

Управление образования Артёмовского муниципального округа  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 56 с углубленным изучением отдельных предметов»  
(МАОУ СОШ № 56)  
ИНН 6602003095 КПП 667701001  
ул.Свободы, 82, г.Артёмовский Свердловской области, 623782  
тел. (34363) 57-156, 57-119; e-mail: [myschool56@mail.ru](mailto:myschool56@mail.ru)

Принята на заседании  
Педагогического совета МАОУ СОШ № 56  
Протокол № 1 от 28.08.2025



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Тэг-регби»  
Возраст обучающихся: 10-15  
Срок реализации: 1 год

Автор-разработчик:  
Александрова Анастасия Валерьевна,  
педагог дополнительного образования

г. Артёмовский  
2025

## Содержание:

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Стр.</b>
<b>1.</b>	<b>КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	<b>3</b>
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	5
1.3	Содержание программы	7
1.4	Тематическое планирование	15
<b>2.</b>	<b>КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	
2.1	Условия реализации программы	21
2.2	Формы аттестации и оценочные материалы	21
2.3	Методические материалы	24
2.4	Список литературы	25

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1 Пояснительная записка

Программа «Тэг-регби» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для дополнительного образования детей 10-15 лет

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «тэг-регби» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- СанПином 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Уставом и локальными учреждения

**Уровень освоения:** стартовый.

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «тэг-регби» относится к программам **физкультурно-спортивной** направленности и предназначена для детей в возрасте 10-15 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся два раза в неделю.

**Актуальность и целесообразность дополнительной общеразвивающей программы.**

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов

отведённых на изучение раздела «тэг-регби» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Новизна и оригинальность** программы в том, что, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к обучающимся в процессе обучения. Она дает возможность заняться тэг-регби с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «тэг-регби» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьесформирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

**Отличительными особенностями данной программы является:** организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. В результате освоения программного материала у обучающихся формируется культура отношения к своему здоровью, происходит качественное изменение личности: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость,

дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

### **Педагогическая целесообразность**

Содержание данной программы позволяет воспитывать и выявлять талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению подготовить резерв по виду спорту «Регби»

**Адресат программы:** дети 10-15 лет

**Объем программы:** Содержание данной программы рассчитано на двухразовую систему занятий в неделю, продолжительностью 2 академических часа. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

**Форма обучения и виды занятий:** форма обучения – очная.

Основными формами учебного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах;

**Срок освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения, 34 учебных недель

**Режим занятий:** Количество занятий в неделю составляет 2 занятия продолжительностью 2 часа.

### **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:**

- программы является формирование разносторонне, гармонически, физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

## **Задачи программы**

### **Образовательные**

- Дать необходимые дополнительные знания области физической культуры и спорта- спортивные игры (Тэг-регби);
- Приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом особенностей развития средствами регби;
- Научить регулировать свою физическую нагрузку;
- Обучить базовым техническим элементам, сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры;
- Обучить вести игру на счет и, на результат;
- Формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

### **Развивающие**

- Развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- Развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в регби;
- Способствовать развитию специальных качеств;

- Способность самоопределению обучающихся, спортивно-ориентировать.

### **Воспитательные**

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- воспитание волевых качеств

### **Планируемые результаты**

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Тэг-регби» обучающиеся **должны знать:**

- технику безопасности на занятиях тэг-регби;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

### **1.3. Содержание программы**

#### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Начало учебного года – 10 сентября.

Конец учебного года – по окончании реализации программного материала в полном объеме, изложенного в учебном плане.

Продолжительность учебного года – 34 недель.



### Учебно-тематический план

№	Тема	К о л - в о часов
1	Теоретическая подготовка	6
2	Общая и специальная физическая подготовка	32
3	Технико-тактическая подготовка	50
4	Учебно-тренировочные игры	40
5	Контрольные испытания	8
	Итого	136

№ занятия	Название раздела, Темы	Количество учебных часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Техника безопасности. Правила регби	1	1		
2	История возникновения и развития тэг-регби	1	1		
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		
4	Современное состояние тэг- регби. Оборудование и	1	1		

	инвентарь				
5	Определение уровня с к о р о с т н о - с и л о в о й подготовки	1		1	Тестирование
6	ОРУ. Виды передвижений.	1	1		
7	ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств.	1		1	
8	ОРУ. Челночный бег.	1		1	Тестирование
9	ОРУ. Силовая подготовка. Подвижные игры	1		1	
10	ОРУ. Элементы защиты. Подвижные игры	1		1	
11	ОРУ. ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение	1	1		
12	ОРУ. Подвижная игра с элементами регби.	1		1	
13	ОРУ. Подвижная игра с	1		1	

	элементами регби.				
14	ОРУ. Подвижная игра с элементами регби.	1		1	
15	ОРУ. Подвижная игра с элементами регби.	1		1	
16	ОФП. Развитие выносливости	1		1	Тестирование
17	ОФП. Развитие выносливости	1		1	
18	ОФП. Развитие выносливости	1		1	
19	ОРУ. Расположение игроков по амплуа.	1		1	Тестирование
20	ОРУ. Виды передвижений	1		1	
21	ОРУ. Виды передвижений	1		1	
22	ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	
23	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	
24	Развитие скоростно-	1		1	

	силовых качеств.				
25	Совершенствовать виды передвижений.	1		1	
26	Совершенствовать виды передвижений.	1		1	
27	Силовая подготовка. Подвижные игры	1		1	Тестирование
28	ОРУ. Силовая подготовка. Подвижные игры	1		1	
29	ОРУ. Силовая подготовка. Подвижные игры	1		1	
30	ОРУ. Силовая подготовка. Подвижные игры	1		1	
31	ОРУ. Силовая подготовка. Подвижные игры	1		1	
32	Силовая подготовка. Подвижные игры	1		1	
33	Элементы защиты. Подвижные игры	1		1	
34	ОРУ. Элементы защиты. Подвижные игры	1		1	

35	ОРУ. Элементы защиты. Подвижные игры.	1		1	
36	ОРУ. Элементы защиты. Подвижные игры	1		1	тестирование
37	ОРУ. ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение	1		1	
38	ОРУ. ТЭГ-РЕГБИ. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение	1		1	
39	ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств средствами легкой атлетики	1		1	
40	ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	1		1	
41	Развитие скоростно- силовых качеств средствами легкой атлетики	1		1	
42	Обучение передаче мяча на короткой дистанции.	1		1	

43	Обучение передаче мяча на короткой дистанции.	1		1	
44	Обучение передаче мяча на короткой дистанции.	1		1	
45	Обучение передаче мяча средней дистанции.	1		1	
46	Обучение передаче мяча средней дистанции.	1		1	
47	Обучение передаче мяча средней дистанции.	1		1	
48	Обучение передачи мяча в движении Игра 4х4	1		1	
49	Обучение передачи мяча в движении Игра 4х4	1		1	Тестирование
50	Обучение передачи мяча в движении Игра 4х4	1		1	
51	Обучение передачи мяча в движении Игра 4х4	1		1	
52	Обучение передачи мяча в движении Игра 4х4	1		1	
53	Обучение передачи мяча в	1		1	

	движении Игра 4х4				
54	Обучение передачи мяча в движении Игра 4х4	1		1	
55	Обучение передачи мяча в движении Игра 4х4	1		1	
56	Закрепление техники передвижений в атаке.	1		1	
57	Закрепление техники передвижений в атаке.	1		1	
58	Закрепление техники передвижений в атаке.	1		1	
59	Закрепление техники передвижений в защите.	1		1	
60	Закрепление техники передвижений в защите.	1		1	
61	Закрепление техники передвижений в защите.	1		1	
62	Закрепление техники передвижений в играх.	1		1	
63	Закрепление техники	1		1	

	передвижений в играх.				
64	Закрепление техники передвижений в играх.	1		1	
65	Закрепление техники передвижений в играх.	1		1	
66	Закрепление техники передвижений в играх.	1		1	
67	Закрепление передачи мяча.	1		1	
68	Закрепление передачи мяча.	1		1	
69	Закрепление передачи мяча.	1		1	
70	Закрепление передачи мяча.	1		1	
71	Закрепление передачи мяча.	1		1	
72	Закрепление передачи мяча.	1		1	
73	Учебная игра	1		1	
74	Учебная игра	1		1	
75	Учебная игра	1		1	
76	Учебная игра	1		1	
77	Учебная игра	1		1	



78	Учебная игра	1		1	
79	Учебная игра	1		1	
80	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола.	1		1	
81	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола.	1		1	
82	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола.	1		1	
83	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола, баскетбола.	1		1	
84	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1		1	
85	Совершенствовать передачу мяча «короткий» пас, «средний пас».	1		1	

86	Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча.	1		1	
87	Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча.	1		1	
88	Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча.	1		1	
89	Совершенствовать передачу мяча, прием передачи мяча.	1		1	
90	Закрепление групповых тактических взаимодействий	1		1	
91	Закрепление групповых тактических взаимодействий	1		1	
92	Закрепление групповых тактических взаимодействий	1		1	
93	Закрепление групповых тактических взаимодействий	1		1	
94	Закрепление групповых тактических взаимодействий	1		1	
95	Двусторонние подвижные игры с элементами регби.	1		1	
96	Двусторонние подвижные игры с элементами регби.	1		1	

97	Двусторонние подвижные игры с элементами регби.	1		1	
98	Двусторонние подвижные игры с элементами регби.	1		1	
99	Развитие выносливости	1		1	
100	Развитие выносливости	1		1	
101	Развитие выносливости	1		1	
102	Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3, 4×4	1		1	
103	Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3, 4×4	1		1	
104	Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3, 4×4	1		1	
105	Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3, 4×4	1		1	
106	Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3, 4×4	1		1	
107	Техника владения мячом: подбор неподвижного мяча катящегося мяча.	1		1	
108	Техника владения мячом: подбор неподвижного	1		1	

	мяча катящегося мяча.				
109	Техника владения мячом: подбор неподвижного мяча катящегося мяча.	1		1	
110	Техника владения мячом: подбор неподвижного мяча катящегося мяча.	1		1	
111	Техника владения мячом: подбор неподвижного мяча катящегося мяча.	1		1	
112	Скоростно -силовой подготовка.	1		1	Тестирование
113	Скоростно -силовой подготовка.	1		1	
114	Скоростно -силовой подготовка.	1		1	
115	Скоростно -силовой подготовка.	1		1	
116	Скоростно -силовой подготовка.	1		1	
117	Скоростно -силовой подготовка.	1		1	
118	Подвижная игра с элементами регби.	1		1	
119	Подвижная игра с элементами регби.	1		1	

120	Подвижная игра с элементами регби.	1		1	
121	Подвижная игра с элементами регби.	1		1	
122	Подвижная игра с элементами регби.	1		1	
123	Подвижная игра с элементами регби.	1		1	
124	Подвижная игра с элементами регби.	1		1	
125	Подвижная игра с элементами регби.	1		1	
126	Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении.	1		1	
127	Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении.	1		1	
127	Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении.	1		1	
129	Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении.	1		1	
130	Закрепление группового тактического взаимодействия в защите.	1		1	

131	Закрепление группового тактического взаимодействия в защите.	1		1	
132	Закрепление группового тактического взаимодействия в защите.	1		1	
133	Закрепление группового тактического взаимодействия в защите.	1		1	
134	Учебная игра	1		1	
135	Учебная игра	1		1	
136	Учебная игра	1		1	
	<b>Итого</b>	<b>136</b>	<b>6</b>	<b>130</b>	

#### 1.4 Тематическое планирование программы

Содержание курса	Тематический план	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Знания о физической культуре на основе регби</b>		
<b>Теоретическая подготовка.</b>  <i>Нагрузка и отдых</i> как взаимосвязанные компоненты процесса	<b>Основные содержательные линии.</b>  Цель нагрузки и	<b>Соблюдать</b> нагрузку и отдых.  <b>Анализировать</b>

упражнения. Характеристика нагрузки в регби. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.	отдыха, характеристика нагрузки в регби. Соревновательные и тренировочные нагрузки.	показатели.  <b>Регулировать</b> физическую нагрузку во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
<b>Оборудование и инвентарь.</b>  Тренажерные устройства для обучения технике игры. Изготовление специального оборудования для занятий регби (держатели мяча, мяч на амортизаторах, приспособления для развития прыгучести, и т.д.). Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по регби. Технические средства, применяемые при обучении игре.	<b>Основные содержательные линии.</b>  Использование технических средств для повышения эффективности обучения игре.	<b>Рассказывать, понимать, применять</b> технические средства для эффективного обучения игры в регби (станок для схватки, утяжеленный мяч, регбийный мяч на амортизаторах).
<b>Правила игры в регби.</b>  Судейская терминология. Правила игры в регби.	<b>Основные содержательные линии.</b>  Судейские жесты, правила игры.	<b>Рассказывать</b> о правилах игры в регби.  <b>Называть</b> и <b>отличать</b> жесты судей.
<b>Теория регби.</b>	<b>Основные</b>	<b>Рассказывать</b> и <b>понимать</b> место

<p>Ознакомление с расположением игроков и принципы защиты и нападения от «коридора», «схватки», «рака», «мола».</p>	<p><b>содержательные линии.</b></p> <p>Ориентироваться на площадке, выполнять функцию игроков от стандартных положений в нападении и защите.</p>	<p>нахождения игроков от стандартных положений в нападении и защите.</p>
<p><b>Способы двигательной деятельности</b></p>		
<p><b>Выполнять индивидуальные технические действия:</b></p> <p>Ознакомление с ударами ногой по мячу на точность, на дальность и по технике исполнения (дроб-гол, «свеча», «ракета»).</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Формирование умений и навыков выполнения индивидуальных технических действий с мячом, согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов (элементов).</p>	<p><b>Описывать</b> индивидуальную технику выполнения ударов ногой по мячу.</p> <p><b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении упражнения, <b>уметь</b> анализировать и <b>исправлять их.</b></p> <p><b>Выполнять</b> согласованные сочетания движения руками с выполнением базовых шагов</p>



		(элементов).
<p><b>Выполнять групповые тактические взаимодействия:</b></p> <p>умение осознанно применять ранее изученные движения в зависимости от игровой ситуации на спортивной площадке.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Формирование умений и навыков выполнения групповых тактических взаимодействий в нападении и защите.</p>	<p><b>Осваивать</b> технику разучиваемых тактических действий.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.</p>
<p><b>Выполнять командные тактические действия в защите и в нападении:</b></p> <p>уметь выполнять не менее четырех командных взаимодействий как в открытой игре, так и от стандартных положений.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Формирование умений и навыков выполнения командных тактических действий в нападении и защите.</p>	<p><b>Осваивать</b> технику разучиваемых тактических действий.</p> <p><b>Демонстрировать</b> технику выполнения изученных тактических действий в защите и нападении.</p>
<b>Физическое совершенствование</b>		
<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:</b></p> <p><u>ТЭГ-РЕГБИ</u> Требования безопасности.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Соблюдение правил по технике безопасности во время занятий Тэг-</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности во время занятий ТЕГ-РЕГБИ.</p>

	РЕГБИ.	
<b>Владеть</b> навыками игры в ТЕГ-РЕГБИ.	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Выполнять упражнения для развития физических качеств, ориентироваться в пространстве, выполнять технико-тактические взаимодействия в игровой деятельности.</p>	<p><b>Выполнять</b> технические упражнения из спортивной игры тег-регби.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий.</p> <p><b>Активно</b> участвовать в играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила игры.</p>

		<p><b>Общаться и взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игры.</p> <p><b>Проявлять</b> доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к своим эмоциям.</p> <p><b>Использовать</b> игровые действия тег-регби для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>
<p><b>Упражнения общеразвивающей и специальной направленности:</b></p> <p>Требования безопасности.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Соблюдение правил техники безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений легкой атлетики.</p>
<p>Упражнения из легкой атлетики.</p>	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Выполнение из</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения для развития выносливости,</p>

	<p>легкой атлетики: ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы – на носках, перекатом с пятки на носок, пружинистым шагом, с подскоками, чередование ходьбы и бега; бег с изменением скорости и направления движения, тоже по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег 3*10м; бег на короткие 30 и 60м., на средние дистанции 200-500 м в режиме повторно – интервального метода; равномерный 6-минутный бег.</p>	<p>координации, силы и быстроты.</p> <p><b>Выявлять</b> возможные отставания в показателях физического развития и физической подготовленности.</p> <p><b>Выполнять</b> нормативы физической подготовки.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений.</p> <p><b>Контролировать</b> нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической</p>
--	--	---

		культурой.
Требования безопасности.	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Соблюдение правил техники безопасности во время занятий спортивными играми.</p>	<p><b>Соблюдать</b></p> <p>правила техники безопасности во время занятий спортивными играми.</p>
Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, футбол, лапта)	<p><b>Основные содержательные линии.</b></p> <p>Применение спортивных игр для развития быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве: стойки и перемещения; перемещения правым, левым боком приставными шагами, спиной вперед; с изменением направления по сигналу учителя; с прыжками и поворотами по сигналу учителя; передачи мяча в парах (сбоку, снизу) стоя на</p>	<p><b>Выполнять</b></p> <p>технические упражнения из спортивных игр. Передачи мяча стоя на месте и в движении.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах, тройках, группах при выполнении упражнений и игровых действий.</p> <p><b>Активно</b> участвовать в играх и осуществлять судейство.</p> <p><b>Моделировать</b> технику игровых</p>

	<p>месте и в движении; передачи в колоннах с перемещениями; двусторонние игры по упрощенным правилам.</p>	<p>действий и приемов, в зависимости от игровой ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p><b><i>Соблюдать</i></b> правила честной игры.</p> <p><b><i>Общаться и взаимодействовать</i></b> со сверстниками в процессе игры.</p> <p><b><i>Проявлять</i></b> доброжелательность, взаимопонимание, уважительно относиться к сопернику, <b><i>управлять</i></b> своими эмоциями.</p> <p><b><i>Использовать</i></b> игровые действия спортивных игр для развития физических качеств, и как средство активного отдыха.</p>
--	---	---

## **2.КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1 Условия реализации программы**

**Кадровое обеспечение:** Учитель физической культуры

**Методическое обеспечение:** Дополнительная общеразвивающая программа «тэг-регби» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

**Дидактические материалы:**

- Картотека упражнений.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов
- Правила игры в тэг-регби.
- Правила судейства в тэг-регби.

**Методические рекомендации:**

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с регбийским мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по тэг-регби.
- Инструкции по охране труда.

**Материально-техническое обеспечение:**

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МАОУ СОШ №56, площадки, а также наличие мячей для регби каждого ученика -15 штук, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей.

Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители

### **2.2 Формы аттестации и оценочные материалы**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

### **Диагностическая методика образовательной программы**

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течении всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

- 3** -выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.
- 4** - упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.
- 5** - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.



Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

*Входная диагностика*

№ п/ п	Ф.И. обучающегося	Теоретическ ая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка.	Технико- тактическ ая подготов ка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

№ п/ п	Ф.И. обучающегося	Теоретическ ая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико- тактическ ая подготов ка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3

3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Промежуточная диагностика

Итоговая диагностика

№ п/ п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико- тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3

### Контрольные нормативы

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Нормативы подготовки	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000

5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

#### Нормативы специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

## 2.3. Методические материалы.

### Методы и формы обучения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

**Главным из них является метод повтора упражнений,** который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:**

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;

- поточная

### **Методика проведения занятия**

*Вступительная часть:* познакомить учащихся с темой занятия.

*Подготовительная часть:* познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

*Основная часть:* Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

*Заключительная часть:* Закрепление изученного материала.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

## 2.4 Список литературы

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.- М.: ФиС, 1987.
2. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС,1991.
3. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. ... канд. пед. наук. – М., - 1983.
4. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. ... д-ра. пед. наук. – М.,1981
5. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
6. Кирияк Р. Мини-регби. – М.: ФиС, 1976. – 110с.
7. Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 1978.
8. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спортакадемпредс, 2000 г.
9. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. – М., 1986 г.
10. Кулешов А.В. Правила регби за 5 минут. – М. Спорт в школе №5 (455), 2009 г.