби для укрепления и сохранения собственного

здоровья, профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Задачи программы:

1. Формирование здорового образа жизни средствами регби.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
5. Вовлечение большого количества обучающихся в занятия спортом.
6. Популяризация вида спорта регби среди детей и молодежи.
7. Выявление талантливых детей для дальнейшего совершенствования в спортивной деятельности.

Место учебного модуля в учебном плане:

Модуль «тег-регби» целесообразно изучать на протяжении всего учебного периода по 1-4 часов в неделю в рамках учебных занятий физической культурой в урочной или внеурочной форме (п. 10.20 СанПиН 2.4.2.2821-10).

Программа учебного модуля представлена с учетом требований к разработке рабочих программ учебных предметов, курсов, что позволяет легко интегрировать её в рабочую программу по учебному предмету «Физическая культура».

Проводя практические занятия по тэг-регби, учителю физической культуры рекомендуется учитывать, как возрастно-половые особенности обучающихся, так и особенности их физического развития.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «БЕСКОНТАКТНОЕ РЕГБИ»

Результаты освоения учебного модуля «Бесконтактное регби» ориентированы на достижение требований федеральных государственных образовательных стандартов к освоению учебного предмета «Физическая культура».

2.1. На уровне начального общего образования (1-4 классы) ученик научится:

- характеризовать тэг-регби как спортивную игру;
- характеризовать историю возникновения регби;
- объяснять правила игры в тэг-регби;
- применять правила техники безопасности на занятиях тэг-регби
- отбирать и применять спортивный инвентарь в соответствии с поставленными задачами;
- соблюдать правила личной гигиены;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- владеть техникой базовых упражнений игры в тэг-регби;
- применять на практике (для проведения подвижных игр) разученные элементы игры в тэг-регби.

2.2. На уровне основного общего образования (5-9 классы) ученик научится:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций;
- выполнять индивидуальные технические действия;
- выполнять групповые тактические взаимодействия;

- реализовывать численное преимущество посредством паса;
- осуществлять судейство игры в тэг-регби.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ

3.1. На уровень начального общего образования (1-4 классы)

Знания о физической культуре

История регби. Отличия регби от других спортивных игр. Требования к местам занятий тэг-регби. Техника безопасности на занятиях тэг-регби. Правила игры в тэг-регби.

Способы физической деятельности

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэг-регби. Организация и проведение занятий по тэг-регби. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Беговые упражнения: бег по кругу в колонне, бег змейкой, гладкий бег на разные дистанции, многоскоки, челночный бег, бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагом, в переменном темпе.

Прыжковые упражнения: прыжки на одной, на двух ногах, с места, с разбега, тройные и пятерные прыжки, прыжки через скакалку, через препятствия.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность.

Гимнастические упражнения: упражнения на растягивание, наклоны, кувырки; упражнения с набивными мячами, гантелями.

Упражнения с собственным весом: подтягивания, отжимания, поднятие туловища из положения лёжа на спине.

Подвижные игры без мяча и с мячом для регби, эстафеты с регбийным мячом: «Вышибалы», «Салки», «Веселые старты», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2», «Регбийные салки», «Салки вдвоем», «Салки в тройках», «Салки в четверках», «Салки-пятнашки», «Пятнашки с городом», «Колдунчики» и др.

Индивидуальные технические действия:

Техника владения регбийным мячом: стойки и перемещения игрока; передвижения с мячом по площадке; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; ловля высоко летящего мяча; подбор неподвижного мяча, катящегося мяча.

Тактические взаимодействия: в парах, в тройках, кресты, забегания, смещения, линия защиты.

3.2. На уровень основного общего образования (5-9 классы)

Знания о физической культуре

Развитие регби в России. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях тэг-регби. Временные ограничения и противопоказания к занятиям тэг-регби. Требования безопасности при организации самостоятельных занятий тэг-регби. Предупреждение случаев травматизма при занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь при травмах. Судейская терминология. Правила игры в регби. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки.

Способы физкультурной деятельности

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы общеразвивающих упражнений. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы специальных упражнений для совершенствования технических действий игрока.

Спортивнооздоровительная деятельность

Беговые упражнения: бег: 10, 30, 40 м; повторный бег; бег с низкого старта 60 м; эстафетный бег с этапами до 40 м; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; гладкий бег или кросс 1200 м.

Прыжковые упражнения: выпрыгивания из приседа в высоту с двух ног; прыжок в длину с места; запрыгивания на тумбу 45, 60, 90 см.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; с разбега на дальность; набивного мяча на дальность.

Гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза; без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат).

Подвижные игры без мяча и с мячом для регби, эстафеты с регбийным мячом: «Регбийные салки», «Салки с передачей мяча между водящими», «Салки вдвоем», «Осалить конкретного игрока», «Осаль в цепи последнего», «Салки втроем», «Штандр регбийным мячом», «Закрой игрока и перехвати передачу», «Пионербол двумя регбийными мячами», «Выполни заданное количество передач», «Ботва», «Регбийные рыбаки и рыбки», «Тэг-регби 3х3 по упрощенным правилам», «Атака города», «Атака города по выбору».

Индивидуальные технические действия: стойка регбиста, держание мяча, бег с мячом, розыгрыш мяча, прием мяча, передача мяча, подбор и приземление мяча, финты.

Тактические взаимодействия: в парах, в тройках, кресты, забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

Учебные игры в тэг-регби



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Департамент образования

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Школа №131"

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МБОУ "Школа №131"
от «__» _____ 202_г. № _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной общеразвивающей программы
«Бесконтактное Регби (Тег регби)»

Направленность: спортивная деятельность

Составитель:
педагог дополнительного образования
Рябова Татьяна Васильевна

г. Нижний Новгород
2020 год

Аннотация к рабочей программе
«Бесконтактное Регби (Тег регби)»

В рамках данной программы, обучающиеся познакомятся с игрой тег – регби. Узнают историю регби и отличия от других видов спорта. Научатся тактики и техники игры тег-регби. Узнают принципы регби. Научатся играть в тег-регби, ощутят уникальный дух игры. Повысят интерес к здоровому образу жизни.

4. ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА МОДУЛЯ ТЕГ-РЕГБИ

4.1. На уровень начального общего образования

№ п/ п	Тема Кол-во часов	1	2	3	4
		класс	класс	класс	класс
Знания о физической культуре					
1	История регби.	1			
2	Отличия регби от других спортивных игр	1			
3	Требования к местам занятий тэг-регби		1		
4	Техника безопасности на занятиях тэг-регби	1	1	1	1
5	Правила игры в тэг-регби			1	1
Способы физкультурной деятельности					
1	Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэг-регби	1	1		
2	Организация и проведение занятий по тег-регби			1	1
3	Организация и проведение подвижных игр с элементами тег-регби		1	1	1
Физическое совершенствование					
1	Комплексы общеразвивающих упражнений	4	4	4	2
2	Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств	1	2	2	4
3	Беговые упражнения: бег по кругу в колонне, бег змейкой, гладкий бег на разные дистанции, многоскоки, челночный бег, бег спиной вперед,	1	1	1	1

	правым и левым боком, зигзагом, в переменном темпе.				
4	Прыжковые упражнения: прыжки через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с разбега, с места; тройной прыжок с места, с разбега.	2	1	1	1
5	Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность.	1	1	1	1
6	Гимнастические упражнения: упражнения на растягивание, наклоны, кувырки.	2	2	2	1
7	Упражнения с набивными мячами, гантелями.			1	1
8	Подвижные игры без мяча и с мячом для регби, эстафеты с регбийным мячом: «Вышибалы», «Салки», «Веселые старты», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2», «Регбийные салки», «Салки вдвоем», «Салки в тройках», «Салки в четверках», «Салки-пятнашки», «Пятнашки с городом», «Колдунчики» (приложение 1, 2)	12	12	10	8
9	Техника выполнения стоек и перемещений игрока	2	1	1	1
10	Техника передвижений с мячом	2	2	1	1
11	Техника выполнения передач мяча двумя руками (сбоку, снизу) в парах стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями	2	2	2	2
12	Техника ловли высоко и низко летящего мяча		2	2	2
13	Техника подбора неподвижного мяча, катящегося мяча			1	1
14	Тактические взаимодействия: передача в крест			1	1
15	Тактические взаимодействия: в парах - забегание после передачи мяча, в тройках - забегание за среднего игрока				1
16	Тактические взаимодействия: смещения				1
17	Тактические взаимодействия: линия защиты				1
	ИТОГО:	33	34	34	34

4.2. На уровень основного общего образования

№ п/ п	Тема Кол-во часов	5	6	7	8	9
		класс	класс	клас с	класс	класс
Знания о физической культуре						
1	Развитие регби в России	1				
2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях тег-регби		1			
3	Временные ограничения и противопоказания к занятиям тег-регби			1		
4	Требования безопасности при организации самостоятельных занятий тэг-регби	1				
5	Предупреждение случаев травматизма при занятиях физической культурой и спортом. Первая помощь при травмах		1			
6	Судейская терминология. Правила игры в регби				2	
7	Объем и интенсивность тренировочной нагрузки					2
Способы физкультурной деятельности						
1	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок	1				
2	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)		1			
3	Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой			1	1	
4	Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса					1
Физическое совершенствование						
1	Комплексы общеразвивающих упражнений	6	6	6	4	4
2	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	3	3	3	4	4
3	Комплексы специальных упражнений для совершенствования технических действий игрока	6	6	6	5	5
4	Беговые упражнения: бег: 20, 30, 60 м; повторный бег; бег с низкого старта 60 м; эстафетный бег с этапами до 40 м; бег с горизонтальными и	4	4	4	3	2

	вертикальными препятствиями; гладкий бег или кросс 500-1000 м					
5	Прыжковые упражнения: прыжки через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с разбега, с места; тройной прыжок с места, с разбега	3	3	3	2	2
6	Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; с разбега на дальность; набивного мяча на дальность	3	3	3		
7	Гимнастические упражнения: для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног и таза; без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат)	6	6	6	4	4
8	Подвижные игры без мяча и с мячом для регби, эстафеты с регбийным мячом: «Регбийные салки», «Салки с передачей мяча между водящими», «Салки вдвоем», «Осалить конкретного игрока», «Осаль в цепи последнего», «Салки втроем», «Штандр регбийным мячом», «Закрой игрока и перехвати передачу», «Пионербол регбийным мячом», «Пионербол двумя регбийными мячами», «Выполни заданное количество передач», «Ботва», «Регбийные рыбаки и рыбки», «Тэг-регби 3×3 по упрощенным правилам», «Атака города», «Атака города по выбору»	12	12	12	6	6
9	Техника владения регбийным мячом держание мяча, передвижения с мячом	4	3	3	2	
10	Техника ловли высоколетящего мяча	5	5	5	4	4
11	Техника приёма мяча, летящего на игрока низко спереди, низко сбоку	6	6	6	5	5
12	Техника передачи мяча одной и двумя	8	8	8	6	6

	руками					
13	Техника передачи мяча с вращением	6	6	7	5	5
14	Техника передачи мяча в одно касание	4	8	8	5	5
15	Поднимание лежащего на земле мяча во время бега, поднимание катящегося мяча.	4	4	4	2	2
16	Розыгрыш мяча с земли, с рук	3	3	2	2	2
17	Финты: «ложный пасс», смена темпа движения, смена направления движения	4	4	4	2	2
18	Техника приземления мяча	3	3	2	2	2
19	Тактические действия игроков при атаке	6	6	6	4	2
20	Тактические действия игроков в защите	5	5	5	4	4
21	Тактика командного взаимодействия	10	10	10	10	10
22	Учебные игры в тэг-регби	10	10	10	10	12
	ИТОГО:	122	125	125	93	94

5. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ.

Критериями успешности обучения детей и подростков служат зачеты, соревнования, выполнение нормативов, тесты, медицинская диагностика. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся в учебно-тренировочных группах является: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение знаниями теории регби и практическими

навыками проведения соревнований, в группах спортивного совершенствования выступления в соревнованиях.

5.1 Способами проверки результативности дополнительной образовательной программы являются:

1 год обучения:

- усвоение знаний: беседы, анкетирование, опрос, тестирование;
- мониторинг общей и специальной физической подготовки на начало и на конец учебного года обучения;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- соревнования между классами и параллелями по регби.

Формы и способы контроля результативности образовательного процесса.

Образовательная программа «Регби» предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале учебного года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает зачётное занятие 1 раз в полгода по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Итоги реализации программы предусматривают:

- проведение соревнований школьного, районного и городского уровней;
- выступления команд на спортивных праздниках и слётах;
- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- мониторинг состояния здоровья;
- контрольные игры в учебных целях.

Способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- ежегодная проверка сохранности контингента и его уровня обучения;
- портфолио учащихся.

Формы подведения итогов:

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

Материально-техническое обеспечение:

1. Гантели массивные (набор) -1
2. Мяч регбийный № 3 - 5
3. Мяч регбийный № 4 - 5
4. Мяч регбийный № 5 -10
5. Мяч набивной 1 кг - 5
6. Стойка для обводки – 3
7. Подставка для мяча – 2
8. Пояс для ТЭГ-регби -20
9. Разноцветные фишки (метки) -10
10. Секундомер -2

5.2 Оценочные и методические материалы**Формы подведения итогов:**

Участие в соревнованиях различного уровня по регби -
промежуточная аттестация

Система тестирования и контрольных нормативов, позволяющие
оценить динамику развития физических качеств учащихся -
итоговая аттестация (апрель)

Контрольные нормативы (1 год обучения 5-9 классы)

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
Общая физическая подготовка		
1.	Прыжки в длину с места, см	160
2.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	24
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	15
4.	Бег на 300 м, мин	1,10

Техническая подготовка		
5.	Захват	+
6.	Передача мяча	+
7.	Ловля мяча	+
Общая физическая подготовка		
8.	Челночный бег 3x10 м, сек	9,5
9.	Многоскоки (8 прыжков), м	12,5
10.	Лазание по канату, м	2,5
Специальная физическая подготовка		
11.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,5
12.	Удары по мячу на дальность - сумма ударов с правой и левой ноги, м	28
Техническая подготовка		
13.	Финты	+
14.	Игра в раке	+
15.	Удары ногой по мячу	+

По результатам, полученным на итоговом тестировании, составляется сводная диагностическая карта, на основе которой принимается решение о переводе учащихся на следующий год обучения.

№	Ф. И. учащегося	Бег 15 м.	Бег 30 м.	Прыжок в длину с места	Бег 30 м. с ведением мяча	Ловля высоко летящего мяча	Выполнение передачи мяча точно
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							

10							
11							
12							
13							
14							
15							

СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧАЩИХСЯ

6. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ТЭГ-РЕГБИ

6.1. Рекомендации по технике безопасности при проведении занятий по тэг-регби для учителя.

1. Общие требования безопасности

1.1. При проведении занятий по тэг-регби возможны воздействия на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях;
- нарушения правил игры;
- падения на мокром, скользком полу или покрытии спортивных площадок.

1.2. Занятия по тэг-регби должны проводиться в спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой (кроссовки).

1.3. В процессе занятий учитель физической культуры и обучающиеся должны соблюдать дисциплину, правила игры, правила личной и общей гигиены.

1.4. Тренировочные и учебные игры должны проходить в соответствии с правилами игры.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Проверить у обучающихся спортивную форму и спортивную обувь. Одежда должна быть свободной, не сковывающей движения, подошва обуви не должна скользить. Запрещается использовать обувь с

выступающими частями подошвы. Занимающиеся должны снять все украшения (серьги, кольца, браслеты, цепочки, часы).

2.3. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин регбийных ворот и другого спортивного оборудования (при наличии).

2.4. Проверить отсутствие посторонних предметов в спортивном зале или на спортивной площадке.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Провести тщательную специализированную разминку.

3.2. Контролировать нагрузку с помощью измерения ЧСС, визуально.

3.3. Оказывать страховку во время выполнения упражнений.

3.4. Всегда осуществлять зрительный контроль за обучающимися.

3.5. Соблюдать методику обучения двигательным действиям.

3.6. Контролировать дисциплину, не допускать нарушений правил безопасности во время занятий.

4. Требования безопасности после окончания занятий.

4.1. Убедиться в отсутствии травм у обучающихся.

4.2. Убрать инвентарь и оборудование.

4.3. Обеспечить организованный выход обучающихся из спортивного зала или со спортивной площадки.

6.2. Правила поведения и мер безопасности при занятиях тэг-регби для обучающихся.

1. Заниматься тэг-регби следует только в спортивной форме и спортивной обуви. Одежда должна быть свободной, не сковывающей движения, подошва обуви не должна скользить. Запрещается использовать обувь с выступающими частями подошвы. Необходимо снять все украшения (серьги, кольца, браслеты, цепочки, часы). Волосы должны быть убраны (закреплены резинкой). Ногти коротко подстрижены.

2. Начинать упражнения, делать остановки и заканчивать упражнения только по команде (сигналу) учителя.

3. Строго выполнять правила проведения игр.
4. Избегать столкновений с игроками, толчков, ударов по рукам и ногам игроков.
5. При различных падениях необходимо группироваться во избежание получения травмы.
6. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) учителя.
7. Во время перерыва между игрой (в роли болельщика или выполняя задание учителя) находиться лицом к игровой площадке, смотреть на мяч.
8. Запрещается «висеть» на воротах во избежание их опрокидывания.
9. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы и дистанции.
10. При плохом самочувствии или травме немедленно сообщить учителю.

7. РЕКОМЕНДУЕМАЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Дайнеко Ю. В. Наше регби. История регби России. 100 лет в документах. – М.: [Б. и.], 2013. – 626 с.: ил.
2. Кирияк Р. Мини-регби. – М.: Физическая культура и спорт, 1976. – 110 с.
3. Ксенофонова Е. А., Тюрин В. Д. Регби. Настольная книга детского тренера. I этап. Этап предварительной подготовки 8–10 лет / под ред. Е. И. Антонова. – М.: Благотворительный фонд «Становление регби», 2012. – 56 с.

4. Кулешов А. В. Правила регби за 5 минут. – М.: Спорт в школе, 2009. – № 5 (455). – С. 38–41.
5. Основы подготовки регбистов / Ж. К. Холодов, Б. А. Варакин, В. К. Петренчук. – М.: Физическая культура и спорт, 1984. – 188 с.
6. Правила игры союза регби. – Международный совет регби, 2014. – 204 с.
7. Тимошенко А. А. 40 уроков регби. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. – 72 с.
8. Бесполов Д. В., Иванов В. А., Кулешов А. В. Теория и практика регби: Методическое пособие для преподавателей физической культуры, педагогов дополнительного образования образовательных учреждений различной направленности. – М.: ГБОУ ЦОМОФВ, 2013. – 58 с.
9. Введение в регби. Учебный курс для тренеров первого уровня. – М.: Академия регби. – 140 с.
10. Жуков М. Н. Подвижные игры. – М.: Академия, 2000. – 154 с.
11. Игры и развлечения. Кн. 2 / сост. Л. М. Фирсова. – М.: Молодая Гвардия, 1990. – 234 [6] с.: ил.
12. Подвижные игры: учеб. пособие для студентов вузов [текст]. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 216 с.
13. Раджабли В. Регби–2000: справочник. – М.: Физическая культура и спорт, 2000. – 63 с.
14. Соколов А., Бурягин А. Регби: техника, тактика, обучение и тренировка. – М.: Физическая культура и туризм, 1935. – 82 с.

8. ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki>. Википедия
2. <http://www.rugby.ru>. Федерация регби России

3. <http://www.regbist.ru>. Национальный благотворительный фонд развития детского регби
4. <http://getintorugby.worldrugby.org>. Программа «Займись регби»
5. <http://www.irb.com/laws>. Союз регби
6. <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-nachalnogo-obshhego-obrazovaniya-2/>. Примерная основная образовательная программа начального общего образования
7. <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-osnovnaya-obrazovatel'naya-programma-osnovnogo-obshhego-obrazovaniya-3/>. Примерная основная образовательная программа основного общего образования