

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа им. С.Л. Страховой

**ПРИНЯТО**

решением педагогического совета  
протокол от 30.08.2024г. № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ СОШ им. С.Л.Страховой  
М.М. Улькин  
приказ от 30.08.2024г. №506

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Тэг-регби»**

Срок реализации программы: 34 недели (153 академических часа)

Возрастная категория: 12-17 лет

(в новой редакции от 30.08.2024)

Автор составитель:  
учитель физической  
культуры  
Ермоленко Л.В.

2024 год

## Содержание

I. Пояснительная записка.....	2
II. Учебно - тематический план.....	9
III. Содержание учебно-тематического плана.....	12
IV. Материально-техническое обеспечение.....	13
V. Список литературы.....	13

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тэг-регби» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

**Актуальность программы** состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление занимающихся. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта регби в нашей стране.

В настоящее время в России все более актуальной становится проблема разработки новых эффективных подходов к физическому воспитанию учащихся общеобразовательных школ 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, способствовать комплексному развитию двигательных и психических качеств. Занятия регби способствуют также социально-психологическому становлению личности школьника.

**Новизна** программы «Тэг-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.

**Педагогическая целесообразность программы «Тэг-Регби»** состоит в том, что по ней могут заниматься как мальчики, так и девочки, с 12 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 подготовки) и коллективно (на основе разнообразных подвижных игр и элементов мини-регби).

### **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

#### **ЦЕЛЬ программы:**

Укрепление здоровья учащихся, формирование установки на здоровый стиль жизни через обучение игры в тег-регби.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

### **ЗАДАЧИ программы:**

#### ***Обучающие:***

1. обучение учащихся правилам игры в тег-регби;
2. применение правил игры тег-регби на практике.
3. сформировать начальные представления о структуре выполнения основных движений и навыков, создающих основу для обучения игры в регби;
4. вооружение знаниями по истории развития регби.

#### ***Воспитательные:***

1. воспитание коллективизма, и взаимопомощи;
2. пропаганда здорового образа жизни;

#### ***Развивающие:***

1. развитие коммуникативных навыков воспитанников;
2. развитие системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,
3. развивать потребность в регулярных занятиях спортом.

### **Отличительные особенности программы**

Тег-регби отличается от регби отсутствием касания противника во время игры. В данной игровой деятельности отсутствуют силовые элементы в отношении игрового противника. Достаточно сложная игровая деятельность по решению сложнокоординационных двигательных задач, что обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма. Все это говорит о целесообразности использования регби в качестве средства физического воспитания школьников.

Занятия по программе «Регби» предусматривают все разделы спортивной подготовки, возможность выступления на соревнованиях как внутри школы.

Умение радоваться победам и переживания возможных поражений в команде привьет обучающемуся чувство сотрудничества внутри команды, умение терпеть и ровно относиться 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»).

### **ТЕГ-РЕГБИ (регби до касания)**

Данный раздел включает 2 периода подготовки:

1. **Общеподготовительный период (1 цикл).** Преимущественная направленность образовательного процесса общеподготовительный периода повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки; овладение основами техники **тег-регби**; развитие мотивации к познанию и совершенствованию своего тела, формирование потребности к регулярным

занятиям спортом. Он рассчитан на изучение первоначальных сведений из истории возникновения и развития РЕГБИ, освоение базовых технических и тактических действий. (1-2 год обучения)

2. Специально-подготовительный период (2 цикл). Этот временной отрезок предусматривает дальнейшее воспитание физических качеств, изучение и совершенствование вариантов техники и тактики игры **тег-регби**, обработку базовых технических и тактических действий, участие по желанию обучающихся во внутришкольных, муниципальных и региональных соревнованиях.

### **ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ, УЧАСТВУЮЩИХ В ПРОГРАММЕ**

Для обучения по программе принимаются дети в возрасте **12-17 лет**. В объединение принимаются воспитанники, не имеющие противопоказаний к занятию данным видом спорта, и имеющие допуск от врача. Как исключение, наиболее способные юные регбисты могут быть зачислены в секцию и в течение учебного года и допущены к занятиям в группе при условии сдачи ими нормативов по общей и специальной физической подготовке на уровне данной возрастной группы. Группа насчитывает от 12 до 16 человек.

### **СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Ознакомительная программа «Тэг-регби» рассчитана на 153 часа.

### **ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

Занятия проходят 3 раза в неделю. Продолжительность занятия 1,5 академических часа. Академический час 30 минут. Перерыв 10 минут. Наполняемость групп от 14 человек.

Тренировки проходят, исходя из погодных условий в спортзале или на уличной спортивной площадке.

Формы учебно-тренировочных занятий в отделении регби:

- групповое занятие;
- метод круговой тренировки;
- учебно-тренировочный сбор;
- участие в соревнованиях и т.д.

Основной формой учебной работы является групповое занятие. Кроме групповых занятий по расписанию юные регбисты должны ежедневно заниматься утренней гигиенической гимнастикой, а также выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию физической подготовки и отдельных технических приёмов.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Воспитанник, закончивший обучение по данной образовательной программе будет обладать следующими знаниями, умениями и навыками:

- знать традиции игры; знать правила игры;
- знать технику и тактику игры тег-регби;
- обладать базовыми навыками выполнения действий;

- знать технику безопасности при тег-регби, правила личной гигиены;
- уметь правильно выполнять командные действия, установку тренера на игру.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

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

**Предметные результаты** изучения физической культуры отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, силы);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам регби;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств регби; изложение фактов истории развития регби, Олимпийских игр современности, характеристика видов регби, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися.

## **СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Основными способами проверки результатов обучения являются:

- теоретическое тестирование по правилам игры, тактике игры выполнение контрольных нормативов и требований в соответствии с возрастом воспитанника и годом обучения (учебные нормативы: челночное ведение, броски мяча в движении, передача мяча, броски с точек, дриблинг, удары по воротам)
- участие в соревнованиях различного уровня (школа, район, город)

### **Методы отслеживания прогресса в достижении воспитательных результатов:**

- индивидуальные показатели каждого воспитанника, например набор личных достижений воспитанника в труде, учебе, спорте;
- оценка со стороны представителей ближайшего социального окружения (например, классный руководитель, социальный педагог, родители).

## **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ПРОГРАММЫ**

- турниры, соревнования
- товарищеские и матчевые встречи
- школьный Чемпионат по тег-регби,
- участие в городских, областных и всероссийских соревнованиях по регби

- чествование команд –победителей на общешкольных собраниях, линейках

### **Формы аттестации**

Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов.

Форма проведения промежуточной аттестации - сдача контрольных нормативов.

Аттестация обучающихся по программе «Тэг-регби» проводится для детей старше 8 лет после изучения каждого раздела программы.

Входной контроль проводится при поступлении нового обучающегося в объединение.

Проведение промежуточной аттестации и аттестации по результатам освоения программы обязательно для обучающихся и педагогов по программе «Тэг-регби».

Анализ результатов аттестации.

1. Направления анализа результатов аттестации обучающихся:

- уровень теоретической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области;
- степень сформированности практических умений и навыков детей в выбранном ими виде творческой деятельности;
- полнота выполнения образовательной программы детского объединения;
- соотношение прогнозируемых и реальных результатов учебновоспитательной работы;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- необходимость внесения корректив в содержание и методику образовательной деятельности детского объединения.

2. Параметры подведения итогов:

- уровень знаний, умений, навыков обучающихся (высокий, средний, низкий);
- количество воспитанников, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);
- совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном и воспитательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);
  - перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;
  - перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;
  - выводы по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.



## II. Учебно-тематический план.

№	Наименование темы/Содержание	Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика
1.	<b>Вводное занятие.</b> Беседа по технике безопасности на занятиях по регби. Физическая культура и спорт в России. Вводное занятие – задачи на год. ОФП	1,5	0,5	1
2.	<b>Знакомство с игрой в регби.</b> Развитие регби в России. ОРУ без предмета. Индивидуальная техника. Перемещение. Ложные движения (финты). ОФП	1,5	0,5	1
<b>Общефизическая, легкоатлетическая, техническая и тактическая подготовка, спортивные игры, соревнования</b>				
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. ОРУ с предметами. Подвижные игры. Обучение финтам. Техника игры. ОФП.	6	2	4
4.	ОРУ с мешками с песком. Элементы акробатики. Подвижные игры. Бег 60 метров. Финты. Передача мяча. Подбор мяча. ОФП.	6	2	4
5.	ОРУ. СБУ. Эстафеты. Ловля мяча. Подбор мяча с земли. Техника игры ногами. ОФП. Игра	6	2	4
6.	ОРУ. СБУ. Бег 300 метров. Упражнения для развития ловкости. Захваты. Игра.	6	2	4
7.	Розыгрыш стандартных положений. ОФП. Игра.	6	2	4
8.	ОРУ с предметами. СБУ. Назначаемая схватка. Отвлекающие действия. Игра. ОФП.	6	2	4

9.	ОРУ. СБУ. Бег 600 метров. Упражнения для гибкости. Техника игры руками. Отбор мяча. тактика защиты. Игра. ОФП.	6	2	4
10.	ОРУ. СБУ. Бег 500 метров. Передача мяча. Захваты. Коридор. Игра. ОФП.	6	2	4
11.	ОРУ. СБУ. Техника игры руками. Розыгрыш стандартных положений. Коридор. Игра. ОФП.	6	2	4
12.	ОРУ. СБУ. Упражнения для гибкости. Назначаемая схватка. Эстафеты.	6	2	4
13.	Правила игры в регби. ОРУ. СБУ. Функции игроков. Отвлекающие действия. Захваты. Игра. ОФП.	6	2	4
14.	ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Техника игры ногами. Коридор. Удар с линии свободного удара. Игра. ОФП.	6	2	4
15.	Техника игры в регби. ОРУ. СБУ. Назначаемая схватка. Тактика защиты. Захваты. Игра. ОФП.	3	1	2
16.	Коридор. Захваты. Игра. ОФП.	3	1	2
17.	Тактика игры в регби. ОРУ. СБУ. Бег. Назначаемая схватка. Удар с линии свободного удара. Эстафеты. ОФП.	3	1	2
18.	ОРУ. СБУ. Бег. Розыгрыш стандартных положений. Тактика защиты. Коридор. Игра. ОФП.	3	1	2
19.	ОРУ с предметами. СБУ. Элементы акробатики. Техника игры руками. Отвлекающие действия. Захваты. Упражнения на гибкость.	3	1	2
20.	ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Приседания с отягощением. Индивидуальная техника. Ловля и подбор мяча. Игра. ОФП.	3	1	2
21.	ОРУ. СБУ. Индивидуальная техника. Техника игры ногами. Коридор. Захваты.	3	1	2

	Игра. ОФП.			
22.	ОРУ. СБУ. Упражнения на гибкость. Коридор. Эстафеты.	3	1	2
23.	ОРУ с гантелями. СБУ. Бег 30 метров. Назначаемая схватка. Штрафной удар. Игра ОФП.	3	1	2
24.	ОРУ. СБУ. Бег. Техника игры руками. Захваты. Отвлекающие действия. Игра. ОФП.	3	1	2
25.	ОРУ. СБУ. Техника игры руками. Розыгрыш стандартных положений. Коридор. Игра. ОФП.	3	1	2
26.	ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Техника игры ногами. Коридор. Удар с линии свободного удара. Игра. ОФП.	3	1	2
27.	ОРУ. СБУ. Приседания. Индивидуальная техника. Ловля и подбор мяча. ОФП. Учебная игра.	3	1	2
28.	ОРУ с гантелями. СБУ. Бег 30 метров. Назначаемая схватка. Штрафной удар. ОФП.	3	1	2
29.	ОРУ. СБУ. Бег. Ловля мяча. Отвлекающие действия. Коридор. Захваты. ОФП.	3	1	2
30.	Тактика игры в регби. ОРУ. СБУ. Бег. Назначаемая схватка. Удар с линии свободного удара. ОФП.	3	1	2
31.	ОРУ. СБУ. Бег. Розыгрыш стандартных	6	2	4
32.	ОРУ. СБУ. Бег 1 км. Упражнения для гибкости. Учебная игра.	6	2	4
33.	ОРУ. СБУ. Бег 600 метров. Упражнения для гибкости. Техника игры руками. Тактика защиты. ОФП.	6	2	4

34.	ОРУ. СБУ. Бег. Техника игры ногами. Коридор. Удар с линии свободного удара.	6	2	4
35.	<b>Итоговое занятие</b> ОФП. Учебная игра.	3		3
36.	<b>Итоговое занятие</b> ОФП. Учебная игра.	3		3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>153</b>	<b>49</b>	<b>104</b>

### **III. Содержание учебного материала.**

#### **1. Теоретические занятия.**

**Вводное занятие.** Знакомство с воспитанниками. Организационные вопросы. Знакомство с условиями и местом проведения занятий. Родительское собрание. Общая техника безопасности при проведении занятий.

Практикум: Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня готовности воспитанников. Вводное тестирование воспитанников. Разделение на подгруппы в зависимости от уровня подготовленности воспитанника

**Знакомство с игрой в регби.** История игры в тег-регби. Отличия тег-регби, регби от других спортивных игр. Правила игры в тег-регби.

Практикум: Знакомство с тактико-техническими действиями при игре в тег-регби, с использованием видеоматериалов (стоп-кадры учебных видеофильмов). Просмотр игр лучших регбийных команд мира.

#### **2. Общефизическая подготовка.**

Необходимость выполнения упражнений. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практикум: На каждом занятии выполняется ряд упражнений:

- 1) Беговые упражнения: бег по кругу в колонну, бег змейкой, бег с приседанием, ходьба гусиным выполняется ряд промежуточных тестирований и оценки уровня готовности воспитанников. шагом.
- 2) Упражнения на растягивание: приседания, шпагат, наклоны и т. д.
- 3) Кувырки.

#### **3. Легкоатлетическая подготовка.**

Необходимость выполнения упражнений. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практикум: На каждом занятии выполняется ряд упражнений:

- 1) Гладкий бег
- 2) Упражнения на растягивание
- 3) Челночный бег

4) Прыжки с места, с разбега

5) Движение в строю шагом и бегом. Изменение темпа движения.

#### **4. Спортивные игры.**

Знакомство со спортивными играми. Спортивные игры как по "классическим" правилам, так и игры с регбийным мячом: гандбол, футбол, баскетбол, пионербол. Правила игр. Практикум: Подвижные игры с мячом для регби или без мяча: вышибалы, салки, австралийские салки и т.д. Эстафеты с регбийным мячом, "веселые старты".

**5. Итоговое занятие.** Итоговое тестирование воспитанников. Оценка общефизической и функциональной готовности воспитанников по критериям оценки. Итоговая спортивная игра с регбийным мячом.

#### **IV. Материально-техническое обеспечение.**

Для практических занятий - спортивный зал, уличная площадка, пояса, ленты, мячи, фишки.

Для теоретических занятий - кабинет, оборудованный мультимедийным оборудованием.

#### **V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Антонов Е. Методическое пособие для тренеров по Регби, М.: Союз регбистов России, 2012 г.
2. Ватошкин Н. Принципы успешной подготовки регбиста, М.: фонд "Становление Регби", 2004 г.
3. Исаев А.А. Олимпийцы среди нас, М.: ФИС, 2006 г.
4. Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 1991. - №12. - С. 11-21.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга. - М.: 4-й филиал Воениздата. - 1997. - 304 с.
6. Основы силовой подготовки регбистов. Методические рекомендации.
7. Ж.К. Холодов, В.К. Петренчук, В.П. Хроменков. Спорткомитет СССР. - М., 1981.
8. Основы методики силовой подготовки регбистов. Госкомспорт СССР. - М., 1985.
9. Правила Регби. М.: Союз регбистов России, 2005 г.
10. Сахарова М.В. Основы подготовки в детско-юношеском регби, М.: СПОРТНА, 2012 г.
11. Тупицына Л.П. Путь к здоровью и успеху. Дневник подростка, М.: Прометей, 2002 г.
12. Хил Р.Р. Пособие для учителей, тренеров и игроков по регби,. 2007 г

13. Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. Основы подготовки юных регбистов. - М.: Физкультура и спорт, 2000г. - 181 с.

## Приложение 1.

### Тесты по физической подготовке

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

### Тесты по технической подготовке

1. Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»). Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.
2. Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.
3. Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»). Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.
4. Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченными фишками расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

5. Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20x20 м. Бьющий от ловящего находится на расстоянии 15-30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.

6. Удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый с расстояния 20-35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10x10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

## Содержание

I. Пояснительная записка.....	2
II. Учебно - тематический план.....	9
III. Содержание учебно-тематического плана.....	12
IV. Материально-техническое обеспечение.....	13
V. Список литературы.....	13



## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тэг-регби» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

**Актуальность программы** состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление занимающихся. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта регби в нашей стране.

В настоящее время в России все более актуальной становится проблема разработки новых эффективных подходов к физическому воспитанию учащихся общеобразовательных школ 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, способствовать комплексному развитию двигательных и психических качеств. Занятия регби способствуют также социально-психологическому становлению личности школьника.

**Новизна** программы «Тэг-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.

**Педагогическая целесообразность программы «Тэг-Регби»** состоит в том, что по ней могут заниматься как мальчики, так и девочки, с 12 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 подготовки) и коллективно (на основе разнообразных подвижных игр и элементов мини-регби).

### **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**ЦЕЛЬ программы:**

Укрепление здоровья учащихся, формирование установки на здоровый стиль жизни через обучение игры в тег-регби.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач:

### **ЗАДАЧИ программы:**

#### ***Обучающие:***

1. обучение учащихся правилам игры в тег-регби;
2. применение правил игры тег-регби на практике.
3. сформировать начальные представления о структуре выполнения основных движений и навыков, создающих основу для обучения игры в регби;
4. вооружение знаниями по истории развития регби.

#### ***Воспитательные:***

1. воспитание коллективизма, и взаимопомощи;
2. пропаганда здорового образа жизни;

#### ***Развивающие:***

1. развитие коммуникативных навыков воспитанников;
2. развитие системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья,
3. развивать потребность в регулярных занятиях спортом.

### **Отличительные особенности программы**

Тег-регби отличается от регби отсутствием касания противника во время игры. В данной игровой деятельности отсутствуют силовые элементы в отношении игрового противника. Достаточно сложная игровая деятельность по решению сложнокоординационных двигательных задач, что обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма. Все это говорит о целесообразности использования регби в качестве средства физического воспитания школьников.

Занятия по программе «Регби» предусматривают все разделы спортивной подготовки, возможность выступления на соревнованиях как внутри школы.

Умение радоваться победам и переживания возможных поражений в команде привьет обучающемуся чувство сотрудничества внутри команды, умение терпеть и равно относиться 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»).

### **ТЕГ-РЕГБИ (регби до касания)**

Данный раздел включает 2 периода подготовки:

1. Общеподготовительный период (1 цикл). Преимущественная направленность образовательного процесса общеподготовительный периода повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;

овладение основами техники **тег-регби**; развитие мотивации к познанию и совершенствованию своего тела, формирование потребности к регулярным занятиям спортом. Он рассчитан на изучение первоначальных сведений из истории возникновения и развития РЕГБИ, освоение базовых технических и тактических действий. (1-2 год обучения)

2. Специально-подготовительный период (2 цикл). Этот временной отрезок предусматривает дальнейшее воспитание физических качеств, изучение и совершенствование вариантов техники и тактики игры **тег-регби**, обработку базовых технических и тактических действий, участие по желанию обучающихся во внутришкольных, муниципальных и региональных соревнованиях.

### **ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ, УЧАСТВУЮЩИХ В ПРОГРАММЕ**

Для обучения по программе принимаются дети в возрасте **12-17 лет**. В объединение принимаются воспитанники, не имеющие противопоказаний к занятию данным видом спорта, и имеющие допуск от врача. Как исключение, наиболее способные юные регбисты могут быть зачислены в секцию и в течение учебного года и допущены к занятиям в группе при условии сдачи ими нормативов по общей и специальной физической подготовке на уровне данной возрастной группы. Группа насчитывает от 12 до 16 человек.

### **СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Ознакомительная программа «Тэг-регби» рассчитана на 153 часа.

### **ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

Занятия проходят 3 раза в неделю. Продолжительность занятия 1,5 академических часа. Академический час 30 минут. Перерыв 10 минут. Наполняемость групп от 14 человек.

Тренировки проходят, исходя из погодных условий в спортзале или на уличной спортивной площадке.

Формы учебно-тренировочных занятий в отделении регби:

- групповое занятие;
- метод круговой тренировки;
- учебно-тренировочный сбор;
- участие в соревнованиях и т.д.

Основной формой учебной работы является групповое занятие. Кроме групповых занятий по расписанию юные регбисты должны ежедневно заниматься утренней гигиенической гимнастикой, а также выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию физической подготовки и отдельных технических приёмов.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Воспитанник, закончивший обучение по данной образовательной программе будет обладать следующими знаниями, умениями и навыками:

- знать традиции игры; знать правила игры;

- знать технику и тактику игры тег-регби;
- обладать базовыми навыками выполнения действий;
- знать технику безопасности при тег-регби, правила личной гигиены;
- уметь правильно выполнять командные действия, установку тренера на игру.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и

результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

**Предметные результаты** изучения физической культуры отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, силы);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам регби;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств регби; изложение фактов истории развития регби, Олимпийских игр современности, характеристика видов регби, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися.

## **СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Основными способами проверки результатов обучения являются:

- теоретическое тестирование по правилам игры, тактике игры выполнение контрольных нормативов и требований в соответствии с возрастом воспитанника и годом обучения (учебные нормативы: челночное ведение, броски мяча в движении, передача мяча, броски с точек, дриблинг, удары по воротам)
- участие в соревнованиях различного уровня (школа, район, город)

### **Методы отслеживания прогресса в достижении воспитательных результатов:**

- индивидуальные показатели каждого воспитанника, например набор личных достижений воспитанника в труде, учебе, спорте;
- оценка со стороны представителей ближайшего социального окружения (например, классный руководитель, социальный педагог, родители).

## **ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ПРОГРАММЫ**

- турниры, соревнования
- товарищеские и матчевые встречи
- школьный Чемпионат по тег-регби,

- участие в городских, областных и всероссийских соревнованиях по регби
- чествование команд –победителей на общешкольных собраниях, линейках

### **Формы аттестации**

Для проверки результативности программы применяются различные способы отслеживания результатов.

Форма проведения промежуточной аттестации - сдача контрольных нормативов.

Аттестация обучающихся по программе «Тэг-регби» проводится для детей старше 8 лет после изучения каждого раздела программы.

Входной контроль проводится при поступлении нового обучающегося в объединение.

Проведение промежуточной аттестации и аттестации по результатам освоения программы обязательно для обучающихся и педагогов по программе «Тэг-регби».

Анализ результатов аттестации.

#### **1. Направления анализа результатов аттестации обучающихся:**

- уровень теоретической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области;
- степень сформированности практических умений и навыков детей в выбранном ими виде творческой деятельности;
- полнота выполнения образовательной программы детского объединения;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебновоспитательной работы;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- необходимость внесения корректив в содержание и методику образовательной деятельности детского объединения.

#### **2. Параметры подведения итогов:**

- уровень знаний, умений, навыков обучающихся (высокий, средний, низкий);
- количество воспитанников, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);
- совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном и воспитательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);
  - перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;
  - перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;
  - выводы по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

## II. Учебно-тематический план.

№	Наименование темы/Содержание	Количество часов		
		Всего часов	Теория	Практика
1.	<b>Вводное занятие.</b> Беседа по технике безопасности на занятиях по регби. Физическая культура и спорт в России. Вводное занятие – задачи на год. ОФП	1,5	0,5	1
2.	<b>Знакомство с игрой в регби.</b> Развитие регби в России. ОРУ без предмета. Индивидуальная техника. Перемещение. Ложные движения (финты). ОФП	1,5	0,5	1
<b>Общефизическая, легкоатлетическая, техническая и тактическая подготовка, спортивные игры, соревнования</b>				
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. ОРУ с предметами. Подвижные игры. Обучение финтам. Техника игры. ОФП.	6	2	4
4.	ОРУ с мешками с песком. Элементы акробатики. Подвижные игры. Бег 60 метров. Финты. Передача мяча. Подбор мяча. ОФП.	6	2	4
5.	ОРУ. СБУ. Эстафеты. Ловля мяча. Подбор мяча с земли. Техника игры ногами. ОФП. Игра	6	2	4
6.	ОРУ. СБУ. Бег 300 метров. Упражнения для развития ловкости. Захваты. Игра.	6	2	4
7.	Розыгрыш стандартных положений. ОФП. Игра.	6	2	4
8.	ОРУ с предметами. СБУ. Назначаемая схватка. Отвлекающие действия. Игра. ОФП.	6	2	4

9.	ОРУ. СБУ. Бег 600 метров. Упражнения для гибкости. Техника игры руками. Отбор мяча. тактика защиты. Игра. ОФП.	6	2	4
10.	ОРУ. СБУ. Бег 500 метров. Передача мяча. Захваты. Коридор. Игра. ОФП.	6	2	4
11.	ОРУ. СБУ. Техника игры руками. Розыгрыш стандартных положений. Коридор. Игра. ОФП.	6	2	4
12.	ОРУ. СБУ. Упражнения для гибкости. Назначаемая схватка. Эстафеты.	6	2	4
13.	Правила игры в регби. ОРУ. СБУ. Функции игроков. Отвлекающие действия. Захваты. Игра. ОФП.	6	2	4
14.	ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Техника игры ногами. Коридор. Удар с линии свободного удара. Игра. ОФП.	6	2	4
15.	Техника игры в регби. ОРУ. СБУ. Назначаемая схватка. Тактика защиты. Захваты. Игра. ОФП.	3	1	2
16.	Коридор. Захваты. Игра. ОФП.	3	1	2
17.	Тактика игры в регби. ОРУ. СБУ. Бег. Назначаемая схватка. Удар с линии свободного удара. Эстафеты. ОФП.	3	1	2
18.	ОРУ. СБУ. Бег. Розыгрыш стандартных положений. Тактика защиты. Коридор. Игра. ОФП.	3	1	2
19.	ОРУ с предметами. СБУ. Элементы акробатики. Техника игры руками. Отвлекающие действия. Захваты. Упражнения на гибкость.	3	1	2
20.	ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Приседания с отягощением. Индивидуальная техника. Ловля и подбор мяча. Игра. ОФП.	3	1	2
21.	ОРУ. СБУ. Индивидуальная техника. Техника игры ногами. Коридор. Захваты.	3	1	2



	Игра. ОФП.			
22.	ОРУ. СБУ. Упражнения на гибкость. Коридор. Эстафеты.	3	1	2
23.	ОРУ с гантелями. СБУ. Бег 30 метров. Назначаемая схватка. Штрафной удар. Игра ОФП.	3	1	2
24.	ОРУ. СБУ. Бег. Техника игры руками. Захваты. Отвлекающие действия. Игра. ОФП.	3	1	2
25.	ОРУ. СБУ. Техника игры руками. Розыгрыш стандартных положений. Коридор. Игра. ОФП.	3	1	2
26.	ОРУ. СБУ. Бег 30 метров. Техника игры ногами. Коридор. Удар с линии свободного удара. Игра. ОФП.	3	1	2
27.	ОРУ. СБУ. Приседания. Индивидуальная техника. Ловля и подбор мяча. ОФП. Учебная игра.	3	1	2
28.	ОРУ с гантелями. СБУ. Бег 30 метров. Назначаемая схватка. Штрафной удар. ОФП.	3	1	2
29.	ОРУ. СБУ. Бег. Ловля мяча. Отвлекающие действия. Коридор. Захваты. ОФП.	3	1	2
30.	Тактика игры в регби. ОРУ. СБУ. Бег. Назначаемая схватка. Удар с линии свободного удара. ОФП.	3	1	2
31.	ОРУ. СБУ. Бег. Розыгрыш стандартных	6	2	4
32.	ОРУ. СБУ. Бег 1 км. Упражнения для гибкости. Учебная игра.	6	2	4
33.	ОРУ. СБУ. Бег 600 метров. Упражнения для гибкости. Техника игры руками. Тактика защиты. ОФП.	6	2	4

34.	ОРУ. СБУ. Бег. Техника игры ногами. Коридор. Удар с линии свободного удара.	6	2	4
35.	<b>Итоговое занятие</b> ОФП. Учебная игра.	3		3
36.	<b>Итоговое занятие</b> ОФП. Учебная игра.	3		3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>153</b>	<b>49</b>	<b>104</b>

### **III. Содержание учебного материала.**

#### **1. Теоретические занятия.**

**Вводное занятие.** Знакомство с воспитанниками. Организационные вопросы. Знакомство с условиями и местом проведения занятий. Родительское собрание. Общая техника безопасности при проведении занятий.

Практикум: Вводная тренировка. Оценка функционального и физического уровня готовности воспитанников. Вводное тестирование воспитанников. Разделение на подгруппы в зависимости от уровня подготовленности воспитанника

**Знакомство с игрой в регби.** История игры в тег-регби. Отличия тег-регби, регби от других спортивных игр. Правила игры в тег-регби.

Практикум: Знакомство с тактико-техническими действиями при игре в тег-регби, с использованием видеоматериалов (стоп-кадры учебных видеофильмов). Просмотр игр лучших регбийных команд мира.

#### **2. Общефизическая подготовка.**

Необходимость выполнения упражнений. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практикум: На каждом занятии выполняется ряд упражнений:

- 1) Беговые упражнения: бег по кругу в колонну, бег змейкой, бег с приседанием, ходьба гусиным выполняется ряд промежуточных тестирований и оценки уровня готовности воспитанников. шагом.
- 2) Упражнения на растягивание: приседания, шпагат, наклоны и т. д.
- 3) Кувырки.

#### **3. Легкоатлетическая подготовка.**

Необходимость выполнения упражнений. Знакомство с правильностью выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практикум: На каждом занятии выполняется ряд упражнений:

- 1) Гладкий бег
- 2) Упражнения на растягивание
- 3) Челночный бег

4) Прыжки с места, с разбега

5) Движение в строю шагом и бегом. Изменение темпа движения.

#### **4. Спортивные игры.**

Знакомство со спортивными играми. Спортивные игры как по "классическим" правилам, так и игры с регбийным мячом: гандбол, футбол, баскетбол, пионербол. Правила игр. Практикум: Подвижные игры с мячом для регби или без мяча: вышибалы, салки, австралийские салки и т.д. Эстафеты с регбийным мячом, "веселые старты".

**5. Итоговое занятие.** Итоговое тестирование воспитанников. Оценка общефизической и функциональной готовности воспитанников по критериям оценки. Итоговая спортивная игра с регбийным мячом.

#### **IV. Материально-техническое обеспечение.**

Для практических занятий - спортивный зал, уличная площадка, пояса, ленты, мячи, фишки.

Для теоретических занятий - кабинет, оборудованный мультимедийным оборудованием.

#### **V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Антонов Е. Методическое пособие для тренеров по Регби, М.: Союз регбистов России, 2012 г.
2. Ватошкин Н. Принципы успешной подготовки регбиста, М.: фонд "Становление Регби", 2004 г.
3. Исаев А.А. Олимпийцы среди нас, М.: ФИС, 2006 г.
4. Матвеев Л.П. К теории построения спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. - 1991. - №12. - С. 11-21.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга. - М.: 4-й филиал Воениздата. - 1997. - 304 с.
6. Основы силовой подготовки регбистов. Методические рекомендации.
7. Ж.К. Холодов, В.К. Петренчук, В.П. Хроменков. Спорткомитет СССР. - М., 1981.
8. Основы методики силовой подготовки регбистов. Госкомспорт СССР. - М., 1985.
9. Правила Регби. М.: Союз регбистов России, 2005 г.
10. Сахарова М.В. Основы подготовки в детско-юношеском регби, М.: СПОРТНА, 2012 г.
11. Тупицына Л.П. Путь к здоровью и успеху. Дневник подростка, М.: Прометей, 2002 г.
12. Хил Р.Р. Пособие для учителей, тренеров и игроков по регби,. 2007 г

13. Холодов Ж.К., Варакин Б.А., Петренчук В.К. Основы подготовки юных регбистов. - М.: Физкультура и спорт, 2000г. - 181 с.

## Приложение 1.

### Тесты по физической подготовке

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

### Тесты по технической подготовке

1. Передача мяча на месте способом swing («средняя передача»). Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.
2. Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.
3. Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»). Стоя на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий.
4. Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченными фишками расположенного на расстоянии 10 м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

5. Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20x20 м. Бьющий от ловящего находится на расстоянии 15-30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.

6. Удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый с расстояния 20-35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10x10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.