

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта)
№ 83 г. Челябинска»

ПРИНЯТО:

на педагогическом Совете
протокол № 9
от 26.08 2021 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБОУ С(К)ОШ № 83

М.А. /Е.А. Мамлеева

Приказ от 26.08 2021 г. № 61

ПРИНЯТО:

на педагогическом Совете
протокол № 16
от 26.08 2021 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Тег-Регби»**

**для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБОУ С(К)ОШ № 83

М.А. /Е.А. Мамлеева

Приказ от 26.08 2021 г. № 61

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Тег-Регби»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)**

Составил:
учитель Кинев В.И

Срок реализации: 2 года
Челябинск, 2021 год

Составил:
учитель Кинев В.И

Составил:
учитель Кинев В.И

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Тег-Регби» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и другими нормативными правовыми актами Российской Федерации, регламентирующими деятельность организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

Программа «Тег-Регби» является адаптированной, предполагает использование как традиционных, так и новых педагогических технологий и предназначена для педагогов дополнительного образования. Программа разработана для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Различная структура нарушений у обучающихся с умственной отсталостью, необходимость многообразия специальной поддержки в получении дополнительного образования, разработка и реализация образовательных программ дополнительного образования должны соответствовать возможностям и потребностям таких обучающихся и должны – быть направлены на преодоление существующих ограничений в получении дополнительного образования.

Программа «Тег-Регби» ориентирована на:

- обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации;
- формирование у обучающегося адекватной современному уровню знаний и уровню дополнительной образовательной программы картины мира;
- интеграцию личности в национальную культуру;
- формирование человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на совершенствование этого общества.

Программа «Тег-Регби» разработана в соответствии с учебным планом и графиком учебного процесса в МБОУ «С(К)ОШ № 83 г. Челябинска»

Цель программы: обеспечение обучения, воспитания, развития детей, детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), детей-инвалидов через программу «Тег-Регби».

Задачи:

1. **Образовательные**
 - дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры;
 - научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
 - обучить учащихся технике и тактике тэг-регби.
2. **Развивающие**
 - развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
 - развивать двигательные способности посредством игры в тэг-регби;
 - формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
3. **Воспитательные**
 - способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
 - воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Подготовка спортсменов является процессом, рассчитанным на годы работы, и предусматривает определенные требования к занимающимся тэг-регби в соответствии с этапом подготовки.

На занятия допускаются все желающие, у кого нет противопоказаний к занятиям по физической культуре.

Форма реализации программы – групповая, образовательной областью является физическая культура, вид программы – узкопрофильный.

Программа направлена на популяризацию в школе бесконтактного формата регби – тэг-регби. Это похоже на детскую игру в салочки, но с регбийным мячом. В тэг-регби могут играть вместе в одной команде мальчики и девочки, дети и взрослые вместе.

2. Общая характеристика программы «Тэг-регби»

На современном этапе наиболее актуальной задачей становится разработка новых эффективных подходов к физическому воспитанию обучающихся с ОВЗ, которые позволили бы повысить интерес к систематическим занятиям физической культурой, формированию здорового образа жизни и адаптации в социуме.

В этой связи, важным направлением в области физического воспитания обучающихся с ОВЗ является внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, внедрения в образовательный процесс средств различных видов спорта, в частности регби.

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

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

Тэг-регби - это подвижная игра, которая основывается на основных правилах и принципах регби, но в ней отсутствуют контактные и силовые приёмы. Это позволяет устранить негативные стереотипы в обществе о регби и сделать регби более понятным и доступным для массового спорта, ведь регби - это яркий олимпийский вид спорта, который занимает второе место в мире по популярности после футбола и имеет большие перспективы развития в России.

Уникальность этого вида спорта заключается в том, что любому ребенку, с учетом его физических особенностей, найдётся место в команде. Регби – это командный, очень доступный, малозатратный вид спорта. Дети могут заниматься регби на площадках с разным покрытием, а также на площадках различных размеров в зависимости от вида регби и возраста игроков. Летом можно играть на песке и травяных покрытиях, как натуральных, так и искусственных, зимой – на снегу и в спортивных залах. Практически нужна небольшая площадка размером не менее 15 м x 25 м, регбийный мяч, тренер и главное – желание!

3. Основное содержание программы «Тэг-регби»

1 раздел «Теоретические знания о Тэг-Регби»

Понятие Тэг-Регби, краткий обзор истории развития. Общие гигиенические требования к занимающимся регби. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

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. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытом воздухе. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

2 раздел «Охрана труда и техника безопасности при проведении урока регби» знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой и спортом, формирует навыки страховки и самостраховки.

3 раздел «Техническая подготовка»

На всех этапах многолетнего образования идет непрерывный процесс обучения технике игры обучающимися, совершенствование в ней.

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение всего многообразия рациональной техники;
- обеспечение разносторонним владением техникой и умением сочетать в разной последовательности технические приемы, способы, разновидности: эффективное и надежное использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения. В процессе соревновательной деятельности (официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры) совершенствуется совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления (индивидуальные, групповые и игровые упражнения), которые позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствования в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связок.

Эффективность средств технической подготовки обучающихся во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные. Однако конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависит от целевых установок многолетней подготовки, задач этапов подготовки возрастных особенностей и уровня подготовленности обучающихся, условий обучения сложности структуры изучаемых технических приемов и других факторов.

Поскольку техника регби представляет собой совокупность большой группы приемов и способов обращения с мячом и передвижения, изучение ее превращается в сложный и длительный процесс. Для решения задач обучения с меньшей затратой времени и усилий большое значение имеет систематизация изучаемого материала и определение рациональной последовательности обучения технике.

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному» и «от легкого к сложному». Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что в начале следует освоить основные приемы и способы ведения игры. И, наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов. В конце этапа специализации (в отдельных случаях несколько раньше или позже)

за обучающимся обычно закрепляются игровые амплуа. Поэтому к совершенствованию приемов техники необходимо подходить дифференцированно и индивидуально.

Современная игра регби предъявляет повышенные требования к скорости выполнения технических приемов, к динамичности усилий при высоком темпе исполнения. Эти важные задачи (совершенствование двигательной структуры, развитие силы и быстроты действия) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из этих сторон в отдельности.

4 раздел «Общая физическая подготовка»

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики регби.

5 раздел «Специальная физическая подготовка»

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением обучающихся технике и тактике регби. Основным средством ее (кроме средств регби) являются специальные упражнения (специально-подготовительные). Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и скорость сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, скорость реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, скорость перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

6 раздел «Контрольные и тестовые упражнения» содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет учителю определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

Тесты 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. Челночный бег (3*10 м). Упражнение выполняется в двух попытках. Фиксируется лучший результат.
6. Подтягивание в висе. Упражнение выполняется одним подходом. Засчитывается максимальное количество подтягиваний.

Тесты 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, расположенном 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 20х20 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 10х10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрат. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

7 раздел «Учебно-воспитательная работа»

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности обучающегося – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является обучающийся, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

В воспитательной работе преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей обучающихся, поощряться или осуждаться.

3.1 Учебный план

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Понятие о Тэг-Регби. Краткий обзор истории развития. Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм. Основы техники и тактики РЕГБИ	4	4	-
2	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	30	-	30
3	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	30	-	30
4	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	2	-	2
5	Соревнования по ТЕГ-РЕГБИ	На усмотрение преподавателя		
6	Контрольные испытания	2	-	2
	ИТОГО:	68	4	64

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе			
			Теория		Практика	
			1 группа	2 группа	1 группа	2 группа
1	Понятие о Тэг-Регби. Краткий обзор истории развития. Техника безопасности на уроках РЕГБИ, гигиена, форма одежды, предупреждение травм. Основы техники и тактики РЕГБИ	4	2	2	-	
2	Строевые упражнения. Общая физическая подготовка, специальные упражнения	30	-	-	15	15
3	Обучение технике РЕГБИ стоя и в движении	30	-	-	15	15
4	Совершенствование навыков самостраховки, безопасного движения по площадке	2	-	-	1	1
5	Соревнования по ТЕГ-РЕГБИ	На усмотрение преподавателя				
6	Контрольные испытания	2	-	-	1	1
	ИТОГО:	68	2	2	32	32

4. Система оценки планируемых результатов

ДООП физкультурно-спортивной направленности «Тэг-регби», направлена на достижение обучающимися личностных результатов и базовых учебных действий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий по тэг-регби, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и физической подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по тэг-регби;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия по тэг-регби, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий тэг-регби, а также в учебной и игровой деятельности.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий в тэг-регби, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Базовые учебные действия характеризуют уровень сформированности качественных базовых способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. БУД:

- восприятие вида спорта «тэг-регби» как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и ассоциального поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий по тэг-регби;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий тэг-регби для профилактики психического и физического утомления.

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

- владение двигательными действиями и физическими упражнениями тег-регби и активное их использование в самостоятельно организованной физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

В результате освоения ДООП «Тэг-регби»

учащийся научится:

- раскрывать основные понятия и термины тэг-регби, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств с использованием средств вида спорта «регби»;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий тэг-регби, определять направленность физических упражнений и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий тэг-регби, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств регбиста

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их, в том числе с использованием средств и методов вида спорта «регби»;

- раскрывать и выполнять технические и технико-тактические приемы в атаке и защите;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);

- выполнять основные приемы техники бега и финтов регбистов демонстрировать технику приема и передачи мяча;

- выполнять технику срывания ленты;

- выполнять технику перемещения с мячом;

- выполнять основы техники игры в защите;

- выполнять контрольные упражнения техники «тэг-регби».

Комплексы контрольных упражнений для оценки уровня физической и технической подготовленности

Контрольные упражнения по технике тег-регби для обучающихся, возраст 7-9 лет

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

Контрольные упражнения по технике для обучающихся, возраст 10-12 лет

Обучающиеся	Передача мяча на месте, кол-во раз	Передача мяча в движении, кол-во раз	Ловля мяча после удара ногой, кол-во раз	Удары ногой по мячу с рук на точность, кол-во раз	«Слалом», сек
Девочки	2-3	2-3	2-3	2-3	24-27
Мальчики	3-4	2-3	3-4	2-3	21-22

Контрольные упражнения по технике для обучающихся, возраст 13-14 лет

Обучающиеся	Передача мяча на месте, кол-во раз	Передача мяча в движении, кол-во раз	Ловля мяча после удара ногой, кол-во раз	Удары ногой по мячу с рук на точность, кол-во раз	«Слалом», сек
Девушки	4	2-3	2-3	2-3	23-24
Юноши	3-4	3-4	3-4	3-4	19-21

Контрольные упражнения по технике для обучающихся, возраст 15-16 лет

Обучающиеся	Передача мяча на месте, кол-во раз	Передача мяча в движении, кол-во раз	Ловля мяча после удара ногой, кол-во раз	Удары ногой по мячу с рук на точность, кол-во раз	«Слалом, сек
Девушки	7-8	6-7	7-8	6-7	19-22
Юноши	8-9	8-10	8-10	8-9	18-20

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 на месте способом **spin** («пас торпедой»)

Инвентарь: регбийный мяч, ворота

Описание: Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет четыре попытки на точность, по две вправо и влево.

Результат: засчитывается количество попаданий.

3. Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»).

Инвентарь: регбийный мяч, фишки, ворота

Описание: Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполняет четыре попытки на точность, по две вправо и влево.

Результат: засчитывается количество попаданий.

4. 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.

5. Ловля мяча после удара ногой

Инвентарь: регбийный мяч

Описание: Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20х20 м. Бьющий от ловящего находится на расстоянии 15-30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет четыре попытки.

Результат: Засчитывается количество пойманных мячей.

6. Удары ногой по мячу с рук на точность

Инвентарь: регбийный мяч

Описание: испытуемый с расстояния 20-35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10х10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет четыре попытки.

Результат: засчитывается количество попаданий.

7. «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.

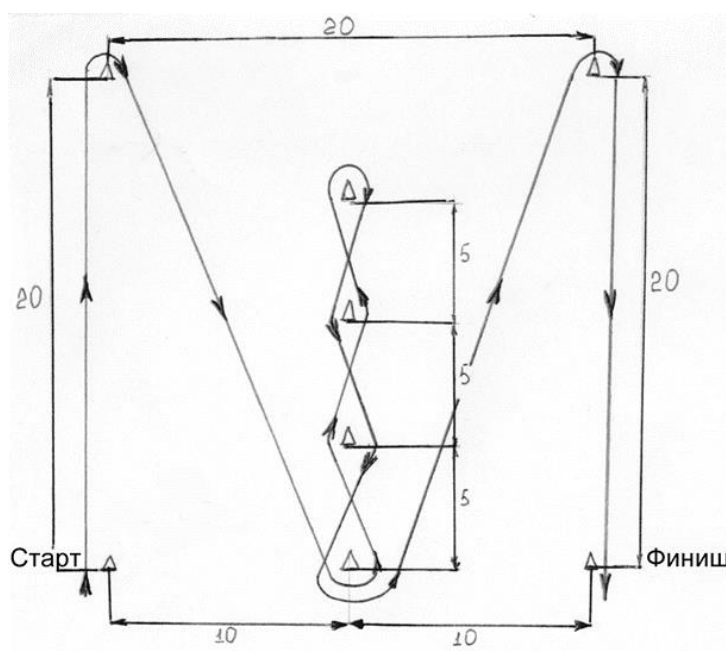


Рисунок 3 - Схема дистанции контрольного упражнения «Слалом»

5. Тематическое планирование

Тематический план (1 год обучения)

№ п/п	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов
1	Теоретические основы Тэг-Регби	История регби. Техника безопасности на занятиях. Правила подбора физических упражнений в тэг-регби.	4
2	Общая физическая подготовка	Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэг-регби. Организация и проведение занятий по тэг-регби. Выполнение подводящих и общеукрепляющих упражнений	32
3	Специальная физическая подготовка	Комплексы специальных упражнений для совершенствования технических действий игрока.	30
5	Итоговая промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов	2
	ИТОГО:		68

Тематический план (2 год обучения)

№ п/п	Тема	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Количество часов	
			1 группа	2 группа
1	Теоретические основы Тэг-Регби	История регби. Техника безопасности на занятиях. Правила подбора физических упражнений в тег-регби.	2	2
2	Общая физическая подготовка	Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэг-регби. Организация и проведение занятий по тэг-регби. Выполнение подводящих и общеукрепляющих упражнений	15	15
3	Специальная физическая подготовка	Комплексы специальных упражнений для совершенствования технических действий игрока.	16	16
5	Итоговая промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов	1	1
	ИТОГО:		68	

6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

№	Наименование спортивного оборудования и инвентаря	Количество
1.	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект)	Д
2.	Ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект)	Д
3.	Табло игровое (электронное)	Д
4.	Насос для накачивания мячей с иглой	Д
5.	Жилетки игровые	К
6.	Сетка для хранения мячей	Д
7.	Конус игровой	П
8.	Мячи регбийные № 3 ,4, 5	К
9.	Ленты для срывания и пояса с липучкой для тэг регби	К
10.	Регбийный мяч на амортизаторах	Ф
11.	Утяжеленный регбийный мяч	Ф

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ РЕГБИ

Регби (от английского *rugbyunion*, чаще просто *rugby*) – спортивная командная игра с мячом овальной формы, который игроки каждой команды, должны приземлить за линией ворот соперника или забить его в H-образные ворота (выше перекладины).

Тэг-регби – разновидность бесконтактного регби с использованием дополнительного спортивного инвентаря – 2 ленточек на липучках (тэгов). Данный вид регби чаще всего используется в качестве обучения новичков, а также для популяризации регби среди детей и подростков. Эта игра основана на самых простых и базовых правилах классического регби.

«*Крест*» – групповое тактическое действие двух игроков, перемещающихся по скрещивающимся траекториям, игрок без мяча перемещается за спину игрока, владеющего мячом

«*Забегание*» – групповое тактическое действие двух игроков, перемещение игрока после передачи мяча за игрока, получившего передачу.

«*Линия защиты*» – воображаемая линия места соприкосновения соревнующихся команд.

Аут - это положение, когда мяч или игрок с мячом касается боковой линии, или земли за боковой линией.

Линия аута. Боковая линия – сплошная линия, которая не является частью игрового поля и проходит по всей длине игровой площади, (рис. 2).

Зачетное поле – часть игрового пространства, в котором мяч может быть приземлен игроком любой команды (рис. 2).

Линия зачетного поля – линия, за которую нужно приземлить мяч или забежать с мячом (если это предусмотрено правилами)



Рисунок 1 - Разметка площадки для игры тэг – регби