

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

Принято
На Педагогическом совете
Протокол № 1 от « 27 » августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Усть-Ницинская СОШ»
С.Ю. Сарычева
Приказ № 64-д от « 27 » августа 2021г.



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

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: от 6 до 10 лет

Автор-составитель:
Грязнов Евгений Александрович,
педагог дополнительного
образования

с.Усть-Ницинское, 2021г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы.....	2
1.1. Пояснительная записка.....	2
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	6
1.4. Планируемые результаты.....	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	11
2.1. Условия реализации программы.....	11
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы.....	15
3. Список литературы.....	17
Приложение 1. Тестирование по правилам тэг-регби.....	19

1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности «Тэг-регби»** рассчитана на обучающихся 6-10 лет и направлена на развитие физических качеств учащихся через знакомство с командной спортивной игрой регби и её разновидностью – тэг-регби («бесконтактное регби»).

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – ФЗ №273);

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей (утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 г. №11) (далее Федеральный приоритетный проект);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196»;

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

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК -641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, при реализации образовательных программ».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. № 503 ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области»;

- Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162 – Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

- Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области»;

-Устав МКОУ "Усть-Ницинская СОШ" утвержден приказом от 30.06.2016 №73-д.

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. Обучение по программе содействует реализации государственной политики в области совершенствования физического воспитания подрастающего поколения; созданию условий для формирования здорового образа жизни.

По результатам опроса детей и родителей с. Усть-Ницинское - выяснилось, что данная программа является востребованной поскольку решает проблемы занятости детей в свободное и каникулярное время и восполнения недостатка двигательной активности.

Данная программа единственная в данном направлении на территории Слободо-Туринского района и её реализация позволит учащимся района впервые приступить к пилотному запуску проекта «Регбийная школьная лига», реализуемого с 2021 года Министерством просвещения Российской Федерации совместно с Федерацией регби России. Кроме того, тэг-регби включено в программу всероссийских Президентских спортивных игр школьников. Все это говорит об актуальности и целесообразности использования тэг-регби в качестве средства физического воспитания в общеобразовательных организациях.

Педагогическая целесообразность программы. Популярность спортивных игр делает их прекрасным средством пропаганды физической культуры и спорта. Новичок, заинтересовавшись игрой в тэг-регби, быстро убеждается в том, что для успешной игры 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, чувство ответственности, навыки культурного поведения, чувства поддержки и дружбы.

В содержании программы специфика регби сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

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.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Тэг-регби» по командному игровому виду спорта регби рассчитана на детей 6-10 лет, желающих заниматься командными играми с мячом, не имеющих медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Основной потребностью детей 6-10 лет на начальном этапе является удовольствие, поэтому в основе программы лежит игра, как основной метод обучения младших школьников. Поскольку дети данного возраста способны держать под контролем 1-2 ключевых действия, упор педагога необходимо сделать на этапе отработки навыков, когда дети сконцентрированы на ключевых факторах и затем всё это переносится на игру. Разнообразие двигательных заданий, различных видов перемещений и элементов техники в игре позволяет сформировать и улучшить нейронно-мышечную связь, что позволяет учащимся быстро осваивать новые виды деятельности.

Учитывая тот факт, что окостенение опорно-двигательного аппарата в младшем школьном возрасте не закончено, высокие нагрузки ударного и сдавливающего характера (спрыгивание с большой высоты, бег и прыжки с отягощениями) противопоказаны. Дополнительным существенным стимулом для самореализации игроков является подбадривание и поощрение как следствие – успешность процесса обучения детей.

Количественный состав группы: от 8 до 15 человек.

Режим занятий

- Количество занятий – 1 занятие в неделю по 1 часу.
- Продолжительность учебно-тренировочного занятия - 40 минут.

Период освоения программы: 36 учебных недель, 36 часов в год.

Уровень программы: программа относится к стартовому (ознакомительному) уровню, так как предполагает знакомство учащихся с базовыми понятиями и основами командных спортивных игр на примере тэг-регби. Учащиеся получают первоначальные навыки группового тактического взаимодействия в процессе игры в тэг-регби.

Перечень формы обучения: групповые учебно-тренировочные занятия.

Перечень видов занятий: практические учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия; контрольные испытания.

Перечень методов обучения: при организации учебно-тренировочного процесса используются словесные (рассказ, беседа, дискуссия), наглядные (показ, демонстрация) и практические (практическое выполнение заданий).

Перечень форм подведения результатов программы:

Вводный контроль – проводится в начале освоения программы для определения уровня подготовки:

- выполнение практических заданий
- педагогическое наблюдение

Текущий контроль – проводится на всех этапах изучения:

- беседа
- устный опрос
- выполнение практических заданий
- педагогическое наблюдение

Промежуточный контроль – проводится 2 раза в год:

- выполнение практических заданий
- педагогическое наблюдение
- тестирование
-

Итоговый контроль – проводится по завершению обучения по программе:

- выполнение практических заданий
- педагогическое наблюдение
- тестирование
- соревнования (на усмотрение преподавателя)

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Целью программы является развитие основных физических качеств и двигательных навыков детей младшего школьного возраста через приобщение к командным спортивным играм на примере тэг-регби.

Реализация цели программы осуществляется через решение следующих задач:

Обучающие:

- 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:

– развивать физические качества (скорость, гибкость, ловкость, выносливость);

Воспитательные:

– сформировать интерес к регби как увлекательной форме физической активности;

– транслировать фундаментальные ценности регби в социальную среду детей;

– приобщать к здоровому и активному образу жизни;

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Знания о регби	6	3	3	Беседа, устный опрос, выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение
1.1	История развития регби и тэг-регби	2	1	1	
1.2	Техника безопасности на занятиях	1	0.5	0.5	
1.3	Правила игры. Основные термины	2	1	1	
1.4	Гигиена и самоконтроль на занятиях	1	0.5	0.5	
2	Способы физкультурной деятельности	5	2	3	Беседа, устный опрос, выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение, тестирование
2.1	Организация и самостоятельное проведение подвижных игр с элементами тэг-регби	4	2	2	
2.2	Тестирование уровня физической подготовленности	1	-	1	
3	Физическое совершенствование	25	2	23	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение, тестирование, соревнования
3.1	Строевые упражнения	7	-	7	
3.2	Основы техники и тактики в тэг-регби	13	2	11	
3.3	Учебно-тренировочные игры (соревнования)	4	-	4	
3.4	Контрольные испытания	1	-	1	
Итого:		36	7	29	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Знания о тэг-регби

Тема 1.1. 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».

Формы контроля: устный опрос

Тема 1.2. Техника безопасности на занятиях

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

Практика: Формирование навыков страховки и само страховки.

Формы контроля: выполнение практических заданий, наблюдение.

Тема 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.

Формы контроля: беседа, устный опрос, выполнение практических заданий, наблюдение.

Тема 1.4. 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.

**Заминка – продолжение выполнения упражнения после окончания основной части, но с пониженной интенсивностью, традиционно считается неотъемлемой частью тренировочного процесса.*

Формы контроля: беседа.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

Тема 2.1. Организация и самостоятельное проведение подвижных игр с элементами тэг-регби во время активного отдыха и каникул.

Теория: Подготовка места занятий. Спортивный инвентарь. Выбор одежды и обуви.

Практика: Подвижные игры («Перестрелка», «Пятнашки с городом», «Колдунчики», «Пограничник», «Ботва», «Атака города», «Тэг-регби 3х3»)

Формы контроля: выполнение практических заданий, пед. наблюдение.

Тема 2.2. Тестирование уровня физической подготовленности для игры в тэг-регби.

Теория: Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Сравнение своих результатов выполнения контрольных упражнений с результатами других игроков.

Практика: Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления (Передача мяча на месте, передача мяча в движении, «Слалом», ловля мяча сверху)

Формы контроля: выполнение практических заданий, пед. Наблюдение, тестирование.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Тема 3.1. Строевые упражнения.

Теория: Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой игры в тэг-регби.

Практика:

- Строевые упражнения («Смирно», «Вольно»)
- Построение в колонну, шеренгу
- Построение в кругу
- Перестроение по командам
- Перестроение по установленным меткам
- Размыкание на вытянутые руки
- Перестроение из одной шеренге в две

Формы контроля: беседа, устный опрос, выполнение практических заданий, пед. наблюдение.

Тема 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).

Формы контроля: соревнования.

1.4. Планируемые результаты

Программа «Тэг-регби» направлена на достижение детьми личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах детей, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы, а именно:

- сформировано уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- владеют навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- сформированы этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- сформированы умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;
- владеют знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявляют положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявляют дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий детей, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, в том числе:

- владеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- сформированы умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- определяют наиболее эффективные способы достижения результата;
- сформированы умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
- получен опыт продуктивного сотрудничества (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- умеют конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владеют базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умеют осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

Предметные результаты характеризуют опыт детей в творческой деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения программы и проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умении творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией самостоятельных занятий по тэг-регби.

- обнаруживают ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- знают правила проведения соревнований по видам регби;

- могут спланировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовать отдых и досуг с использованием средств регби;

- знают факты об истории развития регби, Олимпийских игр современности, характеристику видов регби;

- самостоятельно развивают основные физические качества;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;

- организуют самостоятельно со сверстниками подвижные спортивные игры;

- осуществляют объективное судейство соревнований на уровне своих сверстников;

- анализируют и оценивают результаты собственного труда, и находят возможности и способы их улучшения;

- могут находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений сверстниками.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал 25x14
- Типовое футбольное поле с естественным или искусственным покрытием
- Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект)
- Насос для накачивания мячей с иглой
- Манишки игровые (4 цвета)
- Сетка для хранения мячей
- Конус игровой
- Мячи регбийные № 3 ,4, 5
- Ленты для срывания и пояса с липучкой для тэг-регби

Информационное обеспечение

- <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-osnovnaya-obrazovatel'naya-programmanachalnogo-obshhego-obrazovaniya-2/>. Примерная основная образовательная программа начального общего образования
- <http://fgosreestr.ru/registry/primernaya-osnovnayaobrazovatel'naya-programmaosnovnogo-obshhego-obrazovaniya-3/>. Примерная основная образовательная программа основного общего образования
- <http://irbgetintorugby.com>. Программа «Займись регби»
- <https://ru.wikipedia.org/wiki>. Википедия
- <http://www.rugby.ru>. Федерация регби России
- <http://www.regbist.ru>. Национальный благотворительный фонд развития детского регби
- <http://www.irb.com/laws>. Союз регби

Кадровое обеспечение

Программа может быть реализована педагогическим работником, имеющим среднее профессиональное или высшее образование и прошедшим предварительную подготовку (курсы повышения квалификации: международной программы «Get into rugby»), World rugby (Ведение).

Методические материалы.

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 тренировочного занятия имеет три части

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 настроения 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 вработывание 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.

Организационные формы проведения занятий

- **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.

Классификация видов обучения

№ п/п	Виды обучения	Действия преподавателя и обучающегося
1	Сообщающее	1. Преподаватель сообщает учебную информацию. 2. Ребенок слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание.

2	Программированное	1. Преподаватель предлагает программу, пошаговый учебный материал. 2. Контроль преподавателя и самоконтроль игрока. Ребенок усваивает учебную информацию последовательно.
3	Проблемное	1. Преподаватель ставит проблему, выделяет основные ее части. 2. Преподаватель заинтересовывает (вскрывает противоречие), ребенок формирует побудительные стимулы к решению двигательной задачи. 3. Ребенок осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения задачи, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения.
4	Игровое	1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы.
5	Самостоятельное	1. Ребенок находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения, навыки в практике.

Настоящая программа отличается от традиционных тем, что не содержит жестких методических предписаний. Вместе с тем, определены **требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.**

Преподаватель обязан:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и покрытия, наличия в достаточном количестве индивидуальных средств защиты, надежности установки и закрепления специального оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении технических комплексов и специальных физических упражнений;
- ознакомить детей с правилами техники безопасности при занятиях по тэг-регби:
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и неоднократно проводить контроль за их состоянием в процессе занятий;
- комплектовать состав группы обучающихся и принимать меры по сохранению её основного состава в течение срока обучения;
- обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности, применимой к занимающимся;
- составлять групповые и индивидуальные планы, а также готовить программы занятий, обеспечивая их выполнение;

- выявлять индивидуальные творческие способности обучающихся, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей;
- организовывать участие обучающихся в соревнованиях по тэг-регби, а также в других спортивно-массовых мероприятиях;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- повышать свою профессиональную квалификацию.
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий;

Занимающиеся обязаны:

- приходить на занятия в дни и часы в соответствии с расписанием;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии преподавателя.

Техника безопасности на занятиях по тэг-регби

- Заниматься на тренировках по тэг-регби можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующее медицинское заключение.
- Принимать пищу следует за два часа до начала тренировки.
- Переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, серьги, кольца, браслеты).
- Запрещается входить в зал без разрешения преподавателя, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов.
- Убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться.
- Брать спортивный инвентарь с разрешения преподавателя и использовать оборудование по его назначению.
- Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.
- При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточный интервал и дистанцию.
- Не покидать место проведения занятий без разрешения преподавателя.
- При перемещениях по залу избегать столкновений.
- При травмах и ухудшении самочувствия следует прекратить занятия и сразу же сообщить об этом преподавателю.

2.2. 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:

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале освоения программы для определения уровня подготовки обучающихся. Форма проведения – контрольные 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. Направлен на закрепление практических умений по изучаемой теме и на формирование теоретических знаний.

Промежуточный контроль проводится 2 раза в год. Направлен на определение промежуточного уровня знаний теоретического и практического материала для организации обратной связи педагога с обучающимся.

Формы проведения: тестовые задания (Приложение 1)

Оценка результатов работы каждого обучающегося по завершению обучения по программе производится также в соответствии с таблицей критериев уровня освоения программного материала (Таблица 1)

Таблица 1

Критерии уровня освоения материала:

Низкий уровень	<p>Учебный материал усваивается бессистемно. Обучающейся овладел менее $\frac{1}{2}$ 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 взрослых, капризы.</p>
Средний уровень	<p>Игрок овладел не менее $\frac{1}{2}$ 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 взрослых.</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 баскетболу.</p> <p>Личностные характеристики соответствуют нормам поведения игроков данного возраста: игрок сохраняет жизнерадостное настроение, проявляет активность.</p>

3. 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 ЦОМОФВ, 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 учащимся:

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.

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Тэг-регби»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тэг-регби» **физкультурно-спортивной направленности.**

Программа разработана для разновозрастного детского объединения, ориентирована на детей от 6-10 лет. По форме организации образовательного процесса – очная, предполагает срок освоения 1 год , 36 часов.

Целью программы развитие является основных физических качеств и двигательных навыков детей через приобщение к командным спортивным играм на примере тэг-регби.

Программа ознакомительного (стартового) уровня доступна для детей младшего школьного возраста (1-4 класс) не зависимо от пола, комплекции, уровня физической и спортивной подготовки. Предполагает знакомство с олимпийским видом спорта регби через бесконтактный формат – тэг-регби.

Помимо физического развития тэг-регби позволяет всесторонне развивать ребенка, прививать ему любовь к спорту, командной работе воспитывать такие ценности, как уважение, честность и дисциплинированность.

Количественный состав группы: от 8 до 15 человек.

Принимаются все желающие дети, без какого-либо отбора. На момент формирования групп может учитываться возраст детей и уровень подготовленности для деления их на подгруппы.

Сроки и режим занятий. Программа рассчитана на один год обучения (с сентября по май). Занятия в каждой группе проводятся 1 раз в неделю, длительность занятия - 40 минут. 36 часов в год.

Тестирование по правилам тэг-регби для школьников

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. Выберите 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 игроку 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 вперед»?

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 мёртвого 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.

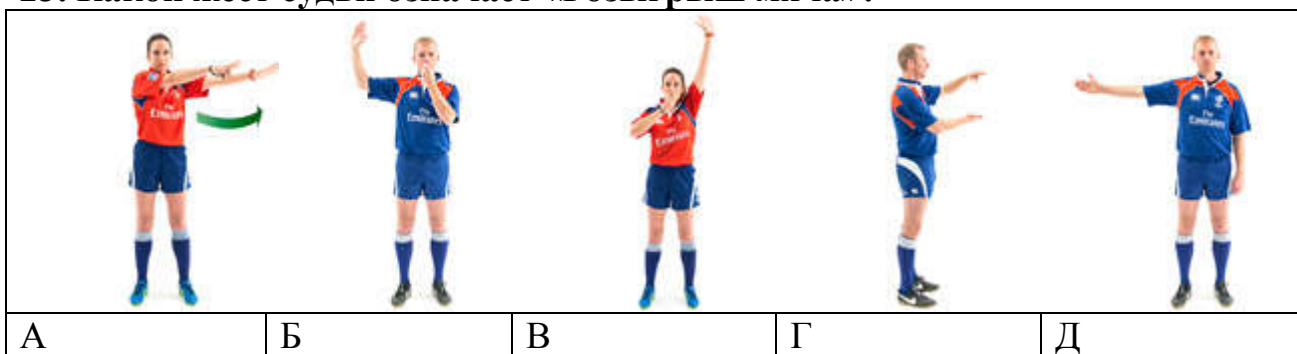
Г. Штрафной против своей команды и удаление красной карточкой до конца игры.

Д. Варианты Б, В, Г.

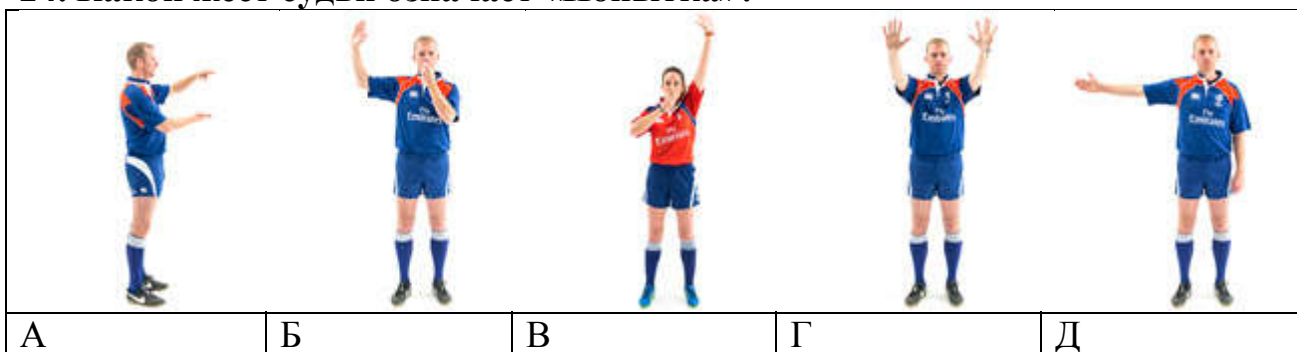
22. ТЭГ – это:

- 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

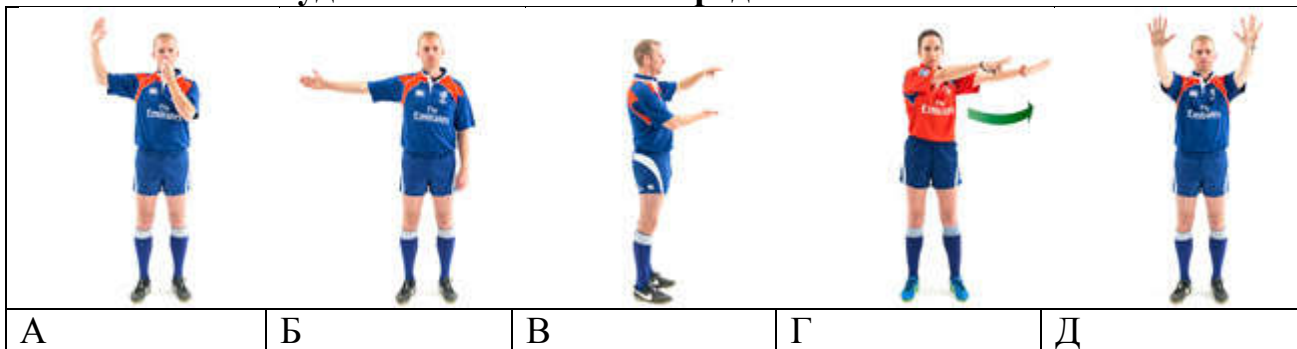
23. Какой жест судьи означает «Розыгрыш мяча»?



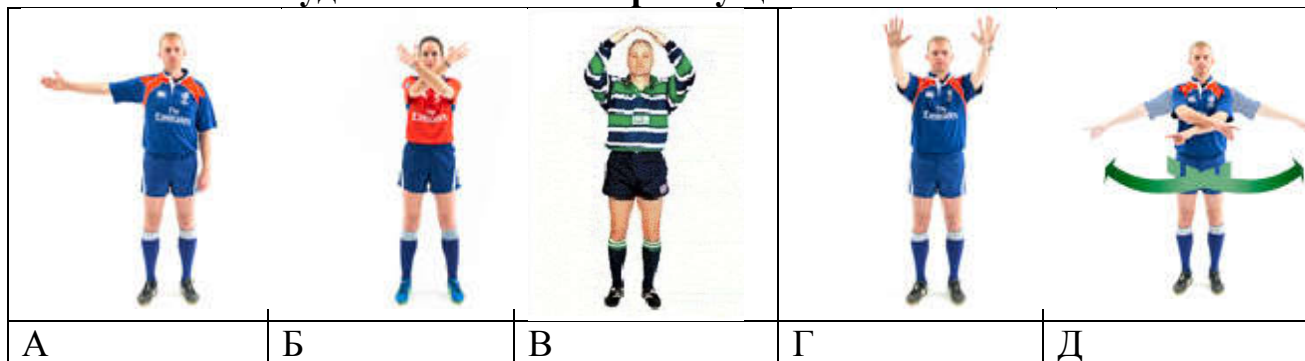
24. Какой жест судьи означает «Попытка»?



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
- Ж. Попытка пройти этот тест по правилам тэг-регби