



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Департамент образования

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 131»

Принята на Педагогическом совете
протокол № _____
от «__» _____ 202_г

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: 2 год

Автор-составитель:

Рябова Татьяна Васильевна

Педагог дополнительного образования

г. Нижний Новгород,

2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Информационная карта программы	3
2.	Пояснительная записка	5
3.	Календарный учебный график	10
4.	Рабочая программа	11
5.	Оценочный материал	26
6.	Методический материал	31
7.	Материально-техническое обеспечение	35
8.	Информационное обеспечение программы	35

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	2 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. Зал хореографии – каб. С5
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 тактике 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>

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа реализуется в рамках федерального проекта **«Успех каждого ребенка»** национального проекта «Образование» в части реализации мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования на базе Центра дополнительного образования **«Школа полного дня»** МБОУ «Школа №131».

Программа разработана на основе Федерального Закона № 273 «Об образовании в РФ», «Конвенции ООН о правах ребенка», СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 № 41, приказа Минпросвещения от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" и направлена на физическое развитие личности, формирование здорового образа жизни.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа является программой **спортивно-оздоровительной направленности**.

Актуальность программы: 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).

Изучение данного курса позволит обучающимся:

- Сформировать представление о тег-регби
- Узнать историю развития и правила регби
- Научиться выполнять основные и специальные элементы регби
- Овладеть основами техники тег-регби
- Повысят общую и специальную физическую подготовку
- Сформировать личностные качества

Новизна программы: программа направлена на оздоровление и физическое развитие учащихся, их социальную адаптацию при игре в тег-регби предусматривает практические занятия, контрольные испытания, участия в соревнованиях.

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.

Педагогическая целесообразность программы объясняется выбором определенных принципов, форм и методов обучения:

- принцип добровольности;
- принцип взаимодействия;
- принцип адаптивности;
- принцип целостности;

- принцип психологической комфортности;
- принцип систематичности;
- принцип самостоятельности;
- принцип коллективности;
- принцип ответственности за собственное развитие

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:

Обучающие:

- Формирование умения выполнять основные и специальные элементы регби;
- Овладение техникой игры в регби.

Развивающие:

- Формирование здорового образа жизни средствами регби;
- Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Воспитывающие:

- Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- Вовлечение большого количества обучающихся в занятия спортом;
- Популяризация вида спорта регби среди детей и молодежи;
- Выявление талантливых детей для дальнейшего совершенствования в спортивной деятельности.

Планируемый результат реализации программы.

На уровне начального общего образования (1–4 классы) ученик научится:

Личностными результатами освоения курса являются:

- применять правила техники безопасности на занятиях тэг-регби;
- отбирать и применять спортивный инвентарь в соответствии с поставленными задачами;
- характеризовать тэг-регби как спортивную игру;
- характеризовать историю возникновения регби;
- объяснять правила игры в тэг-регби.

Метапредметными результатами освоения курса являются:

- соблюдать правила личной гигиены;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений.

Предметными результатами освоения курса являются:

- владеть техникой базовых упражнений игры в тэг-регби;
- применять на практике (для проведения подвижных игр) разученные элементы игры в тэг-регби.

На уровне основного общего образования (5–9 классы) ученик научится:

Личностными результатами освоения курса являются:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметными результатами освоения курса являются:

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Предметными результатами освоения курса являются:

- 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;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, силы);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам регби;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств регби;

- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Возраст детей и сроки реализации программы, наполняемость учебных групп:

Программа предназначена для обучающихся 7–14 лет, направлена на развитие основных физических качеств.

Деятельность спортивного объединения осуществляется на базе МБОУ «Школа № 131» Приокского района г.Н.Новгорода. К деятельности привлекаются учащиеся ученики 1–4 классов (группа 1) и 5–9 классов (группа 2).

Формы и режим занятий:

Занятия в 1 группе проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут). Занятия в группе 2 проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа

Сроки реализации:

Курс 1 группы рассчитан на 72 часа, по 2 часа в неделю. Курс 2 группы рассчитан на 216 часов, по 3 часа в неделю. Срок реализации программы – 1 учебный год.

Формы текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по подведению итогов реализации программы:

Подведение итогов реализации программы осуществляется через:

- 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.



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
2021 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.

Календарно-тематическое планирование группа 1

№ занятия	Содержание работы	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Техника безопасности на занятиях тег-регби	1 час	07.09
2.	Знакомство с регби и с тег-регби	1 час	08.09
3.	Отличия регби от других видов спорта	1 час	14.09
4.	Правила игры в тег-регби. Основные термины тег-регби.	1 час	15.09
5.	Гигиена и самоконтроль при занятиях тег-регби	1 час	21.09
6.	Подвижные игры с элементами тег-регби	1 час	22.09
7.	Обучение стойке игрока и техника перемещения	1 час	28.09
8.	Подвижные игры с элементами тег-регби	1 час	29.09

9.	Обучение техники финтов	1 час	05.10
10.	Обучение техники передачи и ловли мяча	1 час	06.10
11.	Подвижные игры с элементами тег-регби	1 час	12.10
12.	Расположение игроков на площадке	1 час	13.10
13.	Строевые упражнения	1 час	19.10
14.	Подвижные игры с элементами тег-регби	1 час	20.10
15.	Упражнения общеразвивающей и специальной направленности	1 час	26.10
16.	Подвижные игры, эстафеты	1 час	27.10
17.	Перемещение игрока с мячом	1 час	09.11
18.	Техника приема и передачи мяча	1 час	10.11
19.	Овладение техникой ловли и передачи мяча	1 час	16.11
20.	Совершенствование навыков самостраховки и безопасного движения по площадке	1 час	17.11
21.	Строевые упражнения	1 час	23.11
22.	Овладение техникой подъема мяча с земли	1 час	24.11

23.	Подвижные игры с элементами тег-регби	1 час	30.11
24.	Овладение техникой ловли и передачи мяча	1 час	01.12
25.	Правила игры в тег-регби. Повторение изученного материала	1 час	07.12
26.	Контрольные испытания	1 час	08.12
27.	Комплексные упражнения на координацию	1 час	14.12
28.	Техника обыгрыша 1x1	1 час	15.12
29.	Техника приема и передачи мяча	1 час	21.12
30.	Подвижные игры с элементами тег-регби	1 час	22.12
31.	Повторение ранее изученного материала	1 час	28.12
32.	Перестроение по ранее установленным фишкам	1 час	29.12
33.	Подвижные игры	1 час	11.01
34.	Строевые упражнения	1 час	12.01
35.	Индивидуальные технические действия	1 час	18.01
36.	Техника ловли и передачи мяча	1 час	19.01

37.	Подвижные игры с элементами тег-регби	1 час	25.01
38.	Индивидуальные технические действия в атаке	1 час	26.01
39.	Групповые тактические взаимодействия в защите	1 час	01.02
40.	Подвижные игры с элементами тег-регби	1 час	20.02
41.	<u>Техника ловли и передачи мяча</u>	1 час	08.02
42.	<u>Основы техники и тактики регби</u>	1 час	09.02
43.	Подвижные игры с элементами тег-регби	1 час	15.02
44.	<u>Техника ловли и передачи мяча</u>	1 час	16.02
45.	<u>Подвижные игры.</u>	1 час	22.02
46.	<u>Строевые упражнения</u>	1 час	22.02
47.	Подвижные игры с элементами тег-регби	1 час	01.03
48.	Индивидуальные технические действия	1 час	02.03
49.	Контрольные испытания	1 час	09.03
50.	Подвижные игры	1 час	90.03
51.	Индивидуальная техника защиты	1 час	15.03

52.	Подвижные игры с элементами тег-регби	1 час	16.03
53.	Индивидуальные технические действия	1 час	22.03
54.	Техника ловли и передачи мяча	1 час	23.03
55.	Подвижные игры с элементами тег-регби	1 час	29.03
56.	Повтор пройденного материала	1 час	30.03
57.	Подвижные игры с элементами тег-регби	1 час	05.04
58.	<u>Тестирование по правилам тег-регби</u>	1 час	06.04
59.	<u>Техника ловли и передачи мяча</u>	1 час	12.04
60.	Упражнения общеразвивающей и специальной направленности	1 час	13.04
61.	Подвижные игры с элементами тег-регби	1 час	19.04
62.	Упражнения общеразвивающей и специальной направленности	1 час	20.04
63.	<u>Индивидуальные технические действия</u>	1 час	26.04
64.	Упражнения общеразвивающей и специальной направленности	1 час	27.04

65.	Подвижные игры с элементами тег-регби	1 час	04.05
66.	Строевые упражнения	1 час	04.05
67.	Подвижные игры с элементами тег-регби	1 час	11.05
68.	Основы техники и тактики регби	1 час	11.05
69.	Упражнения общеразвивающей и специальной направленности	1 час	17.05
70.	Техника подъема мяча с земли	1 час	18.05
71.	Подвижные игры с элементами тег регби	1 час	24.05
72.	Контрольное тестирование	1 час	25.05
	Всего 72 часа		

Календарно-тематическое планирование группа 2

№ занятия	Содержание работы	Кол-во часов	Дата проведения
1.	Техника безопасности на занятиях тег-регби	2 час	06.09
2.	Знакомство с регби и с тег-регби	2 час	08.09
3.	Отличия регби от других видов спорта	2 час	10.09
4.	Правила игры в тег-регби. Основные термины тег-регби.	2 час	13.09

5.	Гигиена и самоконтроль при занятиях тег-регби	2 час	15.09
6.	Подвижные игры с элементами тег-регби	2 час	17.09
7.	Индивидуальная техника защиты	2 час	20.09
8.	Обучение стойке игрока и техника перемещения	2 час	22.09
9.	Подвижные игры с элементами тег-регби	2 час	24.09
10.	Техника ловли высокого мяча	2 час	27.09
11.	Обучение техники финтов	2 час	29.09
12.	Обучение техники передачи и ловли мяча	2 час	01.10
13.	Подвижные игры с элементами тег-регби	2 час	04.10
14.	Командные взаимодействия в защите	2 час	06.10
15.	Расположение игроков на площадке	2 час	08.10
16.	Строевые упражнения	2 час	11.10
17.	Подвижные игры с элементами тег-регби	2 час	13.10
18.	Упражнения общеразвивающей и специальной направленности	2 час	15.10
19.	Подвижные игры, эстафеты	2 час	18.10
20.	Перемещение игрока с мячом	2 час	20.10
21.	Групповые тактические взаимодействия в нападение	2 час	22.10
22.	Техника приема и передачи мяча	2 час	25.10

23.	Овладение техникой ловли и передачи мяча	2 час	27.10
24.	Совершенствование навыков самостраховки и безопасного движения по площадке	2 час	29.10
25.	Строевые упражнения	2 час	08.11
26.	Групповые тактические взаимодействия в защите	2 час	10.11
27.	Овладение техникой подъема мяча с земли	2 час	12.11
28.	Подвижные игры с элементами тег -регби	2 час	15.11
29.	Овладение техникой ловли и передачи мяча	2 час	17.11
30.	Правила игры в тег-регби. Повторение изученного материала	2 час	19.11
31.	Контрольные испытания	2 час	22.11
32.	Овладение техникой ловли и передачи мяча	2 час	24.11
33.	Комплексные упражнения на координацию	2 час	26.11
34.	Техника обыгрыша 1x1,2x2, 3x3	2 час	29.11
35.	Техника приема и передачи мяча	2 час	01.12
36.	Подвижные игры с элементами тег-регби	2 час	03.12
37.	Повторение ранее изученного материала	2 час	06.12
38.	Перестроение по ранее установленным фишкам	2 час	08.12
39.	Подвижные игры	2 час	10.12

40.	Строевые упражнения	2 час	13.12
41.	Индивидуальные технические действия	2 час	15.12
42.	Техника ловли и передачи мяча	2 час	17.12
43.	Подвижные игры с элементами тег-регби	2 час	20.12
44.	Индивидуальные технические действия в атаке	2 час	22.12
45.	Групповые тактические взаимодействия в защите	2 час	24.12
46.	Подвижные игры с элементами тег-регби	2 час	27.12
47.	Техника ловли и передачи мяча	2 час	29.12
48.	Основы техники и тактики регби	2 час	10.01
49.	Подвижные игры с элементами тег-регби	2 час	12.01
50.	Техника ловли и передачи мяча	2 час	14.01
51.	Подвижные игры.	2 час	17.01
52.	Строевые упражнения	2 час	19.01
53.	Подвижные игры с элементами тег-регби	2 час	21.01
54.	Индивидуальные технические действия	2 час	24.01
55.	Контрольные испытания	2 час	26.01
56.	Подвижные игры	2 час	28.01
57.	Индивидуальная техника защиты	2 час	31.01

58.	Подвижные игры с элементами тег-регби	2 час	02.02
59.	Индивидуальные технические действия	2 час	04.02
60.	Техника ловли и передачи мяча	2 час	07.02
61.	Подвижные игры с элементами тег-регби	2 час	09.02
62.	Повтор пройденного материала	2 час	11.02
63.	Подвижные игры с элементами тег-регби	2 час	14.02
64.	Тестирование по правилам тег-регби	2 час	16.02
65.	Техника ловли и передачи мяча	2 час	18.02
66.	Упражнения общеразвивающей и специальной направленности	2 час	21.02
67.	Подвижные игры с элементами тег-регби	2 час	22.02
68.	Упражнения общеразвивающей и специальной направленности	2 час	25.02
69.	Индивидуальные технические действия	2 час	28.02
70.	Упражнения общеразвивающей и специальной направленности	2 час	02.03
71.	Подвижные игры с элементами тег-регби	2 час	04.03
72.	Строевые упражнения	2 час	09.03
73.	Подвижные игры с элементами тег-регби	2 час	10.03
74.	Основы техники и тактики регби	2 час	11.03

75.	Упражнения общеразвивающей и специальной направленности	2 час	14.03
76.	Техника подъема мяча с земли	2 час	16.03
77.	Подвижные игры с элементами тег регби	2 час	18.03
78.	Контрольное тестирование	2 час	21.03
79.	Упражнения общеразвивающей и специальной направленности	2 час	23.03
80.	Групповые тактические взаимодействия в нападении	2 час	25.03
81.	Групповые тактические взаимодействия в защите	2 час	28.03
82.	Подвижные игры	2 час	30.03
83.	Овладение техникой ловли и передачи мяча	2 час	01.04
84.	Повтор пройденного материала	2 час	04.04
85.	Строевые упражнения	2 час	06.04
86.	Основы техники и тактики регби	2 час	08.04
87.	Контрольное тестирование	2 час	11.04
88.	Индивидуальные технические действия	2 час	13.04
89.	Подвижные игры	2 час	15.04
90.	Овладение техникой ловли и передачи мяча	2 час	18.04
91.	Индивидуальные технические действия	2 час	20.04

92.	Групповые тактические взаимодействия в атаке и защите	2 час	22.04
93.	Индивидуальные технические действия	2 час	25.04
94.	Упражнения общеразвивающей и специальной направленности	2 час	27.04
95.	Подвижные игры с элементами регби	2 час	29.04
96.	Овладение техникой ловли и передачи мяча	2 час	04.05
97.	Групповые тактические взаимодействия в защите	2 час	05.05
98.	Индивидуальные технические действия	2 час	06.05
99.	Упражнения общеразвивающей и специальной направленности	2 час	11.05
100.	Подвижные игры	2 час	12.05
101.	Групповые тактические взаимодействия в нападении	2 час	13.05
102.	Подвижные игры	2 час	16.05
103.	Индивидуальные технические действия	2 час	18.05
104.	Групповые тактические взаимодействия в защите	2 час	20.05
105.	Упражнения общеразвивающей и специальной направленности	2 час	23.05

106.	Групповые тактические взаимодействия в нападении	2 час	25.05
107.	Подвижные игры с элементами регби	2 час	27.05
108.	Контрольное тестирование	2 час	30.05
	Всего 216 часов		

Содержание программы

<p>Основные знания</p> <p><u>История развития регби и тег -регби.</u> Зарождение и развития регби. Тег-регби как спортивная дисциплина. Отличия регби от тег-регби. Отличия тег-регби от других спортивных игр.</p>
<p><u>Техника безопасности на занятиях тег-регби.</u> Требования безопасности при организации занятий тег-регби, в том числе самостоятельных. Подготовка места занятий. Выбор одежды и обуви для занятий тег-регби.</p>
<p><u>Правила игры в тег-регби. Основные термины тег-регби.</u> Спортивная площадка для игры в тег- регби. Состав команды. Мяч. Экипировка игроков. Расположение игроков на площадке. Тег-ленты. Время. Способы ведения игры. Набор очков. Нарушения. Первая помощь при травмах. Судейская терминология.</p>
<p><u>Гигиена и самоконтроль при занятиях тег-регби.</u> Контроль и самоконтроль физической нагрузки. Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе занятий физической культурой. Режим дня.</p>
<p>Способы физкультурной деятельности</p>

Организация и проведение самостоятельных занятий по тег-регби.

Организация и проведение самостоятельных занятий по тег-регби во время активного отдыха и каникул.

Тестирование уровня физической подготовленности в тег-регби.

Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения мячом в тег-регби (сила и быстрота мышц рук и ног, сила и гибкость мышц туловища, быстрота реакции и ориентировки в пространстве).

Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления.

Физическое совершенствование

Подвижные игры с элементами тег-регби.

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», «Охотник и вампиры», «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» и другие.

Обучение стойке игрока и технике перемещения.

Стойка игрока. Ходьба. Бег: обычный, скрестным шагом, спринтерский, приставным шагом, спиной вперед, с изменением направления по сигналу.

Остановки: прыжком, шагом. Повороты: вперед-назад; переступанием, прыжком. Прыжки: толчком двумя ногами и толчком одной ногой.

Обучение техники ловли и передачи мяча.

Держание мяча. Обычный пас. Крученный пас. Пас с земли. Передача мяча на месте и в движение. Короткая и средняя передача мяча.

<p>Передача мяча в парах стоя на месте и в движении, передача в колоннах с перемещениями. Подбор мяча с земли. Ловля высокого летящего мяча.</p>
<p><u>Обучение технике финтов и разновидностей перемещений с мячом.</u></p> <p>Варианты финтов, шаг в сторону. Двойной шаг. Раскачивание в три шага. Раскачивание в четыре шага. Спрявление. Замедление. Бег с изменением скорости и смены направления движения. Убегание по дуге.</p> <p>Координационная лесенка.</p>
<p><u>Обучение групповым тактическим взаимодействиям в нападении и защите.</u></p> <p>Кресты. Забегание. Смещение. Формирование линии защиты.</p>
<p><u>Индивидуальные технические действия.</u> Стойка регбиста. Держание мяча. Бег с мячом. Розыгрыш мяча. Прием мяча. Передача мяча. Подбор и приземление мяча, финты.</p>

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

- Привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом.
- Знание базовых ценностей регби
- Усвоение и реализация полученных знаний по направлению «тег-регби».
- Повышение уровня своего физического развития.
- Повышение уровня доверия и сотрудничества.
- Формирование понимания здорового образа жизни.
- Формирование активной жизненной позиции.
- Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).
- Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой.

- Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.

ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ПРОГРАММЫ.

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 (май)

Контрольные нормативы. Группа 1 (1–4 классы)

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
Общая физическая подготовка		
1.	Поднимание туловища за 30 сек, раз	17
2.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз	12
3.	Бег на 300 м, мин	1,20
Техническая подготовка		
4.	Захват (срыв тега)	+
5.	Передача мяча	+
6.	Ловля мяча	+
Общая физическая подготовка		
7.	Челночный бег 3x10 м, сек	18
8.	Многоскоки (8 прыжков), м	7
Специальная физическая подготовка		
9.	Бег на 30 м с мячом, сек	12
10.	Передача мяча за 30 секунд, раз	15
Техническая подготовка		
11.	Финты	+
12.	Розыгрыш мяча с земли	+
13.	Формирование линии защиты	+

Контрольные нормативы. Группа 2 (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	28
3.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек,	20

	раз	
4.	Бег на 300 м, мин	1,10
Техническая подготовка		
5.	Захват (срыв тега)	+
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 физической подготовке учащихся и освоение программы.

Планируемый результат освоения программы «Тег-регби».

- Понимать основные термины регби, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками.
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий тег-регби, выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств
- Выполнять основные приемы техники бега тег -регбистов, демонстрировать технику приема и передачи мяча.
- Выполнять технику срывания ленты.
- Выполнять технику перемещения с мячом.
- Выполнять контрольные упражнения техники тег-регби.

СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧАЩИХСЯ

№	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 на точность	Подтягивания	Пресс, кол-во повторений за 1 минуту	Сумма баллов
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										

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.

Способами проверки результативности дополнительной образовательной программы являются.

- 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.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Методические рекомендации по реализации программы

Приёмы и методы работы с детьми

Методика обучения предполагает доступность восприятия теоретического материала, и практического. Результат восприятия достигается за счет максимальной наглядности и концентрации на занятиях. Большое внимание уделяется индивидуальному подходу.

На занятии у каждого ребенка есть большие возможности для развития своих физических качеств. Важным условием для успешного усвоения программы является организация комфортной атмосферы. для возникновения отношений сотрудничества и взаимопонимания между педагогом и обучающимися и у обучающихся между собой.

Методы организации учебно-воспитательного процесса

Отличительные особенности образовательной программы заключаются в поэтапном освоении материала.

Нельзя требовать от 7-летнего – быть мужественным и проявлять чудеса морально-волевых качеств, от 12 -летнего -статической выносливости, от 15-

летнего- максимальной скоростной выносливости. В жизни ребенка есть особые периоды для развития определенных качеств и способностей.

В работе с детьми такими направляющими являются прежде всего знания о характерных для их возраста особенностях – морфологических, физиологических, психологических, понимание того, какой этап пути игрока проходит в данный момент обучающийся, а также знание правил игры, принятых для данной возрастной группы.

Все учащиеся, выполняют одинаковые задания. Руководитель излагает теоретический, практический материал и наглядно показывает действия одновременно всей группе. Все начинают выполнять практическое задание, и руководитель смотрит и поправляет ошибки.

Занятия делятся на теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть проводится одновременно с практической. Прохождение каждого нового технического или тактического элемента предполагает постоянное повторение пройденных элементов в регби.

При обучении используются следующие методы:

- Методы практико-ориентированной деятельности: упражнения, тренировка, элементы техники регби.
- Словесные методы обучения: объяснение; рассказ; беседа; диалог; консультация.
- Методы проблемного обучения: создание проблемных ситуаций в игровой форме; объяснение основных понятий, формулировка правил игры; самостоятельное проведение занятий, формулировка и решение проблемы обучающимися; самостоятельный поиск ответов обучающимися на поставленную проблему.
- Метод игры.
- Наглядный метод обучения: с использованием наглядных показов; игровых схем.

При реализации учебного процесса педагогом применяются словесный, игровой, наглядный методы и метод оценки детьми друг друга. Это обусловлено тем, что дети включаются в процесс обучения постепенно. Главная задача педагога - заинтересовать ребёнка, сформировать мотивацию к обучению и познанию, ценностно – смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально- личностные позиции. Сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни. Научить ребят общаться в коллективе.

Самое главное безопасность обучающихся на занятиях тег-регби.

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.

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.

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

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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.

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