

Отдел образования Администрации Семикаракорского района
Муниципальное бюджетное Общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 им.А.А.Араканцева
г. Семикаракорска»

Принято:

На заседании педагогического
совета МБОУ СОШ №2
от 26 мая 2023 года
Протокол от «22» мая 2023 г.
№11



Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 2
Н.В. Мартемьянов
Приказ от «25» мая 2023
№182-Л

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Тег- регби»

Уровень программы: ознакомительный

Вид программы: модифицированная

Тип программы: разноуровневая

Возрастная категория: от 10 до 13 лет

Срок реализации программы: 1 год (70 ч)

Состав группы: до 25 человек

Форма обучения : очная

ID-номер программы в Навигаторе _____

Составитель: педагог дополнительного образования
Мачуло Ирина Сергеевна

Семикаракорск

2023

Оглавление

№п/п	Раздел	Страницы
РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ		
1.1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.1	Направленность и вид программы	3
1.1.2	Новизна, актуальность и целесообразность программы	3
1.1.3	Отличительные особенности программы	4
1.1.4	Адресат программы	4
1.1.5	Уровень программы, объем и сроки реализации	4
1.1.6	Форма обучения	5
1.1.7	Особенности организации образовательного процесса	5
1.1.8	Режим занятий	5
1.2	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	6
1.2.1	Цель программы	6
1.2.2	Основные задачи программы	6
1.3	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	
1.3.1	Учебный план	7
1.3.2	Содержание учебного плана	8-14
1.4	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	15
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ		
2.1	КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	16-21
2.2.	Формы подведения итогов и оценочные материалы	21
2.3.	Диагностический инструментарий	22
2.4.	Методическое обеспечение программы	23-24
2.5.	Условия реализации программы	25
2.5.1	Кадровое обеспечение	26
2.5.2	Материально-техническое обеспечение	27
2.5.3	Информационное обеспечение	28
2.6	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	
2.6.1	Нормативно-правовые документы	29-30
2.6.2	Информационные источники для педагога	30
2.6.3	Информационные источники для детей и родителей	31
2.7	ПРИЛОЖЕНИЕ	32

РАЗДЕЛ I . КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1.1. Направленность и вид программы

Программа секции «Тег-регби» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психоэмоциональное и социальное развитие личности.

Вид программы – модифицированная .

1.1.2 Новизна, актуальность и целесообразность программы.

Новизна программы тег-регби заключается в новом содержании и правилах обучения тактическим действиям в регби, а также в том, что занятия проводятся в игровой форме с большим количеством упражнений на координацию движений. Также используется состязательный элемент с двухсторонней игрой в тег-регби.

Актуальность реализации программы в учреждениях дополнительного образования состоит в том, что она способствует формированию здорового образа жизни учащихся, знакомит их с новым для многих видом спорта регби в адаптированном бесконтактном и не травмоопасном варианте и дает возможность ребёнку выбрать для себя путь развития в командном виде спорта. Полезность программы заключается в том, что её содержание обеспечивает постоянную двигательную активность учащихся, а это в настоящее время очень востребовано и актуально. Тег-регби – это идеальный вид спорта для ребенка так, как ты чувствуешь команду, это очень важно. В одиночку здесь ничего не добиться. При этом, будучи с большой буквы Командным видом спорта, регби не подавляет индивидуальность. Место найдётся каждому и маленькому, и худенькому, и крупному. Эта игра помогает преодолеть страх, учит находить решения. А в жизни это очень ценно, ведь она во многом состоит из неприятных вещей, когда нужно бороться, преодолевать, страдать. Так что регби - это школа не только спортивная, но и жизненная!». Это говорит о востребованности программы «Тег-регби» в социуме, социальном заказе родителей и детей на развитие данной образовательной услуги, которая будет удовлетворять потребности учащихся в нравственном, интеллектуальном, физическом развитии детей, формировании культуры здорового образа жизни.

Целесообразность программы.

Целесообразность программы состоит в том, что по ней могут заниматься как мальчики, так и девочки, с 10 лет, поэтому содержание программы позволяет формировать у детей уже с самых малых лет навыки здорового образа жизни, так как регби это сплав игр футбола регби. На данном возрастном этапе важное значение имеет воспитание интереса детей к командной игре регби, их начальное обучение технике и тактике, правилам игры, содействие всестороннему развитию физических качеств и воспитанию умений соревноваться индивидуально (на основе общей физической и технической подготовке) и коллективно (на основе разнообразных подвижных игр и элементов мини-регби).

1.1.3 Отличительные особенности программы.

В игределается акцент на создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих технологий в процессе работы с детьми. Так как тег-регби - это не только симбиоз игровых видов спорта, легкой атлетики, футбола и борьбы, но также это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Тег-регби - это в своем роде школа жизни. Тег-регби не только учит самой игре, как таковой, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и выносливость. Тег-регби способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Тег-регби формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Традиции регби почитают во всем мире, так как это игра с определенными принципами, применимыми и в жизни: движение вперед, поддержка, непрерывность действий и т.д. Дисциплина является неотъемлемой частью игры, как на поле, так и вне его, и отражается через соблюдение правил, положений и основных ценностей Тег-регби .

1.1.4 Адресат программы.

Программа «Тег-регби» универсальна и подходит для работы как с физически подготовленными детьми, так и с детьми, имеющими разный уровень физического развития в возрасте от 10 до 13 лет. Программа построена так, чтобы соблюдались все условия для физического развития детей. В объединение принимаются все желающие дети, прошедшие медицинский осмотр. Медицинский контроль состояния здоровья детей осуществляется каждый год.

1.1.5 Уровень программы, объем и сроки реализации.

Уровень – ознакомительный. Данная рабочая программа рассчитана на 70 часов в год, 2 час в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

1.1.6 Форма обучения. Форма – очная. Тип занятий – комбинированный.

Игры ,соревнования.

1.1.7 Особенности организации образовательного процесса

Обучение по данной программе осуществляется в соответствии с учебным планом. Очень важно, чтобы дети развивали свой уровень физической подготовленности, чтобы с детства в них закладывались основы здорового образа жизни, и предоставлялась возможность реализации своих спортивных способностей. Не менее важны воспитание и динамика развития личности, способность к коллективному взаимодействию, умение подчинить свои интересы интересу группы, становление таких качеств, как адаптивность, последовательность, настойчивость. Поскольку детей мы принимаем с разным уровнем способностей и возможностей, в процессе обучения к ним применяется личностно-ориентированный подход, который проявляется в подборе индивидуального подхода и различных упражнений с постепенным повышением уровня сложности .

Умение радоваться победам и переживания возможных поражений в команде привьет обучающемуся чувство сотрудничества внутри команды, умение терпеть и равно относится ко всем членам его команды независимо от их характера и физических возможностей, поэтому при обучении игре в тег-регби важно также обращать большое внимание обучению правилам ведения «честной борьбы» (соблюдению техники безопасности, правил игры, достойному отношению к «слабому»).

На всём протяжении работы с детьми педагог формирует у занимающихся нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость ,аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

Дружный коллектив.

1.1.8Режимзанятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу, где учебный час для детей от 10 до 13 лет –40минут, если два часа подряд в один день, то перемена–10минут.

Место проведения занятий – спортивный зал общеобразовательного учреждения

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1.2.1 Цель программы - содействие всестороннему и гармоничному развитию личности, обучение учащихся игре в «Тэг-регби», овладение ими техникой и тактикой этого вида спорта.

1.2.2 Задачи

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1 Учебный план

Учебный определяет содержание и организацию образовательного процесса;

- предусматривает максимальную нагрузку обучающихся;
- определяет последовательность освоения содержания программы. Разделы учебного плана предусматривают обучение по следующим предметным областям:

Обязательная предметная область:

- теория и методика физической культуры и спорта (далее – теория);
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативная предметная область:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- региональный компонент.

Блок	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Теоретические основы знаний	5	5		
	Техника безопасности		1		Инструктаж
	Правила игры соревнований, судейство		2		Беседа
	История возникновения игры		1		Беседа
	Гигиенические требования		1		Беседа
2.	Общая физическая подготовка	12	1	11	Практическое выполнение
3.	Специальная физическая подготовка	12	1	11	Практическое выполнение
4.	ВИД СПОРТА	29	8	29	Практическое выполнение
	Понятие о технике игры.		1	1	Практическое выполнение
	Практическое занятие			4	Практическое выполнение
	Финты.		2	2	Практическое выполнение
	Техника защиты		2	2	Практическое выполнение
	Тактика игры		2	3	Практическое выполнение
	Практическое занятие			4	Практическое выполнение
	Тактика защиты		1	4	Практическое выполнение
5.	Контрольные игры и соревнования	6		6	Соревнования
6.	Техника нападения	3	1	2	Практическое выполнение
7.	Тактика защиты	3	1	2	Практическое выполнение

7.	Итоговое занятие	1	1		Тестирование
Всего:		70	17	52	

Теоретические основы знаний.

Теоретическая подготовка охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Теоретическая подготовка является составной частью всей системы подготовки спортсмена и осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса. Теоретические знания могут сообщаться обучающимся в ходе тренировочных занятий.. При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по избранному виду спорта ,просмотрмультимедийных пособий и источников в Интернете. Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин.

Техника безопасности

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях по тэг-регби во избежание травм.

Правила игры. Организация и проведение соревнований

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения или удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по регби. Виды соревнований по регби. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

ИНСТРУКТОРСКАЯ ПОДГОТОВКА

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. *По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:*

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Руководить командой класса на соревнованиях.

СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Вести протокол игры.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно)

История возникновения игры

Исторические сведения о зарождении тэг-регби как вида спорта. Советские и Российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх по регби.

Гигиенические требования

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка, изменение скорости движения строя. Движение в строю шагом и бегом. Умеренный бег на заданное время (девочки - до 5 мин, мальчики - 8-10 мин). Кроссы: девочки - 500 м, мальчики - до 1000 м с ускорениями. Изменение темпа движения. Бег спиной вперед, правым и левым боком, зигзагами, в переменном темпе. Остановка. Понятия о командах.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа). Сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведение, приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловища, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, штангой (для юношей)

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной в четверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей

и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500,800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно-воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голени, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ног и за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного,

баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

ВИД СПОРТА

Понятие о технике игры.

Понятие о технике игры.

Терминология и классификация технических приемов регби. Основные технические приемы: стойка (нападающего, защитника) перемещения, передачи и ловля мяча, броски мяча, блокирование, персональная опека. Техника, мощность, точность, дальность броска.

Практические занятия.

Техника нападения. Стойка нападающего, перемещения без мяча, бег с измененном направления и скорости, передвижения приставными шагами (боком, вперед-назад), остановка шагом, прыжком, повороты на месте и в движении, сочетание передвижений, остановок, поворотов, выходы на передачи. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, и прыжке. Передача мяча согнутой и прямой рукой сверху, сбоку, снизу. Передача мяча на разной высоте и с разной силой. Передача мяча с отскоком от площадки. Скрытые передачи. Кистевая передача, передача без замаха.

Откидки мяча. Ловли мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, после отскока от площадки. Обратный пас. Ловля мяча на спороности: при встречном движении, под углом, летящего со спины. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением противника. Выбрасывание и ловля мяча после бокового и углового бросков. Удар мяча по воротам. Бросок согнутой рукой от плеча-с места, с разбега, в прыжке, согнутой и прямой рукой сбоку и сверху. Семи метровый штрафной бросок. Бросок с места и с хода с падением. Бросок без замаха. Бросок после ловли: на месте, в движении, в прыжке. Свободный бросок. Бросок с угла: с выпрыгиванием, с падением, перекидка. Эстафеты с бросками.

Финты.

Финты без мяча - ускорения, повороты, остановки, рывки, прыжки, выпады. Обучение одношажным, двухшажным, трехшажным финтам. Финты с мячом.

Обыгрывание защитника вправо и влево. Ложные движения на передачу, бросок, проход. Финты с поворотом.

Техника защитника.

Стойка защитника, перемещения - выходы вперед и назад, смещения вправо и влево приставными шагами, блокирование бросков, персональная опека, обманные действия, перехват мяча.

Тактика игры в регби.

Понятие о тактике игры. Содержание тактической подготовки. Индивидуальная, групповая, командная тактика. Средства, способы, формы ведения игры. Игровая дисциплина. Тактика нападения. Тактика защиты.

Практические занятия.

Тактика нападения. Основные принципы нападения. Расстановки. Функции нападающих, индивидуальная тактика нападающего: общие требования, выбор места, освобождение от защитника, броски в ворота, взаимодействие с партнером, подбор мяча, использование финта. Групповые тактические действия: взаимодействия двух игроков, взаимодействия трех игроков, простейшие тактические комбинации "двойка", "тройка", "обратный вход", "заслон центру". Командные действия: стремительное нападение, позиционное нападение с одним линейным, с двумя линейными нападающими. Тактика стандартных положений: разыгрывание свободного броска, угловой бросок, штрафной бросок, боковой бросок, окончание времени 15 с. Ознакомление с общекомандными комбинациями.

Тактика защиты.

Основные принципы защиты. Расстановка, функции защитников. Индивидуальная тактика защитника: занятие позиции, перемещения, опека нападающего без мяча, опека нападающего с мячом, перехваты мяча, блокирование бросков, блокирование бросающей руки, "связывание"

нападающего, освобождение от заслона, пересечение траектории полета мяча. Групповые действия: "разбор" игроков, смена подопечных, переключение

защитников, подстраховка, групповое блокирование, взаимодействия с вратарем, действия в меньшинстве. Командные действия: персональная защита в зоне свободных бросков, зонная защита 6-0, 5-1, комбинированная защита 5+1, защита при численном неравенстве. Защита при контратаке. Защита против различных систем нападения. Учебные односторонние двухсторонние игры.

Контрольные игры и соревнования по тэг-регби. Проводятся согласно плану

работы объединения и календарному плану спортивных мероприятий. Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке, технике игры. Контрольные испытания целесообразно проводить в начале и в конце основных (зимнего и летнего) периодов. Кроме установленных нормативов, в заключение соревновательного периода учащиеся должны выполнить следующие технические приемы: передача и ловля мяча в движении, броски мяча на дальность, ведение мяча с препятствиями, участие в контрольной игре с исполнением рекомендованных функций (нападающего, защитника).

Техника игры в регби. Анализ современной техники игры, тенденции совершенствования (возрастание динамизма). Использование плакатов, видеофильмов и видеозаписей.

Практические занятия.

Техника нападения. Ловля мяча одной рукой, кистевая передача без замаха, скрытые передачи, передача мяча линейному нападающему (с отскоком мяча от

площадки), передача мяча крайнему нападающему, выпрыгивающему с хода над

площадью ворот, ловля мяча в прыжке с последующим броском в ворота. Совершенствование финтов. Броски с закручиванием мяча, совершенствование бросков в опоре и в прыжке с разных точек. Обыгрывание последовательно двух защитников в атаке с отрывом (с мячом).

Тактика защиты. Совершенствование изученных действий.

Индивидуальные

тактические действия: "персональная опека" нападающего по всему полю, сопровождение нападающего при вхождении в линию, сочетание опеки с блокированием, участие в контратаке. Групповые тактические действия: создание численного большинства; действия в меньшинстве, подстраховка при заслонах, взаимопомощь голосом, действия при штрафном броске.

Командные тактические действия: персональная защита по всему полю и зонная защита, защита при контратаке противника, замены защитников.

Итоговое занятие. Подведение итогов года.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Планируемые результаты

Обучающиеся должны

Предметные

- Основы строения и функций организма;
- Правила оказания первой помощи при травмах;
- Гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- Простейшие правила игры и соблюдать их;
- Методы самоконтроля и оценки результатов индивидуальной спортивной деятельности и поддержания спортивной формы.

Личностные

- Планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Выполнять простейшие комбинации в стандартных ситуациях, организовывать командные действия

Метапредметные

- организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
- игровых и стандартных ситуаций в тэг-регби;
- участия в соревнованиях.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график

программы «Тег-регби» ознакомительного уровня -70часов

Номер по п/п	Дата	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1. Теоретические основы знаний						
1.1		Техника безопасности. Правила игры	1	групповая	Спортивный зал	Опрос
1.2		Правила соревнований	1	групповая	Спортивный зал	Опрос
1.3		Правила судейства	1	групповая	Спортивный зал	Опрос
1.4		История возникновения игры	1	групповая	Спортивный зал	Опрос
1.5		Гигиенические требования	1	групповая	Спортивный зал	Опрос
2. Общая физическая подготовка						
2.1		Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
2.2		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
2.3		Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие выносливости	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
2.4		Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать виды передвижений: «шаг в сторону», «двойной шаг». Подвижные игры	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
2.5		Силовая подготовка. Подвиж	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение

		ные игры				
2.6		Простейшие передвижения в атаке: кресты, забегания, смещения. Развитие скоростных и координационных способностей. Челночный бег. Подвижные игры	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
2.7		Развитие скоростных способностей средствами легкой атлетики. Учебная игра тег-регби.	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
2.8		Силовая подготовка. Учебная игра 5×5, 6×6	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
2.9		Совершенствование техники владения мячом. Подвижная игра с элементами футбола.	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
2.10		Развитие скоростных способностей средствами легкой атлетики. Учебная игра тег-регби	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
2.11		Развитие быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
2.12		Развитие общей выносливости	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
3. Специальная физическая подготовка						
3.1		Отработка изученных элементов в учебной игре 5×5	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
3.2		Повторный инструктаж на рабочем месте. ПТБ на занятиях регби. Определение	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение

		уровня скоростно-силовой подготовки.				
3.3		Подвижная игры с элементами гандбола, баскетбола.	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
3.4		Развитие скоростной выносливости.	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
3.5		Совершенствование изученных технических элементов в подвижных играх	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
3.6		Совершенствование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите в учебной игре	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
3.7		Совершенствование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите в учебной игре	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
3.8		Школьные соревнования по тег-регби	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
3.9		Развитие общей выносливости. Подвижные игры	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
3.10		Двусторонние игры по упрощенным правилам с использованием мяча для регби.	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
3.11		Отработка навыков в игре тач-регби. Развитие координации	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
3.12		Учить выполнению индивидуальных технических действий на большой скорости, согласованному сочетанию движения	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение

		руками с выполнением базовых шагов (элементов).				
4.ВИД СПОРТА						
4.1		Понятие о технике игры.	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
4.2		Понятие о технике игры.	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
4.3		Практическое занятие	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
4.4		Практическое занятие	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
4.5		Практическое занятие	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
4.6		Практическое занятие	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
4.7		Финты.	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
4.8		Финты.	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
4.9		Финты.	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
4.10		Финты.	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
4.11		Техника защиты	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
4.12		Техника защиты	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
4.13		Техника защиты	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
4.14		Техника защиты	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
4.15		Тактика игры	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
4.16		Тактика игры	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
4.17		Тактика игры	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
4.18		Тактика игры	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
4.19		Тактика игры	1	группов	Спортивный	Наблюде

				ая	й зал	ние
4.20		Практическое занятие	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
4.21		Практическое занятие	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
4.22		Практическое занятие	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
4.23		Практическое занятие	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
4.24		Тактика защиты	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
4.25		Тактика защиты	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
4.26		Тактика защиты	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
4.27		Тактика защиты	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
4.28		Тактика защиты	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
5.Контрольные игры и соревнования						
5.1		Контрольно-тренировочная игра	1	групповая	Спортивный зал	Анализ выполненной работы
5.2		Контрольно-тренировочная игра	1	групповая	Спортивный зал	Анализ выполненной работы
5.3		Контрольно-тренировочная игра	1	групповая	Спортивный зал	Анализ выполненной работы
5.4		Контрольно-тренировочная игра	1	групповая	Спортивный зал	Анализ выполненной работы
5.5		Подвижная игра с элементами регби. Развитие скоростной выносливости.	1	групповая	Спортивный зал	Анализ выполненной работы
5.6		Матчевые встречи по тег-регби	1	групповая	Спортивный зал	Анализ выполненной работы
6.Техника нападения						
6.1		Подвижная игра с элементами регби. ОФП. Развитие	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение

		выносливости				
6.2		Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений. Подвижные игры	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
6.3		Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствовать виды передвижений: «шаг в сторону», «двойной шаг». Подвижные игры	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
7. Тактика защиты						
7.1		Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
7.2		Подвижная игра с элементами регби. Развитие скоростной выносливости	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
7.3		Закрепить технику передвижений различными способами в атаке и защите в подвижных играх	1	групповая	Спортивный зал	Наблюдение
		Итоговое занятие	1	групповая	Спортивный зал	Сдача нормативов
			Итого 70 часов			

2. Формы подведения итогов и оценочные материалы

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются:

1. Анализ результатов диагностики, сдачи зачетов, нормативов.
2. Анализ результатов участия обучающихся в соревнованиях.
3. Анкетирование, тестирование, собеседование.

Основной метод диагностики уровня обученности и воспитанности детей педагогическое наблюдение и тестирование.

Уровень теоретической подготовки (текущий контроль) отслеживается методом педагогического наблюдения и тестирования.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используется промежуточный и итоговый контроль.

Формы проведения итогов реализации программы:

- итоговые занятия;

Формы отслеживания фиксации образовательных результатов:

- журнал учета посещаемости;
- аналитическая справка.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- конкурсы, соревнование.

Оценочные материалы.

Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль образовательной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления образовательной деятельностью.

Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

На каждом году обучения в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и мониторинге физических кондиций.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того

или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения учебного материала во время учебного процесса;

- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общей физической и технической подготовке.

Формой контроля является мониторинг по общей физической и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории и гендерной принадлежности обучающихся.

Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного полугодия (декабрь, май) каждого года обучения. По итогам мониторинга второго полугодия обучающийся переводится на следующий год обучения. Промежуточная аттестация проводится каждый учебный год.

В конце шестого года (май месяц) обучения проводится итоговая аттестация.

При переводе с одного года обучения на другой, а также в конце последнего года обучения учитываются достижения и результаты обучающихся, показанные на соревновательной деятельности.

Для обучающихся входящих в состав сборных команд региона, города (федерального статуса), России, итоговая аттестация может осуществляться ранее указанных сроков окончания обучения. В зачет могут засчитываться результаты и достижения соревновательной деятельности за последние два года обучения.

За высокие спортивные достижения и результаты, показанные за период обучения, по решению педагогического совета образовательной организации обучающиеся, члены сборных команд региона и России могут быть освобождены от итоговой аттестации.

По окончании обучения по программе, выпускники получают документ установленного образца образовательной организации.

При проведении итоговой аттестации, необходимо руководствоваться Положением об итоговой аттестации образовательной организации, на базе которой проходил обучение выпускник.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

1. Методическое обеспечение программы.

Методика работы по программе характеризуется общим поиском эффективных технологий, позволяющих конструктивно воздействовать как на развитие физических качеств подростков, на решение их индивидуально-личностных проблем, так и на совершенствование среды их жизнедеятельности. Но главным образом, на поддержку подростка, имеющего проблемы психического, социально-бытового или социально-экономического плана.

Методы, используемые в процессе обучения

Все используемые методы условно можно разделить на группы:

- методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
- методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
- методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему упражнений и тренировок.

Рассмотрим более подробно используемые методы организации деятельности по программе.

Метод убеждения – разъяснение, эмоционально-словесное воздействие, внушение, просьба.

Словесные методы – рассказ, лекция, беседа, дискуссия, опрос, этическая беседа, диспут, инструкция, объяснение.

Метод показа – демонстрация изучаемых действий, экскурсии, посещение соревнований и т.п. Может сопровождаться показом.

Метод упражнения – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных умений, знаний и навыков.

Метод состязательности – поддержание у обучающихся интереса к изучаемому материалу, проверка на практике действенности полученных знаний и умений, демонстрация достижений обучаемых, определение ошибок и путей их исправления.

Анкетирование, опрос учащихся позволяют выяснить состояние и динамику развития личностных качеств обучающихся и определить направления дальнейшего педагогического воздействия на обучающихся.

Работа с родителями (родительские собрания, родительский комитет, индивидуальная работа) дает возможность для согласованного воздействия на обучаемого, педагогов и родителей.

Основными формами обучения являются:

- теоретические занятия;
- практические занятия;
- военно-спортивные игры, конкурсы, викторины, турниры;
- встречи с ветеранами военной службы, ветеранами боевых действий;
- экскурсии.

Образовательные технологии.

Здоровье сберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приему саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

Технологии личностно-ориентированного обучения. В центре внимания

– личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого учащегося, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

Технология развивающего обучения является дополнением личностно-ориентированного обучения. Его цель – создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми; при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

Технология сотрудничества – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Игровые технологии. В основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

Информационно-коммуникационные технологии. Это все технологии, использующие специальные технические средства (компьютер, аудио, кино, видео), т.е. компьютерную и информационную технику. Информационные и коммуникационные технологии (ИКТ) - это «широкий спектр цифровых техно-логий, используемых для создания, передачи и распространения информации и оказания услуг (компьютерное оборудование, программное обеспечение, телефонные линии, сотовая связь, электронная почта, сотовые и спутниковые технологии, сети беспроводной и кабельной связи, мультимедийные средства, а также Интернет)». В современной системе образования стремительно набирает скорость процесс внедрения информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), обеспечение учебных учреждений компьютерной техникой, развитие телекоммуникаций, глобальных и локальных образовательных сетей. Это связано с тем, что

информационная грамотность и культура стали залогом успешной профессиональной деятельности человека. Информационные технологии становятся неотъемлемой частью жизни современного человека. Владение ими ставится в один ряд с такими качествами, как умение читать и писать. Человек, умело, эффективно владеющий технологиями и информацией, имеет новый стиль мышления, принципиально иначе подходит к оценке возникшей проблемы, к организации своей деятельности.

2. Условия реализации программы.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы происходит в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Для каникулярного периода разрабатывается отдельный модуль программы.

5.1. Кадровое обеспечение:

Образовательный процесс по данной программе обеспечивается педагогическими кадрами, соответствующими требованиями профессионального стандарта, имеющими опыт организации деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительных общеразвивающих программ.

5.2. Материально-техническое обеспечение:

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём

- Наличие тренировочного спортивного зала;
- Наличие инвентаря;
- Наличие экипировки;
- Наличие тренажерного зала;
- Мяч для тег регби (размер 3)
- Мяч набивной (2 кг)
- Турники, скакалки

– 5.3. Информационное обеспечение:

- Перечень интернет ресурсов: Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
- Минобрнауки РФ <https://yandex.ru/>
- Русское регби <http://www.russianrugby.ru/>

5.4 Психологическое обеспечение.

Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:

создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;

проведение психологического тестирования по проверке базовых и приобретённых знаний, умений и навыков;

побуждение спортивного интереса учащихся к практической и спортивной деятельности

применение индивидуальных, групповых и массовых форм обучения;
разработка и подбор диагностических материалов для определения уровня удовлетворённости учащихся и их родителей дополнительными образовательными услугами.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Федеральные нормативные документы

- Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023); «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273);
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022 г).
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» утвержденный 30.11. 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07. 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021 г).
- Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах РФ.
- Письмо Министерства просвещения РФ от 1.08.2019 г. № ТС-

1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ»

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. 6 Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»).

– Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11;

– Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, утвержденной Президентом Российской Федерации (от 3 апреля 2012 г. № Пр-827).

Указ Президента Российской Федерации « Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства» (№ 240 от 29 мая 2017

Региональные нормативные документы

– Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

– Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023 г. № 225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

Информационные источники для педагога

1. Коменский Я.А "Физическая культура"
2. Кулешов А.В. Правила регби за 5 минут. – М. Спорт в школе №5 (455), 2018 г.
3. Кун Л. "Всеобщая история физической культуры и спорта".
4. Кучин В.А. Особенности методики физической подготовки юных регбистов на этапе углубленно спортивной тренировки: дис. канд. пед. наук. - М., 2020.

5. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спортакадемпредс, 2021 г.
Основы подготовки регбистов /Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. - М.:ФИС, 2019. - 188 с.
6. Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 2018
7. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. – М., 2021 г.
8. Хайхем. "Регби на высоких скоростях".

9. Информационные источники для детей и родителей

1. Бесполов Д.В. Королевская крепость // журнал «Спорт в школе», 2020, № 9.
2. Бесполов Д.В. Музыкальные мини-проекты на уроках физической культуры // журнал «Спорт в школе», 2021, № 14.
3. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. - М., - 2018.

2.7 ПРИЛОЖЕНИЕ

Контрольные упражнения по ОФП и СФП

Упражнения	Обучающиеся											
	11 лет		12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		16 лет	
	м	д	м	д	м	д	ю	д	ю	д	ю	д
20 м (сек)	4,0	4,1	3,9	4,0	3,8	3,9	3,7	3,8	3,6	3,8	3,5	3,7
Прыжки в длину с места (см)	160	150	175	165	190	175	205	185	225	190	240	200
Высота подскоков	36	30	40	36	44	40	48	43	53	45	60	
30 м (сек) с ведением	5,8	6,3	5,5	6,1	5,3	5,8	5,1	5,5	4,9	5,4	4,6	5,2
Броски в цел (к-во раз)	5	5	6	6	7	7	8	8	9	8	10	9

Контрольные упражнения по технике

Возраст	11-12 лет		13-14 лет		15-16 лет	
Обучающиеся	девочки	мальчики	девушки	юноши	девушки	юноши
Передача мяча на месте	5-6	7-8	7	7-8	7-8	8-9
Передача мяча	3-5	5-6	5-6	7-8	6-7	8-10

вдвижении						
Ловля мяча послеудара ногой	5-6	6-7	5-6	7-8	7-8	8-10
Удары ногой по мячу с рук наторность	4-5	5-6	4-5	7-8	6-7	8-9
«Слалом» Секунды	24-27	21-22	23-24	19-21	19-22	18-20

Методика проведения контрольных нормативов по физической и технической подготовке в группах.

1. Бег 30 метров

Испытуемый выполняет прямолинейный рывок (30 метров) с высокого старта, учитывается лучшее время по двум попыткам.

2. Прыжок в длину с места.

Измерение проводится по общим правилам отчета длины прыжка, учитывается лучший результат по трем попыткам.

3. Бег 1000 м.

На 1000-метровой дистанции, каждый бегун должен оптимально реализовать все необходимые движения, позволяющие ее преодолеть. Необходимо стремиться к достижению той скорости, с которой планирует спортсмен пробежать на соревнованиях.

4. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1

секунду и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

5.10 штрафных бросков

Испытуемый выполняет 10 бросков с линии штрафного, мяч подбирает партнер, при заступе за линию попадание не засчитывается, 1-й бросок пробный.

6. Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).

Испытуемый выполняет ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. туда и обратно. Фиксируется время до завершения испытания.

«Согласовано»

Зам.директора по ВР Самчук А.С.
