

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 54 г. Томска**

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 54 г. Томска
_____ /С.М. Никульшин

Приказ 13.09.2024 г. № 146/1

**Дополнительная
общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивная направленность
«Тег-регби»**



Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 10-15 лет

Составитель: Стерлядев В.А.
Педагог дополнительного образования

Томск 2024

Информационная карта программы

Название программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тег-регби»
Направленность	Физкультурно- спортивная
Сведения об авторе (составителе)	
ФИО	Стерлядев Владимир Андреевич
Год рождения	1998
Образование	Высшее ТГПУ
Место работы	МАОУ СОШ № 54 г. Томска
Должность	Учитель физической культуры
Квалификационная категория	нет
Электронный адрес	sterlyadev_9_8@mail.ru
Сведения о программе	
1. Срок реализации	1 год
2. Возраст обучающихся	10- 15 лет
3. Тип программы	модифицированная
4. Характеристика программы	
По месту в образовательной модели	Общеобразовательная общеразвивающая
По уровню усвоения	Стартовая, базовая
По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности	Очная
5. Цель программы	Углубленное изучение спортивной игры Тэг-регби; создание оптимальных педагогических условий для всестороннего удовлетворения потребностей обучающихся и развития их индивидуальных склонностей и способностей, мотивации личности к познанию и творчеству. приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.
6. Учебные разделы (в соответствии с учебным планом)	Теоретический; Формирование двигательных умений и навыков; Подвижные и спортивные игры; Знания образовательно-познавательной направленности; Контрольно-физкультурные мероприятия.
7. Ведущие формы и методы образовательной деятельности	Формы организации деятельности: фронтальная, индивидуальная, групповая. <i>Словесные методы:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические методы:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного, игрового метода, метода круговой тренировки.
8. Формы мониторинга результативности	Тестирование уровня теоретических знаний, физической подготовленности, текущий контроль развития физических качеств.
9. Результативность реализации программы	Сетевое взаимодействие с другими командами ОО. Участие в мероприятиях школы, города.

10. Дата утверждения и последней корректировки	Август 2024 г.
11. Рецензенты	

Нормативная база

- **Федеральный закон** Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);
- **Федеральный Закон** от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания».
- **Федеральный проект «Успех каждого ребенка»** (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3).
- **Стратегия развития воспитания в РФ** на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
- **Письмо Минобрнауки России** от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы»).
- **Приказ Министерства просвещения РФ** от 27. 07. 2022.г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- **Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года** / Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.
- **Приказ Министерства просвещения РФ** от 30.09. 2020 № 533 "О внесении изменения в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196"
- **Приказ Минобрнауки от 23.08.2017 № 816** "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
- **Приказ Министерства просвещения РФ** от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- **Постановление Главного государственного санитарного врача РФ** от 28.09. 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- **Постановление Главного государственного санитарного врача РФ** от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- **Рабочая программа воспитания** МАОУ СОШ №54 от 30.08.2024 приказ №129
- **Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура»** в образовательных организациях РФ, реализующих основные общеобразовательные программы (Утверждена Решением Коллегии Министерства просвещения РФ, протокол от 24.12. 2018 г. № ПК-1вн).
- **Приказ Министерства просвещения РФ** от 25.11.2019 года № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях РФ, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы, утвержденной на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года».

- **Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ** от 18.10.2013 №544н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)"».
- **Распоряжение Департамента общего образования Томской области** от 09.04.2020 № 287-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Томской области на 2020-2024 годы»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Тэг-Регби» модифицированная, имеет **физкультурно - спортивную направленность** (направление – спортивно-оздоровительное), по функциональному назначению досуговая, по форме организации – групповая, с включением индивидуально ориентированных занятий. и органично дополняет содержание программ основного общего образования. Уровень освоения программы – общекультурный (ознакомительный) уровень.

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.

Данная программа 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.

Программа разработана для возрастных групп 10-15 лет, независимо от наличия у них специальных физических данных.

Набор учащихся свободный, вид группы разновозрастной, состав постоянный.

Срок реализации 1 год.

Актуальность программы.

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

Не менее важным фактором актуальности данной программы является развитие у учащихся чувства патриотизма, любви к родине, знанию истории своей родины, уважению к старшему поколению.

Программа помогает формированию ценностных оснований для профессионального самоопределения и позитивной социализации обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы «Тэг-регби» состоит в том, что по ней могут заниматься как мальчики, так и девочки, с 10 лет, поэтому содержание программы позволяет формировать у детей уже с самых малых лет навыки здорового образа жизни, так как регби — это сплав игр футбола регби. На данном возрастном этапе важное значение имеет воспитание интереса детей к командной игре регби, их начальное обучение технике и тактике, правилам игры, содействие всестороннему развитию физических качеств и воспитанию умений соревноваться индивидуально (на основе общей 6 физической и технической подготовке) и коллективно (на основе разнообразных подвижных игр и элементов мини-регби).

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

Также средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, расширению его двигательной базы, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

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

Адресат программы

Программа адресована обучающимся от 10 до 15 лет, желающим заниматься двигательной активностью, относящиеся к основной группе здоровья, на основании медицинского осмотра в школе.

В группе могут заниматься 15 -20 человек.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Возрастная группа учащихся 10-15 лет – 5-8 класс

Объем часов - 136 часов

(4 часа в неделю, 2 занятия по 2 часа)

Процесс обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе построен с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов.

Формы организации занятий

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем

большее количество времени занимает практическая часть.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная;
- индивидуальная;
- групповая

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры «Тэг регби»; создание оптимальных педагогических условий для всестороннего удовлетворения потребностей обучающихся и развития их индивидуальных склонностей и способностей, мотивации личности к познанию и творчеству.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих **задач**:

обучающие:

- повысить уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет–технологий;
 - развивать основные физические способности (качества);
 - получить основные знания о игре «Тег-регби»;
 - закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
 - обучить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности
- развивающие:**
- развивать умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;
 - развивать познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;
 - развивать общие координационные способности (обучение основам техник прыжков, метания, бега); развить умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
 - развивать основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;
 - развивать быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
 - развивать согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

развивающие:

- развивать умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;
- развивать познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;
- развивать общие координационные способности (обучение основам техник прыжков, метания, бега); развить умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- развивать основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;
- развивать быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- развивать согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

воспитательные:

- провести работу по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлекать к участиям в массовых патриотических мероприятиях;
- сформировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел программы	Теория	Практика	Кол-во часов
1	Основы знаний	2		1
2	Общая физическая подготовка		30	15
3	Специальная подготовка		34	19
4	Примерные показатели двигательной подготовленности		2	1
Итого		2	66	68

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО МАТЕРИАЛА

Введение в общеобразовательную программу

Теория: История регби. Техника безопасности на занятиях тэг-регби. Правила игры в тэг-регби. Развитие регби в России. Судейская терминология тэг- регби. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Практика: учебно- тренировочная игра «Тег-регби» по правилам, соревнования

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», «Колдуний», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2» «Осалив конкретного игрока», «Осаль в цепи последнего», «Штандарт регбийным мячом», «Закрой игрока и перехвати передачу», «Пионербол двумя регбийными мячами», «Выполни заданное количество передач», «Ботва», «Регбийные рыбаки и рыбки», «Тэг-регби 3x3 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.

Тематическое планирование

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.	<i>Знать</i> историю развития регби в мире и России. <i>Выявлять</i> успехи российских регбистов на мировой арене. <i>Знать</i> параметры полей, площадок и их оборудование для занятий и соревнований по регби <i>Уметь</i> демонстрировать жесты судей по тэг-регби. <i>Применять</i> правила соревнования и судейскую терминологию в самостоятельных занятиях тэг-регби.
Требования безопасности при организации занятий тэг-регби, в том числе самостоятельных. Гигиена, и самоконтроль при занятиях тэг- регби. Правила подбора физических упражнений в тег-регби. Комплексы упражнений для развития различных физических качеств	<i>Знать и соблюдать технику</i> безопасности во время занятий тэг- регби. <i>Применять</i> самоконтроль при занятиях тэг-регби. <i>Отбирать и составлять</i> комплекс упражнений для развития основных физических качеств тег-регбиста.

тег-регбиста. Понятие о спортивной этике и Взаимоотношениях между обучающимися.	<i>Проявлять</i> толерантность к сверстникам
Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тэг- регби: сознательность, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	<i>Проявлять</i> морально-волевые качества во время занятий тэг-регби.
Раздел 2. Способы двигательной (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.	<i>Уметь</i> подбирать одежду, обувь для занятий тэг-регби <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами тэг- регби и самостоятельные занятия во время прогулок и каникул.
Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по тэг- регби.	<i>Понимать</i> выполнения упражнений тэг-регби. <i>Описывать</i> технику осваиваемых упражнений. Составлять 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	
базовая подготовка «Тег-регби»	
Основные термины тег-регби. Приобретение двигательных навыков, элементов, технических приёмов тэг-регби. Подвижные игры (без мяча и с мячом): «Перестрелка», «Веселые старты», «Регбийные салки», «Салки с передачей мяча между водящими», «Салки вдвоем», «Салки втроем»,	<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.

<p>«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», Эстафеты с регбийным мячом.</p>	<p><i>Организовывать</i> и проводить 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.</p>
<p>Базовые двигательные навыки, элементы и технические приёмы тэг-регби. 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). Подводящие упражнения и элементы соревновательного направления.</p>	<p><i>Осваивать</i> простейшие базовые двигательные навыки и элементы тэг-регби. <i>Описывать</i> технику разучиваемых упражнений. <i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений. <i>Взаимодействовать</i> с партнером во время занятий тэг-регби.</p>
<p>Передача мяча стоя на месте и в движении (короткая и средняя передачи). 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. <i>Осваивать</i> знания об основных способах передвижения регбистов <i>Знать</i> и <i>уметь</i> выполнять простейшие упражнения элементов техники регби <i>Уметь</i> рассказать о простых элементах техники тэг-регби. <i>Уметь</i> общаться и взаимодействовать со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных). <i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений. <i>Демонстрировать</i> приобретенные знания и умения.</p>
<p>Учебные игры в тэг-регби по упрощенным правилам.</p>	<p><i>Знать</i> правила регби. <i>Применять</i> правила игры тэг-регби в соревновательной деятельности. <i>Демонстрировать</i> технические приемы тэг-регби в учебных играх</p>

<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. <i>Применять</i> технические приемы тэг-регби в подвижных играх и игровых заданиях. <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. <i>Следить</i> за правильностью выполнения всех упражнений. <i>Уметь</i> выявлять ошибки при выполнении упражнений. <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 защиты. Формирование линии, расстояния между игроками в линии. (Набегание. Сгон. Перегруппировка). В нападении - кресты, забегания, смещения (в исполнении трех и более игроков). В защите - формирование линии защиты и умение сохранять линию обороны. Упражнения на сохранение линии при изменении направления атаки в открытой игре. 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 всеера). Взаимодействие игроков Длинная передача мяча, передача «торпедой», передача с земли, передача в падении, передача торпедой одной рукой. Игры в нападении первым темпом. Комбинации защиты (слева от центра, справа от центра, в центре). Правила Тач-регби. Правила судейства регби Правила безопасности в соревновательной деятельности по регби.</p>	<p><i>Знать</i> местонахождения игроков в линии защите, функции игроков при движении линиизащиты. Согласованные движения руками с выполнением базовых шагов (элементов). <i>Следить</i> за правильностью выполнения технических и тактических элементов тэг-регби. <i>Уметь использовать приобретенные</i> навыки в соревновательной деятельности. <i>Осваивать</i> правила тэг регби правила судейства. <i>Знать</i> правила предупреждения травматизма в соревновательной деятельности.</p>

ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ «ТЭГ-РЕГБИ»

1 этап.

На данном этапе осуществляется общая физическая подготовка обучающихся с включением элементов тэг-регби.

Задачи 1 этапа:

- научить правилам, технике безопасности на уроках, посвященных занятиям регби; привить навыки личной гигиены;
- подготовить детей для занятий тэг-регби;
- обучить различным играм и эстафетам с элементами игры.

На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности.

Преимущественная направленность образовательного процесса этого этапа:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- выявление задатков и способностей у детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

2 этап.

В этот период создаются предпосылки для углубленного занятия данным видом спорта.

Обучение тактике игры в защите и нападении.

Данный раздел включает 2 периода подготовки:

Общеподготовительный период. Он рассчитан на изучение истории возникновения и развития тэг-регби, воспитания физических качеств, развитии выносливости, ловкости, силы.

Специально-подготовительный период. Этот временной отрезок предусматривает дальнейшее воспитание физических качеств, изучение и совершенствование вариантов техники и тактики игры, участие по желанию обучающихся во внутришкольных, районных и окружных соревнованиях.

Задачи 2 этапа:

- научить соблюдать технику безопасности на уроках, привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закалывания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- убедить в необходимости здорового образа жизни и привлечь как можно большее количество детей к занятиям спортом;
- воспитать силовые качества, координационные навыки, закрепить навыки техники паса и ловли мяча, научить тактическому мышлению;
- развивать мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, сформировать потребность в регулярных занятиях спортом;
- обучить базовым приемам, элементам техники и тактики тэг-регби, дать возможность будущим гражданам страны почувствовать себя уверенней в своих силах и возможностях.

На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная, воспитательная работа и изучаются основы техники тэг-регби.

Преимущественная направленность образовательного процесса **1 периода**

(общеподготовительный период):

повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки;

овладение основами техники тэг-регби;

развитие мотивации к познанию и совершенствованию своего тела, формирование потребности к регулярным занятиям спортом.

Преимущественная направленность образовательного процесса **2 периода** (овладение и совершенствование основами техники тэг-регби;

развитие специальных физических качеств.

3 этап.

В этот период совершенствуются техника, совершенствование тактических действий на игру и его применение в игровом процессе.

Задачи 3 этапа:

- закрепить навыки техники паса и ловли мяча, научить тактическому мышлению;
- развивать мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела, сформировать потребность в регулярных занятиях спортом;
- совершенствовать базовые приемы, элементы техники и тактики Тег-регби;
- совершенствование тактический действий в защите;
- совершенствование тактических действий в атаке;
- участие в соревнованиях.

На занятиях осуществляется физкультурно-оздоровительная, воспитательная работа и изучаются основы техники Тег-регби.

В основе планирования на этапе начального обучения лежит игровая деятельность с элементами «Тег- регби». Занятия проводятся в форме игровых упражнений, различных эстафет, подвижных игр. Со стороны учителя планирование процесса обучения предусматривает творческий подход к изучению индивидуальных особенностей детей и создания у них общего представления о структуре выполнения основных движений и навыков, создающих основу для обучения игре в регби.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Образовательные результаты

- 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».

Результаты в формировании двигательных действий

- развитие умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;
- развитие познавательных, эмоциональных и волевых качеств учащегося;
- развитие общих координационных способностей (обучен основам техник прыжков, метания, бега);
- развитие основных физических способностей учащихся, повышение функциональных возможностей их организма;
- развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- развитие согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

Результаты в воспитании

- проведение работы по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлечение к участию в массовых патриотических и физкультурно- спортивных мероприятиях;
- формирование привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Организационно-педагогические условия

Календарный учебный график

Количество учебных недель – 34

Формирование групп и начало занятий групп – с 1 сентября 2024 г., окончание занятий – 25 мая 2025 г.

2.1. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Учебный период	Количество учебных недель	Дата начала учебного периода	Продолжительность каникул	Каникулы: организация деятельности по отдельному расписанию и плану
1 полугодие	16 учебных	01 сентября	26.10. 2024 - 04.11.2024	По решению

	недель		28.12. 2024 - 07.01.2025	администрации школы
2 полугодие	18 учебных недель	09 января	22.03.2025 - 31.03.2025	
			27.05.2025 - 31.08.2025	

Продолжительность учебного года – с 02.09.2024 по 25.05.2025 г.

Материально-техническое обеспечение программы

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

Организационный ресурс:

- поддержание необходимой дисциплины;
- проведение занятий при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима. Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся.

Информационно-методический ресурс:

- комплектность обеспечения внеурочной деятельности учебными пособиями, демонстрационными учебными пособиями, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учётом достижения целей и планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности;

Занятия физической культурой и спортом проходят в специально оборудованных спортзалах, также на спортивной, специально оборудованной площадке. И в зале, и на площадке должны создаваться условия согласно государственному нормативу. И в зависимости от погодных условий, и условий, где будет проходить ваше занятие.

Требования к одежде для занятий:

- одежда должна быть чистой;

- должна впитывать пот;
- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
- должна быть лёгкой и удобной.

Для занятий обычно требуется два вида форм:

- длинная (для занятий на улице, или спортивных площадках);
- короткая (для занятий в спортзале).

Короткая спортивная форма – это может быть шорты и футболка, майка и короткие лосины, топ и шорты.

Длинная форма — это может быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта, и т.д.

Требования, к обуви:

- подошва кроссовок должна быть толстой и упругой;
- должна быть изготовлена из мягкой ткани;
- должна иметь супинатор.

Для занятий необходимо иметь два варианта обуви:

- для улицы;
- для спортзала.

Из обуви это могут быть: кроссовки, кеды, мокасины, спортивные ботинки. Для занятий на улице лучше отдать предпочтение летней обуви, так как бегать в мае или сентябре будет очень жарко. А в более холодную погоду ноги не успеют замёрзнуть из-за постоянной активности.

Спортивная обувь должна не давить и не натирать, должна быть удобной и не слишком тяжёлой. Во время занятий бегом должно быть легко и удобно поднимать ноги.

Методическое обеспечение программы

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета;
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты;
- компьютерные презентации по темам.

Технологии, формы и методы обучения

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии:

- информационно-коммуникативного обучения;
- дифференцированного обучения;
- игровые технологии (общие и расширенные формы);
- обучение в сотрудничестве;
- здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

Для реализации программы используются следующие методы:

В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

Педагогические методы

Словесный метод - применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядный метод, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

Методы физической подготовки

Методы строго регламентированного упражнения. Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - ***непрерывных и интервальных.***

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

Игровой метод - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

Приложение 1

Календарно тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1.	Инструктаж по ОТ и ТБ на занятиях регби. Правила Тег-регби.	2	
2.	Правила Тег-регби. Определение уровня скоростно-силовой подготовки	2	
3.	Подвижная игра с элементами регби. ОФП.	2	
4.	Развитие выносливости. ОФП.	2	
5.	Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений в схватке.	2	
6.	Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений при вводе мяча в игру	2	
7.	Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений под блоками	2	
8.	Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений при захватах	2	
9.	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
10	Совершенствование передвижений	2	
11	Простейшие передвижения в атаке.	2	
12	Силовая подготовка.	2	
13	Передвижения в атаке.	2	
14	Челночный бег. Подвижные игры	2	
15	Элементы защиты.	2	
16	Подвижные игры	2	
17	Тег-регби. Требования безопасности.	2	
18	Тег-регби. Требования безопасности. Правила. Начальное обучение	2	
19	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	2	
20	Развитие скоростно-силовых качеств средствами легкой атлетики	2	
21	Подвижная игра с элементами регби дуэли.	2	
22	Подвижная игра с элементами регби 5х5	2	

23	Обучение передаче мяча на короткой	2	
24	Обучение передаче мяча на средней дистанции	2	
25	Обучение передачи мяча в движении в связке	2	
26	Обучение передачи мяча в движении в группе	2	
27	Закрепление техники передвижений в атаке.	2	
28	Учебная игра 4х4	2	
29	Закрепление передачи мяча.	2	
30	Учебная игра	2	
31	Закрепление техники передвижений в атаке.	2	
32	Учебная игра	2	
33	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола	2	
34	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами баскетбола	2	
35	Совершенствование передачи мяча «средний пас». Прием передачи мяча.	2	
36	Совершенствование передачи мяча «короткий» пас. Прием передачи мяча.	2	
37	Закрепление групповых тактических взаимодействий	2	
38	Закрепление групповых тактических взаимодействий	2	
39	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами гандбола	2	
40	Развитие скоростных качеств и координации: подвижные игры с элементами баскетбола	2	
41	Совершенствование передачи мяча «короткий» пас. Прием передачи мяча.	2	
42	Совершенствование передачи мяча «средний пас». Прием передачи мяча.	2	
43	Двусторонние подвижные игры с элементами регби.	2	
44	Развитие выносливости	2	
45	Закрепление изученных элементов в учебной игре 3×3	2	
46	Закрепление изученных элементов в учебной игре 4×4	2	
47	Техника владения мячом: подбор неподвижного мяча катящегося мяча	2	
48	Техника владения мячом: подбор неподвижного мяча катящегося мяча	2	
49	Закрепление изученных элементов в учебной игре	2	
50	Закрепление изученных элементов в учебной игре	2	
51	Повторение правил тег-регби.	2	
52	Скоростно-силовая подготовка	2	
53	ОФП. Развитие выносливости.	2	

54	Скоростно-силовая подготовка	2	
55	Подвижная игра с элементами регби	2	
56	Подвижная игра с элементами регби	2	
57	Закрепление технико-тактические взаимодействия.	2	
58	Учебная игра	2	
59	Развитие общей выносливости.	2	
60	Учебная игра	2	
61	Развитие быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве.	2	
62	Развитие быстроты, координации, силы, ориентировке в пространстве.	2	
63	Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении.	2	
64	Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении.	2	
65	Отработка изученных элементов в учебной игре 5×5	2	
66	Технико-тактическая подготовка	2	
67	Учебная игра тег-регби	2	
68	Игра тег-регби	2	
Итого 136 часов			

Приложение 2

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).

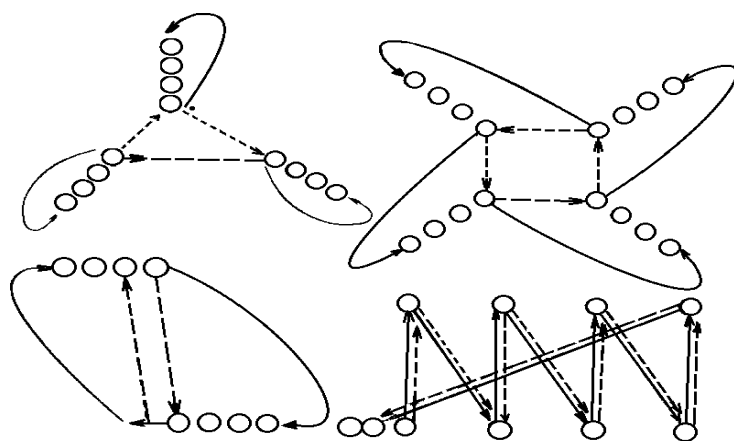


Рисунок 2 - Схемы расположений занимающихся и траектории их движений в упражнениях с мячом.

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.

- 3.1 И.п.: Стоя спиной друг к другу. Руки в зацепе за локтевой изгиб. Упираясь спиной

- в партнёра, выполнить 10-15 приседаний.
- 3.2 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», «Одинза 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.

Приложение 3

Рекомендации по определению уровня технической подготовленности обучающихся

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 20х20 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.

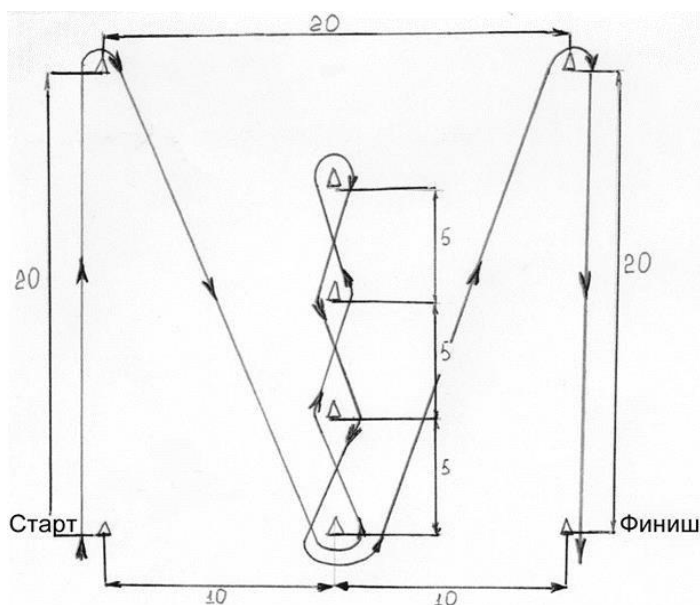
Испытуемый выполняет четыре попытки.

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»

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 забежать с мячом (если это предусмотрено правилами)



Рисунок 1 - Разметка площадки для игры тэг –регби

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

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. Кириак, Р. Мини-регби / Кириак 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
13. Бликис Грюневальд «Принципы успешной подготовки регбистов»
<https://yadi.sk/d/Nqvooz9c4XMZE>
14. Большая олимпийская энциклопедия <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
15. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»<http://zdd.1september.ru/>
16. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»
<http://spo.1september.ru/>
17. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания
http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf
18. Международный совет регби - введение в силовую и физическую подготовку
http://www.rugby.az/sfarim/Silovaya_i_fizpodgotovka_IRB.pdf
19. Национальный благотворительный фонд развития детского Регби
<http://regbist.ru/>
20. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт»
<http://www.fismag.ru/> <http://www.olimpizm.ru/>
21. Он-лайн справочник <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
22. Педагогическая библиотека www.pedlib.ru
23. Педагогическая газета (молодой ресурс)www.pedgazeta.ru
24. Правила тэг-регби <http://www.rugby.ru/wp-content/uploads/2011/08/261216-ПРАВИЛА-ТЭГ-РЕГБИ-2.pdf>
25. Сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>
<http://fizkultura-na5.ru/>

26. Уникальный образовательный портал помощь учителю www.zavuch.info
27. Упражнения и эстафеты с элементами регби для школьников http://regbist.ru/ru/poleznie_materiali_rvsh
28. Уроки здоровья
29. http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf \ <http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>
30. Учительский портал www.uchportal.ru
31. Федерация Регби в ютубе <https://www.youtube.com/user/RUR1923>
32. Федерация Регби России <http://www.rugby.ru/>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятий	К-во часов	Дата	
			плана	факт
1	ТБ при занятиях. Введение в предмет. История развития и становления ГТО.	2		
2	Развитие двигательных качеств и умений человека. Основные двигательные качества обучающихся. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Охотники и утки».	2		
3	Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Упражнения для рук и плечевого пояса. Подвижная игра «Меткий снайпер»	2		
4	Сведения о строении и функциях организма человека. Общеразвивающие упражнения. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60—65 с). Подвижная игра «Вышибалы»	2		
5	Понятие спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м — бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м — ходьба 100 м. Подвижная игра «Вышибалы»	2		
6	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин).	2		
7	Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Общефизические упражнения. Бег 1500 м «по раскладке»	2		
8	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3х10. Эстафеты с мячами	2		
9	Беговая подготовка. Подвижные игры и	2		

	эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров»			
10	Техника метания. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска. Правила игры в баскетбол. УТ игра.	2		
11	Ощеразвивающие упр. Техника метания. У.Т игра баскетбол	2		
12	Упражнения для рук и плечевого пояса. Техника метания. У.Т игра баскетбол	2		
13	Общефизические упражнения. Беговая подготовка.	2		
14	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств .У.Т. игра баскетбол.	2		
15	Техника метания. Упражнения на развитие силы. У.Т. игра баскетбол.	2		
16	Упражнения на развитие гибкости. У.Т. игра баскетбол.	2		
17	ТБ при занятиях. Индивидуальная предрасположенность в развитии двигательных качеств. Упражнения на развитие гибкости.	2		
18	Общефизические упражнения. Подвижные подводящие игры.	2		
19	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные подводящие игры.	2		
20	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. У.Т. игра волейбол.	2		
21	Техника прыжков. У.Т. игра баскетбол.	2		
22	Техника прыжков. У.Т. игра волейбол.	2		
23	Упражнения на развитие гибкости. Полоса препятствий.	2		
24	Упражнения на развитие гибкости. У.Т. игра баскетбол.	2		
25	Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений .Упражнения на развитие силы.	2		
26	Упражнения на развитие силы. Подвижные подводящие игры.	2		
27	Общефизические упражнения. Беговая подготовка.	2		
28	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3x10. Эстафеты с мячами	2		
29	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. У.Т. игра баскетбол.	2		

30	Общефизические упражнения. У.Т. игра волейбол.	2		
31	Беговая подготовка. У.Т. игра волейбол.	2		
32	ТБ при занятиях. Индивидуальная предрасположенность в развитии двигательных качеств. Упражнения для всех групп мышц.	2		
33	Беговая подготовка. Понятие спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом.	2		
34	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. У.т игра баскетбол.	2		
35	Беговая подготовка. Смешанный бег 100 м. х 100м.	2		
36	Техника прыжков. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» У.т игра баскетбол.	2		
37	Техника прыжков. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. У.т игра волейбол.	2		
38	Упражнения на развитие гибкости. Техника выполнения. Правила техники безопасности. У.т игра баскетбол.	2		
39	Упражнения на развитие гибкости. У.т игра баскетбол.	2		
40	Упражнения на развитие силы. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки). У.т игра баскетбол.	2		
41	Упражнения на развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. У.т игра волейбол.	2		
42	Упражнения на развитие силы. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Отжимание от скамейки 10 х10 раз (девочки) У.т игра волейбол.	2		
43	У.т. игра баскетбол. Упр. на развитие техники владения мячом, ловля, передачи броски.	2		
44	У.т. игра баскетбол. Упр. на развитие техники броска в корзину.	2		
45	У.т. игра баскетбол. Упр. на развитие техники игры в защите.	2		
46	Перемещения и стойки. Действия без мяча. стартовая стойка, основная стойка, ходьба, бег перемещаясь лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом. У.т игра волейбол.	2		
47	Действия с мячом. Передачи мяча сверху двумя	2		

	руками; отскочившего от стены мяча; после броска через сетку; от нижней подачи. У.т игра волейбол.			
48	Действия с мячом. Передачи мяча снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, брошенного партнером – на месте и после перемещения. У.т игра волейбол.	2		
49	Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. У.т игра волейбол.	2		
50	Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой. У.т игра волейбол.	2		
51	ТБ при занятиях. Действия без мяча: скачек вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок, стартовая стойка, ходьба, бег перемещаясь лицом, вперед, боком вперед. Остановка шагом. У.т игра волейбол	2		
52	Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи: выбор места для второй передачи и в зоне 3. У.т игра волейбол.	2		
53	Групповые действия. Взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроками зоны 3. У.т игра волейбол.	2		
54	Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом. У.т игра волейбол	2		
55	Отработка ведения мяча в баскетболе. У.т игра баскетбол.	2		
56	Отработка передачи мяча из разных положений. У.т игра баскетбол.	2		
57	Отработка бросков в корзину. У.т игра баскетбол.	2		
58	Индивидуальные тактические действия. У.т игра баскетбол.	2		
59	Взаимодействие 2, 3 игроков в защите и нападении. У.т игра баскетбол.	2		
60	Лапта. Стойки и перемещения ловящего игрока. Выбор места для ловли мяча одной и двумя руками. Положение рук на пойманном мяче, амортизация руками. Упр. На развитие скорости.	2		
61	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ударов. Прямой удар, удар «Свеча», боковой удар. Упр. на развитие скоростно-силовых качеств. У.т игра лапта.	2		

62	Совершенствование ловли мяча с различных расстояний и в учебных играх. Бросание и ловля мяча в парах и противостоящих колоннах. У.т игра лапта.	2		
63	Перемещения ходьбой, бегом, скачком. Стойки на полусогнутых в коленях ногах, с параллельным положением стоп, с опорой на впереди стоящую ногу. Передачи мяча партнеру. У.т игра лапта.	2		
64	Перебежки с разной скоростью, со стартовым ускорением, с финишным рывком и на короткие дистанции; одиночные и группой; своевременные и несвоевременные; в чередовании с падениями, прыжками, увертываниями, кувырками и остановками. Маневрирование. У.т игра лапта	2		
65	Перебежки на 10–30 м с изменением скорости и направления. Ложные движения игрока при перебежках. У.т игра лапта.	2		
66	Осаливание, броски мяча по неподвижной и движущейся мишени или по игроку; из различных исходных положений. У.т игра лапта.	2		
67	Осаливание игроков, бегущих группой по прямой, враспынную, зигзагами, с внезапной остановкой, падением, наклоном или прогибанием туловища. Упр. На развитие выносливости. У.т игра лапта.	2		
68	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Упр. На развитие выносливости. У.т игра лапта.	2		
Всего часов: 136				

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 5.

Анкета «Выявление отношения к занятиям физической культурой и спортом»

1. Знаете ли Вы, что такое комплекс ГТО?

1. Да, знаю.
2. Нет, не знаю.
3. Затрудняюсь ответить.
4. Ваш вариант ответа.

2. Заинтересованы ли Вы в получении информации о комплексе ГТО?

1. Да, заинтересован.
2. Нет, не заинтересован.
3. Затрудняюсь ответить.

3. На Ваш взгляд, что Вас сдерживает от подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО?

1. Ничего не сдерживает, активно готовлюсь.
2. Отсутствие свободного времени.
3. Неудобное расположение спортивного зала.
4. Плохое состояние здоровья.
5. Нет способностей, физических данных.
6. Не знаю с чего начать, нет информации о местах и условиях подготовки.
7. Нет доступной информации о подходящей мне системе упражнений.
8. На данный момент мне это не нужно.
9. Ваш вариант ответа.

4. Что побудило бы Вас начать подготовку к выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО?

1. Материальное стимулирование.
2. Моральное стимулирование.
3. Стремление улучшить здоровье.
4. Стремление улучшить телосложение.
5. Стремление развить силу, выносливость, ловкость и другие физические качества.
6. Стремление испытать себя.
7. Стремление поддержать работоспособность.
8. Стремление достигнуть определенных спортивных результатов.
9. Стремление получить знак ГТО.

5. Если Вам создать условия, Вы бы начали подготовку к выполнению комплекса ГТО?

1. Да, стал(а) бы готовиться.
2. Нет, мне это не интересно.

3. Я уже выполнил(а) нормативы комплекса ГТО.
4. Я уже готовлюсь.
5. Думаю, все останется по-прежнему, каждый готовится как может.
6. Ваш вариант ответа.

6. Физическая культура и спорт для Вас–это:

1. Единственный способ быть в форме.
2. Ничего! Пустые звуки.
3. Очень редкие занятия (как правило, по принуждению).
4. Путь к самореализации.
5. Свой вариант ответа.

7. Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом в свободное время?

1. Регулярно посещаю занятия в спортивных секциях.
2. Регулярно занимаюсь самостоятельно.
3. Лишь иногда.
4. Уделяю минимум своей физической подготовке.
5. Свой вариант ответа.

8. Делаете ли Вы зарядку по утрам?

1. Да.
2. Нет.

9. Какое отношение в Вашей семье к занятиям физической культурой и спортом?

1. Положительное.
2. Отрицательное.
3. Нейтральное.
4. Трудно сказать.
5. Свой вариант ответа.

10. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физической культурой и спортом?

1. 1-2
2. 3-4
3. 5-6
4. Каждый день.
5. Не занимаюсь.

11. Сколько часов в день Вы уделяете занятию физической культурой и спортом?

1. 30 мин-1 час.
2. 1-2 часа.
3. Более 2 часов.
12. Вы предпочитаете заниматься?

1. Один (одна).
2. С друзьями.
3. В спортивной секции.
4. Мне всё равно.

13. Какие виды физкультурно-спортивной деятельности Вы предпочитаете?

1. Летние виды спорта.
2. Зимние виды спорта.
3. И летние, и зимние.
4. Ни те, ни другие.
5. Различные системы физических упражнений.
6. Свой вариант ответа.

14. Где Вы предпочитаете заниматься?

1. В спортзале.
2. В фитнес-клубе.

3. Дома.
4. На природе.
5. Свой вариант.

15. Если ли в вашей школе условия для занятий физической культурой и спортом и подготовке к выполнению видов испытаний комплекса ГТО?

1. Есть.
2. Нет.
3. Не знаю, не интересовался.
4. Затрудняюсь ответить.

16. Проводятся ли в Вашей школе физкультурно-оздоровительные, спортивные мероприятия?

1. Да, регулярно.
2. Редко, как правило, по футболу.
3. Не проводится.
4. Затрудняюсь ответить.

Приложение 6.

Анкета. Мотивация учащихся к занятиям физической культуры.

Инструкция. Анкета заполняется анонимно.

Учащийся должен высказать свое отношение к предложенным утверждениям, оценивая их значимость для себя по 5-балльной шкале:

- «1» - не согласен совсем;
- «2» - мне безразлично;
- «3» - согласен частично;
- «4» - скорее да, чем нет;
- «5» - согласен полностью

№ п/п	Утверждение	Оценка
1	Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они укрепляют мое здоровье	
2	Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение доставляет мне радость	
3	В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой	
4	Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку	
5	Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни	
6	В спортивной секции есть все условия для общения с интересными людьми	
7	Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем	
8	Интерес к физической культуре у меня не пропадает даже во время школьных каникул	
9	Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством	
10	Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом	
11	Я думаю, что все оздоровительные мероприятия – физкультминутки,	

	подвижные перемены, спортивный час – должны содержать разные игры и развлечения	
12	Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно	
13	Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой	
14	Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают мое настроение и самочувствие	
15	Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что школьных уроков физкультуры недостаточно	
16	На занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину	
17	Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями	
18	Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями	
19	Чтобы занятия физкультурой и спортом не прерывались во время каникул, меня обязательно должен кто-то контролировать	
20	Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни	
21	Общение с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие	
22	На соревнованиях мне нужна только победа	
23	Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие	
24	Мне нравится, что в занятиях физкультурой есть элемент соперничества	
25	Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы	
26	Уроки физической культуры привлекают меня играми и развлечениями	
27	Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья	
28	Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка	
29	Физкультура, спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым и веселым	

Итоговый коэффициент мотивации группы учащихся класса к занятиям физической культурой **вычисляется** следующей **формуле: (сумма баллов, набранных всеми детьми)/(количество учащихся).**

Качественный анализ данных анкетирования (определение ведущего мотива) можно проводить, используя таблицу по следующему образцу.

Приложение №7

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по выполнению видов испытаний (тестов), входящих
во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

Выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс ГТО) проводится в соревновательной обстановке в центрах тестирования. На этапах подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников – спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Бег на короткие дистанции проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 – 4 человека.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее – ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I – III ступеней – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV – IX ступеней – 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) одновременное сгибание рук.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) одновременное сгибание рук.

Рывок гири. Для тестирования используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой.

Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены.

Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;

5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

1) дожим гири;

2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;

3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

4) поочередное разгибание рук;

5) отсутствие касания грудью пола (платформы);

6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

2) отсутствие касания лопатками мата;

3) пальцы разомкнуты «из замка»;

4) смещение таза.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки:

1) сгибание ног в коленях;

2) фиксация результата пальцами одной руки;

3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Метание спортивного снаряда. Для тестирования используются мяч весом 150 г и спортивный снаряд весом 500 г и 700 г.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Участники II – IV ступеней выполняют метание мяча весом 150 г, участники V – VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки:

- Заступ за линию метания;
- Снаряд не попал в «коридор»;
- Попытка выполнена без разрешения судьи.

Плавание. *Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.*

Запрещено:

- 1) идти либо касаться дна ногами;
- 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;

Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км. Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия

Стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку – 3 мин. Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

Туристский поход с проверкой туристских навыков

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII – IX ступеней длина пешего перехода составляет 5 км, IV – V, VII ступеней – 10 км, VI ступени – 15 км.

В походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

Приложение №8

Инструкции по правилам безопасности при выполнении физических упражнений.

В спортивном зале:

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме и обуви.
2. Гимнастические снаряды должны быть хорошо укреплены и проверены перед занятиями.
3. В случае поломки снаряда нужно прекратить на нём занятия и сообщить об этом тренеру.
4. Занимающиеся должны соблюдать меры предосторожности при подвижных спортивных играх.
5. При проведении эстафет, передач мяча занимающиеся не должны двигаться навстречу друг другу.
6. Температурный режим и освещение в спортивном зале должно соответствовать установленным нормам.

Правила безопасности на учебно – тренировочных занятиях:

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме, соответствующей погодным условиям.
2. Тренер должен обеспечить правильную организацию занятий.
3. Должно быть создано положительное взаимодействие между занимающимися, что обеспечит взаимопомощь и предупреждение травматизма.
4. Тренер должен находиться в удобном для наблюдения и руководства занятиями на месте, он должен уметь предвидеть опасные для здоровья занимающихся ситуации.
5. Тренер выбирает игры в соответствии с возрастными особенностями, подготовкой и состоянием занимающихся.
6. Вовремя учебно–тренировочных занятий болельщики не должны находиться в спортивном зале, на площадке, когда идёт игра.
7. Во время соревнований болельщики не должны находиться на спортивной площадке, когда идёт игра, не разрешается выбегать на поле всячески мешать играющим.
8. На занятиях должна быть укомплектована аптечка.

Правила безопасности на соревнованиях, спортивных праздниках, днях здоровья и спорта:

1. Подготовка участников должна соответствовать характеру соревнований
2. Инвентарь, не соответствующий нормативным требованиям, сразу же изымается из употребления.
3. Соревнования должны обслуживать достаточное количество судей или привлечённых для этих целей лиц, знакомых с мерами безопасности.
4. Место соревнований должно быть тщательно проверено и подготовлено к проведению мероприятия. Организаторы должны ликвидировать опасные для жизни детей предметы.
5. Руководитель команды или ответственный за жизнь детей представитель должны обеспечить контроль за состоянием здоровья участников на соревнованиях, следить за дисциплиной. Если во

время соревнований по какой – либо причине участник сходит с дистанции или получает травму, обязательно предупредить судью, медика и оказать первую доврачебную помощь.

Техника безопасности при занятиях на стадионе

Во время занятий бегом на улице соблюдать следующие правила техники безопасности:

- техника безопасности **при беге**:

1. Спортсмен должен внимательно следить за командами тренера и чётко их выполнять;
2. Бежать по кругу можно только в одном направлении – против движения часовой стрелки;
3. При групповом старте на короткие дистанции бежать необходимо только по своей дорожке;
4. Во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку.

- техника безопасности: **прыжки и спортивные снаряды**:

1. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом грунте, не приземляться при прыжках на руки;
2. При прыжках в длину, прежде чем выполнять разбег, следует проследить, чтобы яма приземления была свободна;
3. При прыжках в высоту нужно соблюдать очерёдность разбега с правой и с левой стороны;
4. На снарядах можно делать упражнения только при наличии подложенных матов;
5. Обнаружив неисправность снаряда, надо немедленно прекратить упражнение.

Требования безопасности перед началом занятий

Изучить содержание настоящей инструкции.

С разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).

Надеть купальный костюм и шапочку.

Осторожно войти в помещение бассейна.

С разрешения тренера-преподавателя войти в воду по специальным лестницам, спиной к воде.