

УОФКСМП

МКОУ СОШ с. Коста-Хетагурова

Принято:

Заседание П/С

Протокол № _____

«21» сентябрь 2022г.

Согласованно:

Зам. Директора по ВР

Хетагурова Л. К. *Л. К. Хетагурова*

«21» сентябрь 2022г.

Утверждаю:

Директор школы

Кулаев Б. Ч. *Б. Ч. Кулаев*

«21» сентябрь 2022г.



Рабочая программа

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ТЭГ-РЕГБИ»

Разработал: учитель физической культуры первой категории
Лотарева Валентина Николаевна

1. Пояснительная записка (характеристика программы)

Гармоничное воспитание молодого поколения, оздоровление нации являются приоритетными направлениями социальной политики Российской Федерации.

В настоящее время реализуется комплекс мер, направленных на систематическое обновление содержания общего образования, в том числе создание условий для обеспечения высокого качества преподавания предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала на основе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества.

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

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

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

Преимуществом для выбора спортивной игры тэг-регби является то, что в процессе обучения элементам регби возможность травмирования обучающихся снижена до минимума. Высокая степень организации и согласованности действий игроков, многофункциональность игровой деятельности обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма. Кроме того, тэг-регби вошло в программу всероссийских Президентских спортивных игр школьников. Все это говорит о целесообразности использования тэг-регби в качестве средства физического воспитания в общеобразовательных организациях.

Образовательная программа «тэг-регби» по учебному предмету «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования (далее – Модуль) разработан в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе федеральных государственных образовательных стандартов

начального общего и основного общего образования и с учетом примерных основных образовательных программ начального общего и основного общего образования, Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения российской Федерации от 24.12.2018 г.

Программа реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

- право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. 6 п.3 ст.28 Закона);

- право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

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.

Цель программы - формирование физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации с использованием средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья, профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Задачи программы:

1. Формирование навыков здорового образа жизни средствами тег-регби.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков для игры в тэг-регби.
3. Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование телосложения

и воспитание гармонично развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности средствами тэг-регби.
5. Популяризация вида спорта тег-регби среди детей и молодежи.
6. Вовлечение большого количества занимающихся тэг-регби.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии

решают комплекс основных задач физического воспитания на ступени начального, основного общего образования;

создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся.

являются действенным средством укрепления здоровья обучающихся и подростков в общеобразовательной организации;

формируют навыки собственной безопасности в экстремальных ситуациях;

расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе тэг-регби.

2. Планируемые результаты изучения программы

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) образовательный Модуль «Тэг-регби», направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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

индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий по тэг-регби, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и физической подготовленности;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по тэг-регби;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия по тэг-регби, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время занятий тэг-регби, а также в учебной и игровой деятельности.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий в тэг-регби, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на

базе освоения содержания Модуля, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательной деятельности (умение учиться), так и в повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты:

- восприятие вида спорта «тэг-регби» как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и асоциального поведения.

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

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

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

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

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

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

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

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

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

Предметные результаты освоения программы

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы и проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при

решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по тэг-регби.

Предметные результаты

- знания истории и развития регби, олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте занятий тэг-регби в организации здорового образа жизни.

- способность организовывать самостоятельные занятия по тег-регби, направленные на формирование телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их;

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре и тег-регби, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность осуществлять судейство соревнований по тэг-регби, владеть информационными жестами судьи.

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для физической подготовки регбиста;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

3. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ТЕГ -РЕГБИ» (БЕСКОНТАКТНОЕ)

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ТЕГ-РЕГБИ» (БЕСКОНТАКТНОЕ) ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ НАЛЬНОГО ОБЩЕГО И ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ТЭГ-РЕГБИ

История регби. Техника безопасности на занятиях тэг-регби. Правила игры в тэг-регби. Развитие регби в России. Судейская терминология тэг-регби.

Требования безопасности при организации занятий тэг-регби, в том числе самостоятельных. Форма и экипировка занимающегося тег-регби. Гигиена и самоконтроль при занятиях тэг-регби.

Правила подбора физических упражнений регбиста. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств регбиста.

Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися. Знание игровых амплуа

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тэг-регби: сознательность, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэг-регби. Организация и проведение занятий по тэг-регби. Организация и проведение подвижных игр с элементами тэг-регби во время активного отдыха и каникул.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по тэг-регби. Тестирование уровня физической подготовленности в тег-регби.

РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Комплексы подготовительных и специальных упражнений, формирующих двигательные умения и навыки во время занятий тег-регби. для и совершенствования технических действий игрока.

Подвижные игры (без мяча и с мячом): Перестрелка», «Веселые старты», «Регбийные салки», «Салки с передачей мяча между водящими», «Салки вдвоем», «Салки втроем», «Салки в четверках», «Салки-пятнашки», «Пятнашки с городом», «Колдунчики», «Собачки», «Собачки в квадрате»,

«Собачки 4 против 2» «Осалить конкретного игрока», «Осаль в цепи последнего», «Штандр регбийным мячом», «Закрой игрока и перехвати передачу», «Пионербол двумя регбийными мячами», «Выполни заданное количество передач», «Ботва», «Регбийные рыбаки и рыбки», «Тэг-регби 3х3 по упрощенным правилам», «Атака города», «Атака города по выбору».

Индивидуальные технические действия:

Техника владения регбийным мячом: стойки и перемещения; держание мяча, бег с мячом, розыгрыш мяча; прием мяча, подбор и приземление мяча; финты; передвижения с мячом по площадке; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; передача и ловля высоко летящего мяча; подбор неподвижного мяча, катящегося мяча.

Тактические взаимодействия: в парах, в тройках, кресты, забегания, смещения, линия защиты; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.

Учебные игры в тэг-регби.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ТЭГ-РЕГБИ» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО И ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
Раздел 1. Знания о тэг-регби	
История регби. Техника безопасности на занятиях тэг-регби. Правила игры в тэг-регби. Развитие регби в России. Судейская терминология тег-регби.	<p><i>Знать</i> историю развития регби в мире и России.</p> <p><i>Выявлять</i> успехи российских регбистов на мировой арене.</p> <p><i>Знать</i> параметры полей, площадок и их оборудование для</p>

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
	<p>занятий и соревнований по регби</p> <p><i>Уметь</i> демонстрировать жесты судей по тэг-регби.</p> <p><i>Применять</i> правила соревнования и судейскую терминологию в самостоятельных занятиях тэг-регби.</p>
<p>Требования безопасности при организации занятий тэг-регби, в том числе самостоятельных. Гигиена, и самоконтроль при занятиях тэг-регби.</p>	<p><i>Знать и соблюдать технику безопасности</i> во время занятий тэг-регби.</p> <p><i>Применять</i> самоконтроль при занятиях тэг-регби.</p>
<p>Правила подбора физических упражнений в тег-регби. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств тег-регбиста.</p>	<p><i>Отбирать и составлять</i> комплекс упражнений для развития основных физических качеств тег-регбиста.</p>
<p>Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между обучающимися.</p>	<p><i>Проявлять</i> толерантность к сверстникам</p>
<p>Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тэг-регби: сознательность, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.</p>	<p><i>Проявлять</i> морально-волевые качества во время занятий тэг-регби.</p>
<p>Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	
<p>Подготовка места занятий, выбор одежды и обуви для занятий тэг-регби. Организация и проведение занятий по тэг-регби. Организация и проведение подвижных игр с элементами тэг-регби во время активного отдыха и каникул.</p>	<p><i>Уметь</i> подбирать одежду, обувь для занятий тэг-регби</p> <p><i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами тэг-регби и самостоятельные занятия во время прогулок и каникул.</p>
<p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</p>	<p><i>Понимать</i> выполнения упражнений тэг-регби.</p> <p><i>Описывать</i> технику</p>

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
Составление планов и самостоятельное проведение занятий по тэг-регби.	осваиваемых упражнений. <i>Составлять</i> план самостоятельных занятий по тэг-регби.
Тестирование уровня физической подготовленности в тег-регби.	<i>Знать</i> контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности регбиста. <i>Сравнивать</i> своими результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся.
Раздел 3 ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	
Комплексы специальных упражнений для совершенствования технических действий игрока.	<i>Составлять</i> комплексы специальных упражнений технических действий игрока.
Спортивно-оздоровительная деятельность	
1-4 класс базовая подготовка «Тег-регби»	
Основные термины тег-регби. Приобретение двигательных навыков, элементов, технических приёмов тэг-регби.	<i>Знать и применять</i> основные термины регби в организации и проведении занятий по тэг-регби. <i>Знать и уметь</i> выполнять различные базовые технические элементы тэг-регби. <i>Применять</i> технические приемы тэг-регби в подвижных играх и игровых заданиях.
Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Перестрелка», «Веселые старты», «Регбийные салки», «Салки с передачей мяча между водящими», «Салки вдвоем», «Салки втроем», «Салки в четверках», «Салки-пятнашки», «Пятнашки с городом», «Колдунчики», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2» «Осальить конкретного игрока», «Осаль в цепи последнего», «Штандр регбийным мячом»,	<i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры и эстафета с элементами тэг-регби. <i>Выполнять</i> игровые задания с регбийным мячом. <i>Моделировать</i> игровые ситуации в атаке и защите. <i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр. <i>Соблюдать</i> правила подвижных игр.

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
<p>«Закрой игрока и перехвати передачу», «Пионербол двумя регбийными мячами», «Выполни заданное количество передач», «Ботва», «Регбийные рыбаки и рыбки», «Тэг-регби 3х3 по упрощенным правилам», «Атака города», «Атака города по выбору», эстафеты с регбийным мячом.</p>	
<p>Базовые двигательные навыки, элементы и технические приёмы тэг-регби.</p> <p>Общие и специальные подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой тэг-регби (сила и быстрота мышц рук и ног, сила и гибкость мышц туловища, быстрота реакции и ориентировки в пространстве).</p> <p>Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления.</p>	<p><i>Осваивать</i> простейшие базовые двигательные навыки и элементы тэг-регби.</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых упражнений.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Взаимодействовать</i> с партнером во время занятий тэг-регби.</p>
<p>Передача мяча стоя на месте и в движении (короткая и средняя передачи).</p> <p>Стойки и перемещения (правым, левым боком; приставным шагом, спиной вперед, с изменением направления по сигналу, с прыжками и поворотами по сигналу, передача мяча в парах стоя на месте и в движении, передачи в колоннах с перемещениями). Перемещение с мячом: стэп- шаг в сторону и двойной шаг. Бег с изменением скорости и смены направления движения.</p>	<p><i>Осваивать</i> технику и <i>уметь</i> выполнять различные основные виды бега, прыжков, иных элементов регби.</p> <p><i>Осваивать</i> знания об основных способах передвижения регбистов</p> <p><i>Знать</i> и <i>уметь</i> выполнять простейшие упражнения элементов техники регби</p> <p><i>Уметь</i> рассказать о простых элементах техники тэг-регби.</p> <p><i>Уметь</i> общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).</p>

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
	<p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Демонстрировать</i> приобретённые знания и умения.</p>
<p>Учебные игры в тэг-регби по упрощённым правилам.</p>	<p><i>Знать</i> правила регби.</p> <p><i>Применять</i> правила игры тэг-регби в соревновательной деятельности.</p> <p><i>Демонстрировать</i> технические приемы тэг-регби в учебных играх.</p>
5-7 класс «Тег-Регби»	
<p>Основные термины регби. Приобретение двигательных навыков, элементов, технических и тактических приёмов тэг-регби.</p>	<p><i>Знать и применять</i> основные термины регби в организации и проведении занятий по тэг-регби.</p> <p><i>Применять</i> технические приемы тэг-регби в подвижных играх и игровых заданиях.</p> <p><i>Осваивать</i> двигательные навыки, элементы, технико-тактические приёмы тэг-регби.</p>
<p>Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой тэг-регби: для развития быстроты движений; силы; гибкости; ловкости; выносливости; пр.</p>	<p><i>Знать</i> технику и <i>уметь выполнять</i> специальные подготовительные упражнения.</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений.</p> <p><i>Уметь</i> выявлять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><i>Уметь</i> взаимодействовать в коллективе сверстников при выполнении эстафет, иных групповых специальных упражнений.</p>
<p><u>Техническая подготовка:</u> Вспомогательные устройства для обучения технике игры. Принципы формирования</p>	<p><i>Знать</i> местонахождения игроков в линии защите, функции игроков при движении линии защиты. Согласованные движения руками с</p>

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающихся
<p>защиты. Формирование линии, расстояния между игроками в линии. (Набегание. Сгон. Перегруппировка).</p> <p><i>В нападении</i> - кресты, забегания, смещения (в исполнении трех и более игроков).</p> <p><i>В защите</i> - формирование линии защиты и умение сохранять линию обороны. Упражнения на сохранение линии при изменении направления атаки в открытой игре.</p> <p>Имитация защиты уходом (вправо, влево, назад). Упражнения для защитников. Выполнение по пять-шесть комбинаций от места розыгрыша мяча (слева от центра, справа от центра, в центре) с акцентом развития атаки в центре (краю веера).</p> <p>Взаимодействие игроков Длинная передача мяча, передача «торпедой», передача с земли, передача в падении, передача торпедой одной рукой. Игры в нападении первым темпом.</p> <p>Комбинации защиты (слева от центра, справа от центра, в центре).</p>	<p>выполнением базовых шагов(элементов).</p> <p><i>Следить</i> за правильностью выполнения технических и тактических элементов тэг-регби.</p>
<p>Правила Тач-регби. Правила судейства регби Правила безопасности в соревновательной деятельности по регби.</p>	<p><i>Уметь использовать приобретенные навыки в соревновательной деятельности.</i></p> <p><i>Осваивать</i> правила тэг регби правила судейства.</p> <p><i>Знать</i> правила предупреждения травматизма в соревновательной деятельности.</p>

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускник научится:

- раскрывать основные понятия и термины тэг-регби, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств с использованием средств вида спорта «регби»;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий тэг-регби, определять направленность физических упражнений и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий тэг-регби, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- составлять комплексы физических упражнений для развития физических качеств регбиста
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их, в том числе с использованием средств и методов вида спорта «регби»;
- раскрывать и выполнять технические и технико-тактические приемы в атаке и защите;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- выполнять основные приемы техники бега и финтов регбистов демонстрировать технику приема и передачи мяча;
- выполнять технику срывания ленты;
- выполнять технику перемещения с мячом;
- выполнять основы техники игры в защите;
- выполнять контрольные упражнения техники «тэг-регби» (приложение 3).

Выпускник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий тэг-регби на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- осуществлять судейство по тэг-регби;

- Выполнять программу Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры».

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно – методическая литература

1. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов/ Башкиров В.Ф. - М.: ФиС, 1987.
2. Варакин, В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 1983.
3. Железняк, Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. д-ра. пед. наук. – М.,1981
4. Иванов, В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
5. Кирияк, Р. Мини-регби / Кирияк Р. – М.: ФиС, 1976. – 110с.
6. Кулешов, А.В. Правила регби за 5 минут / Кулешов А.В. //Спорт в школе - 2009.- №5 (455).
7. Маврина, С.Б., Иванов В.А., Круглова Ю.В. Особенности структуры игрового процесса в регби-юнион у спортсменов различной квалификации // Теория и практика физической культуры-2017. - №9. С. 76-78.
8. Нестеровский, Д.И. Теория и методика спортивных игр: учебник для студентов учреждений высшего образования / Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д., Иванов В.А., Голенко А.В., Левин В.С. /9-е изд., стереотипное. М.; Издательский центр «Академия», 2014. 464 с.
9. Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 1978.
10. Пылев, А. С. Организация процесса подготовки юных регбистов в условиях общеобразовательной школы, дис. канд. пед. наук. – М., - 2007 г.
11. Сергиенко, Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Сергиенко Л.П. - М.; «Советский спорт», 2013.
12. Тимошенко, А.А. 40 уроков регби. – М., 1986 г.

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

1. Бликис Грюневальд «Принципы успешной подготовки регбистов»
<https://yadi.sk/d/Nqvooz9c4XMZE>

2. Большая олимпийская энциклопедия
<http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
3. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»
<http://zdd.1september.ru/>
4. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»
<http://spo.1september.ru/>
5. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания
http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf
6. Международный совет регби - введение в силовую и физическую подготовку
http://www.rugby.az/sfarim/Silovaya_i_fizpodgotovka_IRB.pdf
7. Национальный благотворительный фонд развития детского Регби
<http://regbist.ru/>
8. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт»
<http://www.fismag.ru/> <http://www.olimpizm.ru/>
9. Он-лайн справочник <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
10. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru
11. Педагогическая газета (молодой ресурс) www.pedgazeta.ru
12. Правила тэг-регби <http://www.rugby.ru/wp-content/uploads/2011/08/261216-ПРАВИЛА-ТЭГ-РЕГБИ-2.pdf>
13. Сайт «Я иду на урок физкультуры»
<http://spo.1september.ru/urok/> <http://fizkultura-na5.ru/>
14. Уникальный образовательный портал в помощь учителю www.zavuch.info
15. Упражнения и эстафеты с элементами регби для школьников
http://regbist.ru/ru/poleznie_materiali_rvsh
16. Уроки здоровья
http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf <http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>
17. Учительский портал www.uchportal.ru
18. Федерация Регби в ютубе <https://www.youtube.com/user/RUR1923>
19. Федерация Регби России <http://www.rugby.ru/>
20. Федерация Регби России в контакте <https://vk.com/rugby>

Материально-технического обеспечения модуля

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

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

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

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

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

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

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ РЕГБИ

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Рисунок 1 - Разметка площадки для игры тэг – регби

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ РЕГБИСТА

Средства развития ловкости:

1. Выполнение перемещений различной интенсивности изменяя направление движения на 90° по звуковому или визуальному сигналу (многократно).

2. Приём и передача мяча различными способами. Двигаясь вдоль спортивной площадке с малой, умеренной, большой интенсивностью в группах по три обучающихся «веером», у «крайних» обучающихся мячи. Пас от правого «крайнего» «центральному», приём «центральным» и передача мяча левому «крайнему» и обратно.

3. Перемещаясь вдоль поля, в группах по три обучающихся «веером», расстояние между спортсменами от 2 до 7 м, передача мяча и «забегание» за партнёра получившего мяч.

4. В парах, выполнение передач мяча различными способами, из различных положений меняясь местами. Первый обучающийся выполняет передачу на месте и перемещается на место принимающего, второй обучающийся выполняет приём мяча, приземляет его и перемещается на место пасующего и т. д. Обучающиеся выполняют по десять приёмов и передач мяча. Упражнение выполняется сериями.

5. Многократное выполнение технического элемента.

6. Выполнение нескольких технических элементов подряд.

7. Подвижные игры: «Третий лишний», «Воробьи и вороны», «Перебежка с выручкой» «Два лагеря», «Попади в мяч», «Бег командами», «Салки по линиям с мячом и без мяча» и другие.

8. Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол).

Средства развития выносливости.

1. Фартлек. Чередование пробегания отрезков с максимальной, большой, умеренной и малой интенсивностью.

2. Выполнение приема и передач мяча в группах, в движении многократно. Используются различные построения: в шеренгах, встречных колоннах, фигурные построения (треугольник, квадрат, звезда, круг).

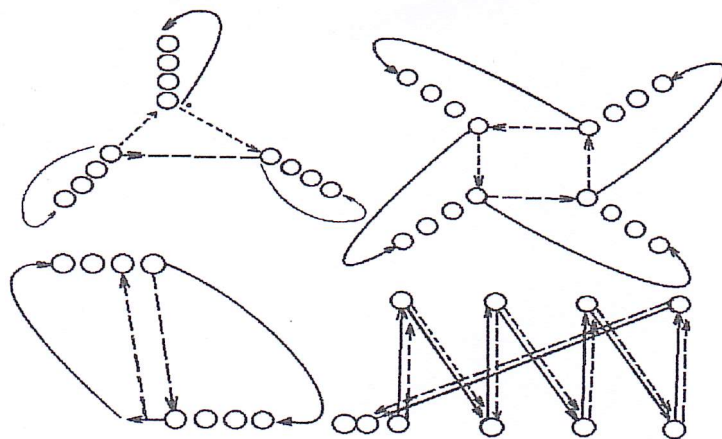


Рисунок 2 - Схемы расположений занимающихся и траектории их движений в упражнениях с мячом.

3. Шести минутный бег.
4. Выполнение подряд нескольких командных технико-тактических действий с повышенной интенсивностью.
6. Учебно-тренировочные игры с большей продолжительностью.
7. Подвижные игры: «Гонка с выбыванием», «Наступление», «Сумей догнать».
8. Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол).

Средства развития силы.

1. Выполнение силовых упражнений методом круговой тренировки.
2. Выполнение передач набивного мяча различными способами.
3. Выполнение силовых упражнений с партнером.

В парах.

И.п.: Стоя спиной друг к другу. Руки в зацепе за локтевой изгиб. Упираясь спиной в партнёра, выполнить 10-15 приседаний.

Занимающийся А - и.п.: лежа на спине, ноги согнуты. В руках у груди набивной мяч. Занимающийся В - и.п.: стоит напротив занимающегося А. Занимающийся А принимает положение седа и выталкивает мяч занимающемуся В, занимающийся В ловит мяч и толкает его занимающемуся А. Упражнение выполняется многократно.

4. И.п.: Стоя лицом к скамейке. Шаг правой, ставя правую ногу на скамейку с последующим отталкиванием-прыжком вверх. То же левой ногой. Выполнить 10-15 раз.

5. Прыжковые упражнения: «Лягушка» - вперед, «лягушка» - вверх, прыжки, подтягивая колени к груди и другие.

6. И.п.: партнеры, стоя на коленях обхватывают друг друга. По первому сигналу начинают бороться, по второму сигналу прекращают борьбу, быстро принимают положение упора лежа и вновь начинают бороться.

7. Подвижные игры: «Регби на коленях», «Один за другим», «Гладиаторы» и другие.

8. Спортивные игры с использованием утяжеленного мяча для регби (гандбол, баскетбол).

Средства развития быстроты.

1. Бег 10-30 м.
2. Бег максимальной интенсивности с обеганием ориентиров.
3. Бег малой интенсивности, с последующим стартом 10 м (влево, вправо) по сигналу.
4. Повторное пробегание дистанций от 10 до 60 м с выполнением финтов.
5. Учебно-тренировочные игры в уменьшенном составе и укороченном времени.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ УРОВНЯ
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
1 – 9 КЛАССОВ**

(основная медицинская группа)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Инвентарь: регбийный мяч, ворота

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

Результат: засчитывается количество попаданий.

2. Передача мяча на месте способом spin («пас торпедой»)

Инвентарь: регбийный мяч, ворота

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

Результат: засчитывается количество попаданий.

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

Инвентарь: регбийный мяч, фишки, ворота

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

Результат: засчитывается количество попаданий.

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

Инвентарь: регбийный мяч, ворота

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

Результат: засчитывается количество попаданий.

5. Ловля мяча после удара ногой

Инвентарь: регбийный мяч

Описание: Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20x20 м. Бьющий от ловящего находится на расстоянии 15-30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет четыре попытки.

Результат: Засчитывается количество пойманных мячей.

6. Удары ногой по мячу с рук на точность

Инвентарь: регбийный мяч

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

Результат: засчитывается количество попаданий.

7. «Слалом»

Инвентарь: регбийный мяч, стойка, секундомер

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

Результат: из двух попыток засчитывается наилучший результат.

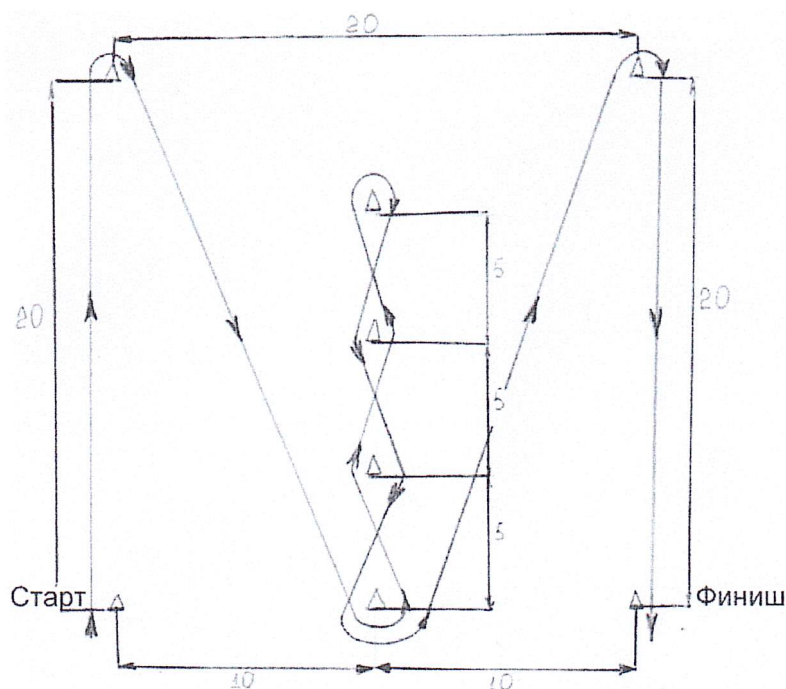


Рисунок 3 - Схема дистанции контрольного упражнения «Слалом»