

Слободо-Туринский муниципальный отдел управления образованием
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
"Усть - Ницинская средняя общеобразовательная школа"

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ Усть-Ницинская СОШ»
Сарычева С.Ю.
Приказ от «30» 08 2024 г. № 79-г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ТЭГ-РЕГБИ»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет.
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Грязнов Евгений Александрович,
педагог дополнительного образования

с. Усть - Ницинское, 2024г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

I Наименование программы	«ТЭГ-РЕГБИ»
II Направленность	физкультурно-спортивная
III Сведения об авторе и составители программы	
1. ФИО	Грязнов Евгений Александрович,
2. Год рождения	1985
3. Образование	высшее
4. Должность	педагог дополнительного образования
5. Квалификационная категория	-
6. Электронный адрес, контактный телефон.	e8gene@gmail.com , 8 (912) 924 52-83
IV Сведения о программе	
1. Нормативная база	<ul style="list-style-type: none">- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678 – р);- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);- Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленными письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 г. № ВК - 1232/09- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
"Усть - Ницинская средняя общеобразовательная школа"

	<p>оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом (для сертификации);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 25.08.2023 г.№ 963 – Д «О внесении изменений в приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»; - Устав МКОУ «Усть – Ницинская СОШ»
2. Объем и срок освоения программы	72 часа, 1 год
3. Форма обучения	очная
4. Возраст обучающихся	от 7 до 14 лет
5. Тип программы	модифицированная
6. Уровень	стартовый
V Характеристика программы	
1. Цель программы	формирование у детей младшего школьного возраста интереса к занятиям физической культурой, спортом через использование средств игры в тэг-регби для укрепления и сохранения собственного здоровья.
2. Учебные разделы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретическая подготовка 2. Общая и специальная физическая подготовка 3. Технико – тактическая подготовка 4. Подвижные игры с мячом
3. Ведущие формы и методы образовательной деятельности.	Методы: словесный, наглядный практический; игровой Формы: учебно-тренировочное занятие, игра, соревнование
4. Формы контроля	тест, сдача нормативов, соревнование, тестовые упражнения.
5. Дата утверждения и последней корректировки	30.08.2024

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	стр. 5
1.1. Пояснительная записка	стр. 5
1.2. Цель и задачи программы	стр. 7
1.3. Планируемые результаты	стр. 8
1.4. Содержание программы	стр. 9
Учебно – тематический план с содержанием разделов	стр. 9
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	стр. 14
2.1 Календарный учебный график	стр. 14
2.2. Условия реализации программы	стр. 14
2.3. Формы аттестации. Оценочные материалы	стр. 16
2.4. Список литературы	стр. 18
ПРИЛОЖЕНИЯ	

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тэг-регби» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа - модифицированная, разработана на основе методических рекомендаций обучению игре в тэг-регби (Регби. Методические рекомендации (1-4 классы). – Красноярск: Министерство образования Красноярского края, 2018 г.). Программа ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов студии, интересов, способностей и особенностей детей.

Программа разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678 – р);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленными письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 г. № ВК - 1232/09

- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом (для сертификации);

- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 25.08.2023 г. № 963 – Д «О внесении изменений в приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;

- Приказ Министерства образования и молодёжной политике Свердловской области от 26.10.2023 г. № 1104 -д «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка

дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»;

- Устав МКОУ "Усть - Ницинская СОШ"

Актуальность программы. В настоящее время в России все более актуальной становится проблема разработки новых эффективных подходов к физическому воспитанию учащихся и поиска таких сочетаний средств и методов обучения, которые позволили бы повысить интерес у занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей учащихся, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов.

Как решать эти задачи? Выход есть - научить детей и подростков игре тэг – регби. Для Слободо – Туинского района этот вид спорта – целое открытие, т.к. на протяжении многих лет самые распространённые виды спорта на его территории: волейбол, футбол, лыжные гонки. О том, что такое тэг – регби, в лучшем случае, знали понаслышке. А как известно, только новое, неизведанное вызывает интерес!

Данная программа построена на принципах доступности и увлекательности игрового процесса. Новичок, заинтересовавшись игрой в тэг-регби, быстро убеждается в том, что для создания ситуации успеха ему необходимо освоить командное взаимодействие, а также такие технические навыки как умение ловля и передача мяча, точность паса, обыгрыш и быстрый бег. Осознав это, он делает правильный вывод и начинает заниматься бегом, отработкой бросков и ловли овального мяча, общеразвивающими и другими видами физических упражнений. Так спортивные игры открывают доступ к регулярным занятиям спортом. Прививается любовь к спорту, развиваются чувство коллективизма, ответственности, поддержки и дружбы, навыки культурного поведения и уважительного отношения.

Преимуществом для выбора спортивной игры тэг-регби является то, что в процессе обучения элементам регби возможность получения учащимися травм снижена к минимуму. Высокая степень организации и согласованности действий игроков, многофункциональность игровой деятельности обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма.

Кроме того, тэг-регби одобрен Министерством просвещения Российской Федерации и рекомендован к изучению на занятиях по физической культуре, более того, шестой год подряд включается в программу Президентских спортивных школьных игр на всех этапах. А также является обязательной частью Всероссийских соревнований школьных спортивных клубов.

Все это говорит об актуальности и целесообразности данной программы.

Адресат программы. Программа адресована детям в возрасте от 7 до 14 лет и соответствует особенностям их развития. При этом не делается отбор по способностям или наклонностям к данному виду спорта и не предъявляются определенные требования. В группу принимаются практически все учащиеся, желающие научиться играть в тэг-регби. Ограничениями при приёме детей могут быть только медицинские показатели.

Установлено, что игровые средства являются наиболее эффективными в процессе физического воспитания детей 7-14 лет в силу соответствия их анатомо-физиологическим и психологическим особенностям этого возраста. Регби не исключение. Занятия им обеспечивают развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма, способствует укреплению взаимопонимания, гармонизации межличностных взаимодействий занимающихся, развивает навыки общения. Также в игре воспитываются необходимые для успеха в жизни и в

спорте морально-волевые качества – смелость, настойчивость, решительность, воля к победе, дисциплинированность и коллективизма. Этому, в первую очередь, способствует достаточно сложная игровая деятельность с совместным решением сложнокоординационных двигательных

В 10 - 14 лет ребята стремятся самоутвердиться, происходит сознательное проявление индивидуальности. Это возраст, который является самым важным для развития способностей к рефлексии. На занятиях, по итогам участия в соревнованиях, ребята постоянно анализируют свою деятельность, свои результаты, идет развитие рефлексивных способностей, оценка своих возможностей, появляется возможность самоутвердиться, проявить себя.

Группы формируются разновозрастные по 10 – 15 человек. Зачисление производится с обязательным условием – написание заявления родителями (законными представителями несовершеннолетних учащихся), подписание согласия на обработку персональных данных.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности.

Уровень программы. Программа стартового уровня, который предполагает в минимальные сроки, опираясь на естественные для ребенка способности «учиться, играя», не только сформировать у занимающихся представления о «тэг-регби», но научиться играть в тэг-регби. Это позволяет комплексно воздействовать на широкий спектр физических, личностных качеств и социальных функций занимающихся.

Объем и срок освоения программы. Режим занятий.

Объем программы – 72 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного академического часа - 40 мин. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

Перечень форм обучения: индивидуально-групповая

Перечень видов занятий: учебно-тренировочное занятие, игра.

Перечень форм подведения итогов: тест, сдача нормативов, соревнование, тестовые упражнения.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование у детей младшего школьного возраста интереса к занятиям физической культурой, спортом через использование средств игры в тэг-регби для укрепления и сохранения собственного здоровья.

Обучающие задачи:

- познакомить с историей возникновения игры;
- сформировать базовые навыки игры в регби;
- обучить правильному выполнению технических и тактических приемов игры в регби;
- сформировать навыки командного взаимодействия.

Развивающие задачи:

- развитие физических качеств (скорость, гибкость, ловкость, выносливость).

Воспитательные задачи:

- формирование интереса к регби как увлекательной форме физической активности;
- трансляция фундаментальных ценностей регби в социальную среду школьников;
- приобщение к здоровому и активному образу жизни.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- имеют представление о значении физической культуры для здоровья человека;
- знают правила проведения соревнований по тэг-регби;
- могут спланировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовать отдых и досуг с использованием средств регби;
- знают факты об истории развития регби;
- самостоятельно развиваются основные физические качества;
- владеют навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в тэг-регби, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- могут находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений сверстниками.

Метапредметные результаты:

- анализируют и оценивают результаты собственного труда, и находят возможности и способы их улучшения;
- принимают и сохраняют цели и задачи учебной деятельности, находят средства её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- при поддержке педагога могут планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- определяют наиболее эффективные способы достижения результата;
- понимают причины успеха или неуспеха учебной деятельности, способны конструктивно оценивать свои действия;
- продуктивно сотрудничают (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач поставленных задач;
- обсуждают содержание и результаты совместной деятельности, находят компромиссы при принятии общих решений.

Личностные результаты:

- проявляют интерес к регби как увлекательной форме физической активности;
- используют знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в повседневной жизни;
- знают функциональные возможности организма, способы профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- ведут здоровый и активный образ жизни;
- дисциплинированы, внимательны, трудолюбивы.

1.4. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы/методы контроля и аттестации
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	14	7	6	
1.1.	Вводное занятие инструктаж по ТБ.	2	1	1	
1.2.	История развития регби и тэг-регби	2	1	1	
1.3	Правила игры. Основные термины	2	1	1	
1.4	Правила безопасности во время игры	2	1	1	
1.5	Места занятий и инвентарь. Экипировка регбиста	2	1	1	тестовые упражнения
1.6	Гигиена и самоконтроль на занятиях	2	1	1	
1.7	Судейские обозначения в тэг-регби	2	1	1	наблюдение
2	Общая и специальная физическая подготовка	16		16	
2.1	Общеразвивающие упражнения без предметов	2		2	
2.2	Гимнастические упражнения	2		2	
2.3	Беговые упражнения	2		2	
2.4	Упражнения в висах и упорах	2		2	
2.5	Упражнения с набивными мячами, гантелями	4		4	
2.6	Прыжковые упражнения	4		4	сдача нормативов
3	Технико – тактическая подготовка	36	9	27	
3.1	Разминка регбиста	2		2	
3.2	Основы техники и тактики в тэг-регби	2	1	1	
3.3	Техника выполнения стоек и перемещений игрока	4	1	3	
3.4	Техника ловли и подбора мяча	4	1	3	
3.5	Техника выполнения передач	4	1	3	
3.6	Техника передвижений с мячом	4	1	3	
3.7	Передача в крест	4	1	3	
3.8	Забегания в атаке в парах и тройках	4	1	3	
3.9	Смешения	4	1	3	
3.10	Линия защиты	4	1	3	соревнования
4	Игры с мячом	8		8	наблюдение
4.1	Эстафета с регбийным мячом	2		2	

4.2	Игры «Вышибалы», Салки» и её разновидности, «Собачки» и её разновидности с регбийным мячом.	6		6	тест, тестовые упражнения
Итого:		72	16	56	

Содержание учебно-тематического плана

1. Теоретическая подготовка

1.1. Вводное занятие инструктаж по ТБ.

Теория: Знакомство с режимом работы объединения. Инструктаж по тех-нике безопасности.

Практика: игры на знакомство и сплочение коллектива.

1.2. История развития регби и тэг-регби

Теория: Зарождение и развитие регби в мире. Истоки регби в Российской империи. Регби в СССР. Развитие регби в России. Тэг-регби как спортивная дисциплина. Отличие тэг-регби от классического регби.

Практика: Просмотр анимационных фильмов «Мой дед придумал регби», «История регби», викторина «Регби», подвижные игры «Пограничник», «Волки и зайцы», «Колдунчики».

1.3. Правила игры. Основные термины

Теория: Спортивная площадка для игры. Состав команды. Инвентарь (мяч, тэг-ленты) Экипировка игроков.

Практика: Расположение игроков на площадке. Способы ведения игры. Набор очков. Нарушения.

1.4. Правила безопасности во время игры

Теория: Требования безопасности при организации занятий, в том числе самостоятельных. Подготовка места занятий. Выбор одежды и обуви для занятий.

Практика: Формирование навыков страховки и самостраховки.

1.5. Места занятий и инвентарь. Экипировка регбиста

Теория: Площадка для игры в регби в спортивном зале, на открытом воздухе.

Оборудование и инвентарь для игры в регби в спортивном зале и на открытом воздухе.

Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытом воздухе.

Практика: Уход за инвентарем.

Контроль: тестовые упражнения (первичная диагностика)

1.6. Гигиена и самоконтроль на занятиях

Теория: Контроль и самоконтроль физической нагрузки. Режим дня. Нормы суточной и недельной двигательной активности.

Практика: Проведение разминки, заминки в том числе самостоятельно.

1.7. Судейские обозначения в тэг-регби

Теория: Изучение жестов судей.

Практика: Разбор жестов судей в игре.

Контроль: педагогическое наблюдение.

2. Общая и специальная физическая подготовка

2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов

Практика: Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с

движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на пояссе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Поднимание корпуса из положения лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

2.2. Гимнастические упражнения

Практика: Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полушпагат».

2.3. Беговые упражнения

Практика: Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Челночный бег 3×10 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 минут. Бег повторный до 6×30 м и 4×50 м. Бег 300м.

2.4. Упражнения в висах и упорах

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

2.5. Упражнения с набивными мячами, гантелями

Практика: Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Подбрасывания мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Работа с гантелями.

2.6. Прыжковые упражнения

Практика: Прыжки с места в длину. Прыжки вверх из положения сидя. Прыжки в длину с продвижением вперед из положения полуприсед и полный присед. Перепрыгивания через скамейку.

Контроль: сдача нормативов.

3. Технико – тактическая подготовка

3.1. Разминка регбиста

Практика: Разминка — разогревающий бег на одной половине поля. Серия упражнений на гибкость, развитие силы мышц брюшного пресса, рук, верхней части туловища. Нагрузку на мышцы ног игроки получают во второй части тренировки, когда работают над техникой и тактикой.

3.2. Основы техники и тактики в тэг-регби

Теория: Индивидуальные технические действия. Групповые тактические действия. Групповые тактические взаимодействия в защите. Овладение техникой ловли и передачи мяча. Основы индивидуальных технических действий.

Практика: Стойка игрока. Перемещение игрока с мячом и без мяча. Финты и перемещения с мячом (шаг в сторону, двойной шаг, спрямление, замедление). Групповые тактические действия (крест, забегание, смещение. Формирование линии защиты. Ловля и передача мяча (на месте, в движении).

3.3. Техника выполнения стоек и перемещений игрока

Теория: Объяснение и показ выполнения правильной стойки во время игры в защитных действиях, а также грамотного перемещения по игровому полю в защите и атаке.

Практика: Отработка стойки при игре в защите и перемещений во время игры.

3.4. Техника ловли и подбора мяча

Теория: Объяснение и показ правильной техники ловли летящего мяча и подбора мяча с пола.

Практика: Отработка приёма мяча с помощью вытянутых рук и выставления перед собой "экрана". Поднятие мяча с пола по принципу "экскаватора".

3.5. Техника выполнения передач

Теория: Объяснение и показ различных способов передачи мяча.

Практика: Отработка выполнения передач различными способами с обеих рук.

3.6. Техника передвижений с мячом

Теория: Объяснение и показ правильной техники перемещения с мячом, а также осуществления своевременной передачи.

Практика: Отработка выполнения перемещений способом слалом, а также с использованием сайдстепов. Отработка выполнения передачи до захвата противника.

3.7. Передача в крест

Теория: Объяснение и показ правильной техники выполнения элемента «крест», а также способы предотвратить его использование.

Практика: Отработка выполнения элемента «крест» в атаке, а также способы противодействовать ему при игре в обороне.

3.8. Забегания в атаке в парах и тройках

Теория: Объяснение и показ выполнения забеганий в атаке при выходе 2 нападающих против 1 обороняющегося и 3 нападающих против 2 защищающихся. А также возможные варианты действий в защите при подобной ситуации.

Практика: Отработка различных способов взлома обороны при выходе 2 в 1 и 3 в 2 в атаке. Отработка способов обороны и последующей контратаки при игре 1 в 2 и 2 в 3 при игре в защите.

3.9. Смещения

Теория: Объяснение и показ выполнения смещений при игре в атаке, а также способов противодействовать этому при игре в защите.

Практика: Отработка способов прорыва обороны противника с помощью использования смещений игроками не только с мячом, но и без него. Отработка способов противодействовать смещениям при игре в обороне.

3.10. Линия защиты

Теория: Объяснение и показ грамотного расположения защитной линии в различных ситуациях.

Практика: Отработка игры в защите при различных игровых моментах.

Контроль: соревнования

4. Подвижные игры с мячом

4.1. Эстафеты с регбийным мячом

Практика: Проведение эстафеты «Хвост тигра» с использованием регбийного мяча (см. Приложение)

4.2. Игры с мячом

Практика: Проведение игр: «Вышибалы», «Салки», «Салки вдвоем», «Салки в тройках», «Салки в четверках», «Салки-пятнашки», “собачки” и её разновидности с регбийным мячом».

Практика. Проведение игры «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2» с использованием регбийного мяча.

Контроль: тест, тестовые упражнения.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	1 год обучения
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	72
3	Количество часов в неделю	2
4	Общее количество часов	72
5	Недель I полугодия	17
6	Недель II полугодия	19
7	Начало занятий	01.09
8	Каникулы	30.12 – 8.01

9	Выходные дни	4.11, 23.02, 9.03, 1.05, 4.05, 11.05.
10	Окончание учебного года	31.05

2.2. Условия реализации Программы

Кадровые. Реализовывать Программу может педагог дополнительного образования, тренер, учитель имеющий среднее профессиональное либо высшее образование, обладающий достаточными теоретическими знаниями и опытом практической деятельности и прошедшим предварительную подготовку по международной программе «Get into rugby» («Займись регби!») World rugby (Ведение).

Организационно- педагогические:

- участие в соревнованиях на уровне учреждения;
- возможность участия в районных, окружных, региональных всероссийских соревнованиях;
- сотрудничество с родителями и другими коллективами;
- создание образовательной среды, поездки, участие в соревнованиях, сетевое взаимодействие.

Материально-технические. Результат реализации программы во многом зависит от материально-технического обеспечения, необходимого для всех видов образовательной деятельности обучающихся, педагогической, административной и хозяйственной деятельности.

- спортивный зал 25x14 метров;
- типовое футбольное поле с естественным или искусственным покрытием;
- насос для накачивания мячей с иглой;
- манишки игровые (2 цвета);
- сетка (мешок) для хранения мячей;
- конусы, маркеры для разметки;
- мячи регбийные № 3 ,4, 5
- пояса с ленты (на липучке) для тэг-регби
- проектор, ноутбук;
- флипчарт, маркеры.

Методические особенности организации образовательного процесса.

Учебно-методический комплекс программы разработан с целью достижения более высоких результатов. В комплект входят следующие методические материалы, разработанные с учетом возрастных особенностей учащихся:

- Примерная основная образовательная программа начального общего образования <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-osnovnaya-obrazovatelnaya-programma-nachalnogo-obshhego-obrazovaniya-2/>

- Материалы международной программы «Get into rugby» <http://irbgetintorugby.com>
- Материалы World rugby <http://www.irb.com/laws>

На занятиях используются различные формы организации образовательного процесса:

- групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между детьми, а также взаимопомощи.
- индивидуальная – дети работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

- самостоятельная - дети выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания, комплексы специально-подготовительных упражнений, просмотр видеозаписей.

Учебно-тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от построения основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин.

Структура учебно-тренировочного занятия имеет три части.

Курс занятия построен на алгоритме «Знания-Навык». Эффект этого непрерывного движения достигается тем, что каждый следующий навык, каждая следующая игра базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных ранее. Тем самым, от знаний к умению и от умений к навыкам игроки постепенно поднимаются с каждым занятием Программы, как по ступенькам.

Подготовительная часть (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания детей (строевые упражнения, команды), создание психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки для повышения работоспособности организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, дыхательные комплексы);
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения.

Основная часть (60—70% от всего времени занятия) предназначена для решения практических упражнений. Если в основной части решается несколько задач различного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести точную установку, помогающую психологически настроиться и обеспечить врабатывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (восстановительный бег, ходьба, упражнения на гибкость, комплексы дыхательных упражнений). Рекомендуются самостоятельные задания в домашних условиях. Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей детей.

Методы обучения и воспитания: словесный, наглядный практический; игровой и воспитания (поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация, создание ситуаций).

Педагогические технологии. Технология группового обучения, коллективного взаимообучения, развивающего обучения, игровой деятельности.

Дидактические материалы:

- Правила тэг-регби (Tag Rugby) для школьников.

https://www.youtube.com/watch?v=Z6_dKf8JqS8&t=640s

- Анимационный фильм «История регби за 6 минут (Всё о регби: 1 серия)»

<https://www.youtube.com/watch?v=OKwUxTssSOk>

- Анимационный фильм «Правила регби и функции игроков на поле (Всё о регби: 2 серия)» <https://www.youtube.com/watch?v=HaL9zmiYGH4>

- Анимационный фильм «Основные виды регби (Всё о регби: 3 серия)»
<https://www.youtube.com/watch?v=Tprhzp5GcOk>
- Анимационный фильм «Регби 2020» <https://www.youtube.com/watch?v=hYvsQpskvFk>
- Анимационный фильм «Мой дед придумал регби»
<https://www.youtube.com/watch?v=U23H3jxMfmY&t=2s>

2.3.Формы аттестации и оценочные материалы

Для отслеживания динамики освоения программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего периода освоения программы и включает в себя:

Первичная диагностика проводится в начале освоения программы для определения уровня подготовки обучающихся. Результаты не является входным контролем для зачисления. Форма проведения – практические упражнения по технике тэг-регби:

Обучающиеся	Передача мяча на месте, кол-во раз	Передача мяча в движении, кол-во раз	«Слалом», сек
Девочки	3 - 4	2 - 3	26 - 30
Мальчики	2 - 3	2 - 3	21 - 23

1. Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»).

Инвентарь: регбийный мяч, ворота

Описание: Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Испытуемый выполняет четыре попытки на точность, по две вправо и влево.

Результат: засчитывается количество попаданий.

2. Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»).

Инвентарь: регбийный мяч, ворота

Описание: Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченными фишками расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет четыре попытки на точность, по две вправо и влево.

Результат: засчитывается количество попаданий.

3. «Слалом»

Инвентарь: регбийный мяч, стойка, секундомер

Описание: Дистанция состоит из двух прямых, расстоянием в 20 м и ряда стоек (их 4), расположенных на прямой, между которыми 5-метровое расстояние. По сигналу испытуемый подбирает мяч, лежащий на линии старта (включается секундомер), и бежит, стараясь преодолеть весь комплекс за минимальный временной интервал и приземлить мяч за линией финиша (выключается секундомер).

Результат: из двух попыток засчитывается наилучший результат.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия методом наблюдения.

В завершении каждой тренировки обязательно проходит обзор занятия, где внимание занимающихся концентрируется на эффективности и успешности их деятельности. Отмечается прогресс занимающихся. Это повышает уверенность каждого игрока в себе и в товарищах, а также порождает желание приходить на занятия по тэг-регби снова. Если же рост не такой

быстрый, как хотелось бы всем участникам, необходимо отмечать и поощрять усилия всех и каждого из начинающих регбистов.

Промежуточный контроль проводится по окончанию первого полугодия. Направлен на определение промежуточного уровня знаний теоретического и практического материала для организации обратной связи педагога с обучающимся. Формы проведения: сдача нормативов (Приложение 1).

Итоговый контроль включает в себя выполнение теста (см. Приложение 2) и тестовых упражнений (см. Приложение 3). Оценка результатов работы каждого обучающегося по завершению обучения по Программе производится также в соответствии с таблицей критериев уровня освоения материала:

Низкий уровень	<p>Учебный материал усваивается бессистемно. Обучающейся овладел менее половины объема практических знаний и умений навыков, предусмотренных Программой. Работоспособность крайне низкая.</p> <p>Есть недостатки также в личностных качествах: игрок эмоционально неустойчив, проявляет недоверие к окружающим, боится общения. Часто наблюдаются негативные реакции на просьбы тренера, капризы.</p>
Средний уровень	<p>Игрок овладел не менее половины объема практических знаний и умений, навыков, предусмотренных Программой.</p> <p>Личностные качества соответствуют «средним», «нормальным»: у игрока преобладает эмоционально-положительное настроение, приветлив с окружающими, проявляет активный интерес к словам и действиям сверстников и тренера.</p>
Высокий уровень	<p>Обучающейся показывает высокий уровень знаний практического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными Программой. Осваивает задания повышенной трудности. Проявляет активный интерес к тэг-регби.</p> <p>Личностные характеристики соответствуют нормам поведения игроков данного возраста: игрок сохраняет жизнерадостное настроение, проявляет активность.</p>

2.4. Список литературы

Литература для педагога:

1. Кирияк Р. Мини-регби. – М.: Физическая культура и спорт, 1976. – 110 с.
2. 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.
3. Основы подготовки регбистов / Ж. К. Холодов, Б. А. Варакин, В. К. Петренчук. – М.: Физическая культура и спорт, 1984. – 188 с.
4. Правила игры союза регби. – Международный совет регби, 2014. – 204 с.
5. Тимошенко А. А. 40 уроков регби. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. – 72 с.
6. 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 ЦМОФВ, 2013. – 58 с.
7. Введение в регби. Учебный курс для тренеров первого уровня. – М.: Академия регби. – 140 с.
8. Жуков М. Н. Подвижные игры. – М.: Академия, 2000. – 154 с.
9. Игры и развлечения. Кн. 2 / сост. Л. М. Фирсова. – М.: Молодая Гвардия, 1990. – 234 [6] с.: ил.
10. Подвижные игры: учеб. пособие для студентов вузов [текст]. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 216 с.
11. Раджабли В. Регби–2000: справочник. – М.: Физическая культура и спорт, 2000. – 63 с.
12. Соколов А., Бурягин А. Регби: техника, тактика, обучение и тренировка. – М.: Физическая культура и туризм, 1935. – 82 с.

Литература обучающихся:

1. Дайнеко Ю. В. Наше регби. История регби России. 100 лет в документах. – М.: [Б. и.], 2013. – 626 с.: ил.
2. Кулешов А. В. Правила регби за 5 минут. – М.: Спорт в школе, 2009. – № 5 (455). – С. 38–41.

Приложение 1.

Нормативы по усвоению раздела «ОФП и СФП» для учащихся .

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	«Срывание ленточек за 30 секунд» (шт.)	10	9	8	9	8	7
2.	«Подбор 4 мячей» (сек.)	18	20	22	20	22	24
3.	Челночный бег с мячом (сек.)	10	11	12	10,5	11,5	12
4.	Подтягивания (мальчики) / отжимания (девочки) (кол-во раз)	7	4	3	14	9	7

Нормативы по усвоению раздела «технико-тактическая подготовка»

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	«Передача мяча на месте из 10 попыток» (шт.)	9	8	7	8	7	6
2.	«Передача мяча в движении из 10 попыток» (шт.)	8	7	6	7	6	5
3.	«Удары ногой по мячу с рук на точность из 7 попыток» (шт.)	5	4	3	4	3	2
4.	«Слалом» (сек.)	21	23	24	23	24	25

Норматив по усвоению программы.

Преодоление полосы препятствий, включающая в себя “змейку”, перепрыгивание через фишку, ловлю мяча, осуществление передачи в движении, срыв ленточек с условных оппонентов, выполнение передачи “крест” с партнёром, занос попытки.

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	«Полоса препятствий» (сек.)	50	53	55	55	57	59

Тест по правилам тэг-регби

Выберете один правильный вариант ответа на вопрос

1. Что такое тэг-регби?

А. Разновидность игры в регби до касания (от английского глагола to tag – трогать, касаться)

- Б. Мини-регби с захватами
- В. Регби до обозначения контакта
- Г. Форма бесконтактного регби

2. Кто может играть в тэг-регби?

- А. Только спортсмены-регбисты
- Б. Все, кто старше 16 лет
- В. Все, кто младше 16 лет
- Г. Мальчики и девочки, юноши и девушки, мужчины и женщины любых возрастов и возможностей, не имеющие противопоказаний
- Д. Каждый, кто достиг возраста уголовной ответственности и получил паспорт гражданина РФ

3. Каковы главные преимущества тэг-регби?

- А. Безопасность и доступность для всех участников
- Б. Простые правила и понятная цель игры
- В. Возможность играть на любых безопасных покрытиях
- Г. Комплексное развитие физических и моральных качеств в игровой форме
- Д. Все вышеперечисленные варианты

4. Выберете вариант покрытия, на котором нельзя проводить занятия по тэг-регби

- А. Песок
- Б. Снег
- В. Лед
- Г. Натуральный газон или искусственный газон
- Д. Деревянный пол в спортзале
- Е. Резиновый пол в спортзале
- Ж. Только варианты А, Б, В
- З. Только варианты Д и Е

5. Разрешается ли в тэг-регби ставить т.н. «заслон», то есть блокировать защитника игрока атаки, защищая своего игрока с мячом?

- А. Запрещается
- Б. Разрешается
- В. Разрешается, если не будет допущен контакт с игроком противоположной команды
- Г. Разрешается, если не будет грубой игры
- Д. Разрешается, если судья не видит
- Е. Разрешается, если судья видит, но не наказывает

6. Кто из команды имеет право обращаться к судье во время матча по регби?

- А. Тренер
- Б. Капитан

В. Любой игрок

Г. Варианты А, Б, В

Д. Родители игроков

Е. Родители тренеров

Д. Родители судьи

7. Сколько тэгов достаточно сорвать у игрока с мячом, чтобы игрок считался «захваченным», остановился и отдал пас?

А. Один тэг

Б. Два тэга

В. Ни сколько. Защитнику достаточно просто крикнуть «ТЭГ!»

8. Можно ли срывать тэг у игрока, не владеющего мячом?

А. Можно, если это игрок атакующей команды

Б. Можно у любого игрока

В. Нельзя.

Г. Варианты А и Б

9. Сколько времени есть у захваченного игрока, чтобы передать мяч партнеру?

А. Не более 1 секунды

Б. Не более 2 секунд

В. Не более 3 секунд

Г. Не более 5 секунд

Д. Время для принятия решения и передачи паса неограниченно

10. Что будет, если у игрока с мячом сорваны два тэга одновременно?

А. Переход мяча противнику

Б. Штрафной против команды игрока защиты

В. То же, что если сорван и один тэг

Г. Судья вправе назначить штрафную попытку

Д. Это грубая игра, судья обязан удалить защитника минимум на минуту

11. Может ли судья засчитать попытку, если не было приземления мяча в зачетном поле?

А. Не может

Б. Может при назначении штрафной попытки

В. Может, если очень надо

12. Имеет ли право игрок, разыгрывающий мяч, бежать вперед после касания мяча ногой при розыгрыше мяча?

А. Не имеет в любом случае

Б. Имеет в любом случае

В. Имеет, только если он при этом кладет попытку

Г. Имеет, так как это помогает его партнеру набрать скорость для прорыва

13. Может ли команда защиты набегать вперед, если игрок с мячом разыграл мяч ногой, но еще не отдал пас?

А. Может только один игрок

Б. Может вся линия защиты

В. Может, если судья не видит.

Г. Не может.

Д. Варианты А, Б и В.

14. В момент приземления мяча на линию зачетного поля у игрока срывают тэг. В каком случае судья засчитает попытку?

- А. Если тэг сорван после касания мячом земли
 - Б. Если тэг сорван в момент касания мячом земли
 - В. Ни в каком, так как мяч приземлен на линию зачетного поля
 - Г. Ни в каком, нет тэга – нет попытки!
- Д. Варианты А и Б
- Е. Варианты В и Г

15. Во время игры мяч из рук выпал вперед у игрока «синих». Игрок «оранжевых» подобрал мяч, пробежал и сделал попытку. Как должен поступить арбитр?

А. Сразу остановить игру и вернуть мяч «оранжевым». Они начнут с того места, где игрок

«синих» выронил мяч

Б. Сразу остановить игру и вернуть мяч «синим». Они начнут с того места, где их игрок выронил мяч

В. Засчитать попытку «оранжевых». «Синие» возобновят игру с центра поля

16. Что такое «пас вперёд»?

А. Момент в игре, когда мяч отскакивает вперед от рук/руки игрока, ловящего мяч

Б. Момент в игре, когда мяч передается вперед по направлению к линии попытки соперника

В. Момент в игре, когда мяч летит назад или в сторону от рук пасующего, падает на землю, но отскок от земли происходит вперед по направлению к линии попытки противника

17. Можно ли, играя в тэг-регби, передавать мяч непосредственно из рук в руки?

А. Можно

Б. Нельзя, должна быть фаза полета мяча

18. Разрешено ли в тэг-регби играть ногой?

А. Можно

Б. Нельзя

В. Можно только при розыгрыше мяча, слегка касаясь стопой мяча.

19. Что такое «зачетное поле»?

А. Зона между линией попытки и линией мертвого мяча.

Б. Зона между линией попытки и линией мертвого мяча, включающая линию попытки, но не включающая линию мертвого мяча и линии разметки аута.

В. Зона между линией попытки и линией мертвого мяча, не включающая линию попытки, но включающая линию мертвого мяча и линии разметки аута.

Г. Зона, где располагаются «зачетные» девушки из группы поддержки

20. Можно ли умышленно падать, играя в тэг-регби?

А. Можно

Б. Можно только для совершения попытки

В. Можно только для того, чтобы сорвать тэг

Г. Можно только, чтобы завладеть свободным мячом, находящимся на земле

Д. Нельзя. В любой момент игры все игроки должны оставаться на ногах.

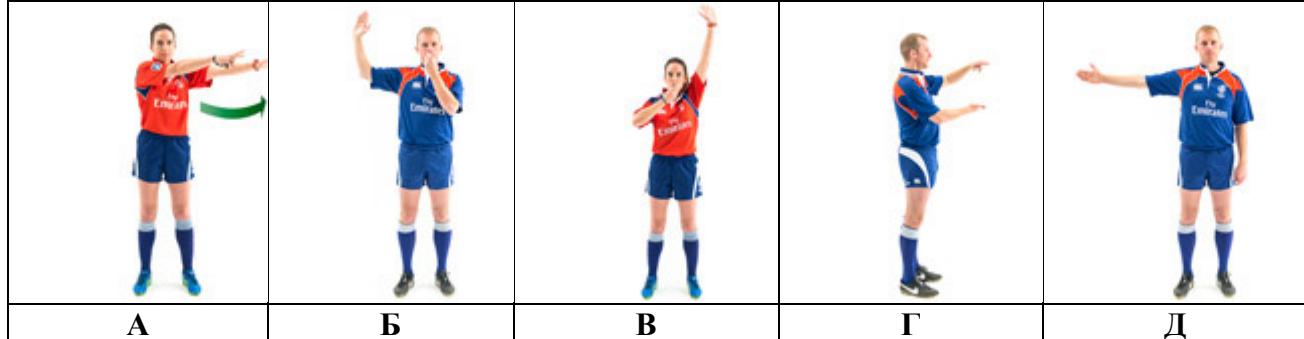
21. Как может быть наказан игрок, систематически нарушающий правило положения «вне игры»?

- А. Штрафной против своей команды
- Б. Штрафной против своей команды и предупреждение
- В. Штрафной против своей команды и удаление желтой карточкой на 1 минуту.
- Г. Штрафной против своей команды и удаление красной карточкой до конца игры.
- Д. Варианты Б, В, Г.

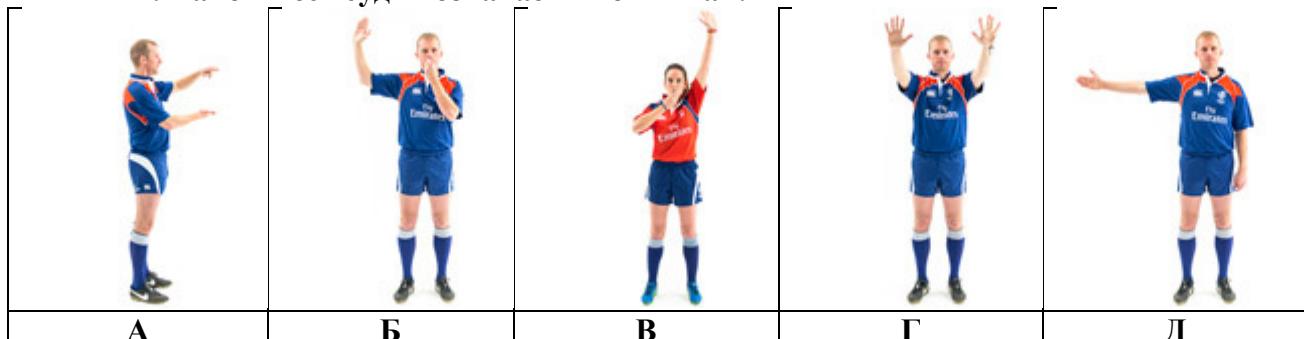
22. ТЭГ – это:

- А. Аббревиатура девиза игры: Темп, Эмоциональность, Гордость
- Б. Название каждой из двух лент, которые крепятся должным образом по бокам каждого играющего
- В. Возглас, который обязан издать защитник после срыва ленты у атакующего игрока и поднятия руки
- Г. Аналог слову ЗАХВАТ
- Д. Срыв одной или двух лент с игрока, владеющего мячом
- Е. Все варианты, кроме А

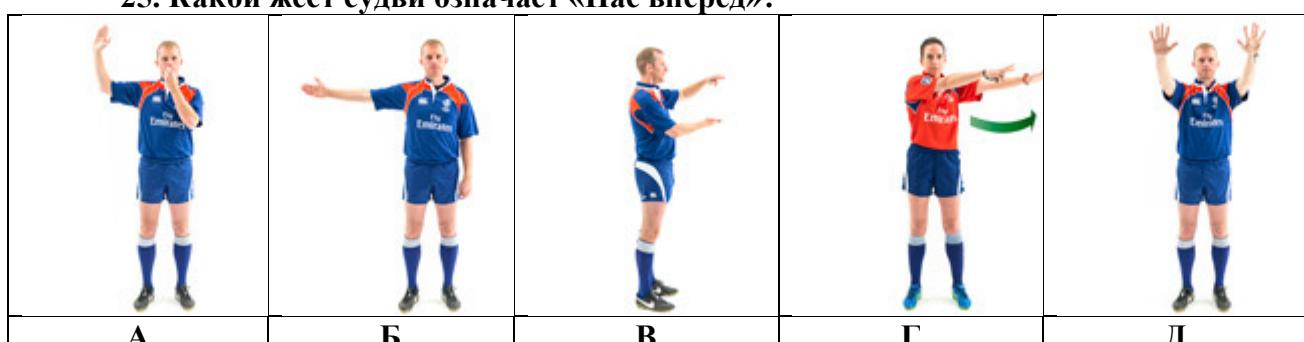
23. Какой жест судьи означает «Розыгрыш мяча»?



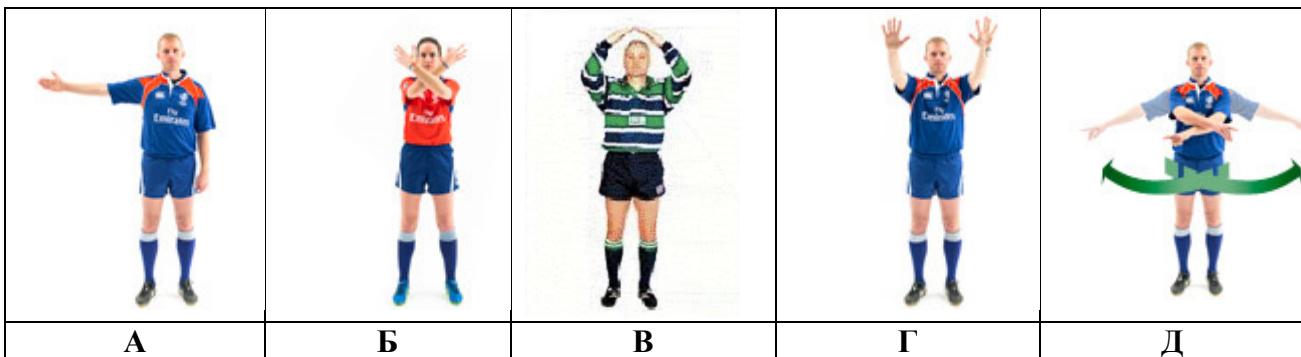
24. Какой жест судьи означает «Попытка»?



25. Какой жест судьи означает «Пас вперед»?



26. Какой жест судьи обозначает «Преимущество»?



27. Что должен сделать судья, чтобы игроки начали розыгрыш мяча во время матча?

- А. Свистнуть в свисток
- Б. Сказать «Начинай»
- В. Посмотреть на игрока с мячом, убедиться, что игрок смотрит на судью и кивнуть ему головой
- Г. Произнести «Давай»
- Д. Дать команду «Играй»

28. Кто ведет официальный счет во время соревнований по тэг-регби?

- А. Родители
- Б. Игроки
- В. Представители команд (учители, тренеры)
- Г. Судья
- Д. Директор школы
- Е. Капитаны команд
- Ж. Все перечисленные лица
- З. Официальный счет не ведется

29. Кто несет ответственность за обстановку/атмосферу на мероприятиях по тэг-регби?

- А. Родители
- Б. Игроки
- В. Представители команд (учители, тренеры)
- Г. Судья
- Д. Организатор мероприятия
- Е. Капитаны команд
- Ж. Работники правоохранительных органов
- З. Все перечисленные лица

30. В тэг-регби «попытка» - это:

- А. Попытка прорыва игрока с мячом линии защиты
- Б. Неудачная попытка перехвата паса противника
- В. Результативный удар по воротам соперника с земли.
- Г. Возможность доказать судье ошибочность его решения
- Д. Приземление мяча на или за линию своего зачетного поля, но перед линией мертвого мяча
- Е. Приземление мяча на или за линию зачетного поля противника, но перед линией мертвого мяча

Приложение 3.

Тестовые упражнения

- по физической подготовке

1. «Сила пресса». Из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы «уверенно» касаются земли, подъем туловища до касания плечами колен.
2. Прыжок в длину с места. Фиксировалось расстояние от контрольной линии до следа ближайшей к ней ноги. Контрольное упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
3. Бег 30 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
4. Бег 30 м с ходу. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксировался лучший результат.
5. Бег 60 м с низкого старта. Упражнение выполнялось в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
6. Челночный бег (3*10 м). Упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
7. Подтягивание в висе. Упражнение выполняется одним подходом. Засчитывается максимальное количество подтягиваний.

- по технической подготовке

1. Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»). Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.
2. Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенным на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.
3. Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»). Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.
4. Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченными фишками расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.
5. Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20x20 м. Бьющий от ловящего находится на расстоянии 15-30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.
6. Удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый с расстояния 20-35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10x10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

АННОТАЦИЯ

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Тэг-регби»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тэг-регби» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа - модифицированная, ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов студии, интересов, способностей и особенностей детей.

Цель программы: формирование у детей младшего школьного возраста интереса к занятиям физической культурой, спортом через использование средств игры в тэг-регби для укрепления и сохранения собственного здоровья.

Данная программа построена на принципах доступности и увлекательности игрового процесса. Новичок, заинтересовавшись игрой в тэг-регби, быстро убеждается в том, что для создания ситуации успеха ему необходимо освоить командное взаимодействие, а также такие технические навыки как умение ловля и передача мяча, точность паса, обыгрыш и быстрый бег. Осознав это, он делает правильный вывод и начинает заниматься бегом, отработкой бросков и ловли овального мяча, общеразвивающими и другими видами физических упражнений. Так спортивные игры открывают доступ к регулярным занятиям спортом. Прививается любовь к спорту, развиваются чувство коллективизма, ответственности, поддержки и дружбы, навыки культурного поведения и уважительного отношения.

Программа адресована детям в возрасте от 7 до 14 лет и соответствует особенностям их развития. При этом не делается отбор по способностям или наклонностям к данному виду спорта и не предъявляются определенные требования. В группу принимаются практически все учащиеся, желающие научиться играть в тэг- регби. Ограничениями при приёме детей могут быть только медицинские показатели.

Группы формируются разновозрастные по 10 – 15 человек. Зачисление производится с обязательным условием – написание заявления родителями (законными представителями несовершеннолетних учащихся), подписание согласия на обработку персональных данных.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности.

Программа стартового уровня, который предполагает в минимальные сроки, опираясь на естественные для ребенка способности «учиться, играя», не только сформировать у занимающихся представления о «тэг-регби», но научиться играть в тэг-регби.

Объем программы – 72 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность одного академического часа - 40 мин. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643059

Владелец Сарычева Светлана Юрьевна

Действителен С 11.03.2025 по 11.03.2026