



дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа

«Тэг - регби»

г. СЫКТЫВКАР
2023 год

Составитель:
Пашкевич Е.В., педагог дополнительного образования

Утверждено педагогическим советом МУ ДО «ЦДОД № 9», Протокол № 4 от 09.06.2023 года.

«Тэг -регби»: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая – дополнительная общеобразовательная программа / сост. Пашкевич Е.В. – Сыктывкар 2023.

Данная программа разработана на основе общеобразовательных программ по физической культуре и является дополнительными занятиями учащихся. Занятия проводятся с учащимися пятых–седьмых классов.

Особое внимание в данной программе уделяется **физической подготовке**. Физическая подготовка – это процесс воспитания двигательных способностей и поддержания их на уровне, обеспечивающем высокую эффективность игровых действий.

Даная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и является модульной. Предназначена для ведения занятий в учреждениях дополнительного образования.

Дизайн и верстка:
Калимова Т.А.

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей № 9»
(МУ ДО «ЦДОД № 9»)

«Челядьлы содтөд төдөмлун сетан 9 №-а шөрин»
содтөд төдөмлун сетан муниципальной учреждение
(9 №-а ЧСТСШ) СТС МУ)

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом
МУ ДО «ЦДОД № 9»
от 09.06.2023 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ:



Директор МУ ДО «ЦДОД № 9»
Рожков А.А.
июня 2023 г.

дополнительная общеобразовательная программа -
дополнительная общеразвивающая программа
«Тэг -регби»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень сложности содержания – стартовый
Возраст учащихся: 10-14 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Пашкевич Евгений Вячеславович

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеобразовательная программа «Занимательная физкультура» (далее Программа) разработана на основе нормативных документов, таких как:

– Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

– Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678-р;

– Постановлением Правительства Республики Коми от 11.04.2019 № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»;

– Решением Совета МО ГО «Сыктывкар» от 10.12.2019 №44/2019-619 «О внесении изменений в решение Совета МО ГО «Сыктывкар» от 08.07.2011 № 03/2011-61 «О стратегии социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года» и других законов и иных нормативных правовых актов Российской Федерации и Республики Коми в области образования.

– Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018. № 298 «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные, (далее СП 2.4.3648-20);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20»;

– Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-педагогической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей от 29.03.2016 г. № ВК 641/09;

– Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 19 января 2019 г. № 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разно-уровневые и модульные)»;

– Устава МУ ДО «ЦДОД № 9» и др. (см. п.п. 3.1. Нормативно-правовые документы п.3. Список литературы).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Флагманскими проектами Республики Коми являются «Спорт – норма жизни», «Укрепление общественного здоровья». Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК и г. Сыктывкар. Поэтому программа «Тэг -регби» способствует реализации данной стратегической цели, т.к. игры с мячом, одной из которых является тэг-регби, развивают не только физические качества, но и являются эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывают потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время тренировки и отдыха.

Программа «Тэг -регби» имеет **стартовый (ознакомительный)** уровень сложности. Процесс обучения по программе базируется на развитии физических навыков учащихся. На этом уровне учащиеся развивают интерес к занятиям физической культурой, в том числе и с помощью обучения новому виду спорта.

Обучение по программе способствует выявлению предпочтений и выбора ребенком вида деятельности в дополнительном образовании, может стать стартовым уровнем для программ базового уровня, специализирующихся на более углубленном изучении спортивных игр, что помогает родителям в становлении конструктивной позиции воспитания и развития ребёнка с учетом его интересов и способностей.

Внутри программы – пять образовательных разделов, дополняющих друг друга.

Актуальность программы.

Программа «Тэг -регби» ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни, создание условий для развития физической активности личности, ориентированной на соблюдение гигиенических норм и правил. Программа направлена на формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, на развитии и углублении учащимися знаний о физической культуре и спорте. Занятия позволяют учащимся познакомиться с новым для них видом спорта, активно набирающим популярность в Республике Коми, особенно среди молодёжи. Игра «тэг-регби» может побудить учащихся продолжить свои занятия на взрослом уровне в регби. В ходе её реализации преподаются основы ОФП, лёгкой атлетики, спортивных игр. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности учащихся. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью и изучение правил регби.

Отличительные особенности программы.

Данная программа физкультурно-спортивной направленности разработана на основе методических рекомендаций обучению игре в тэг-регби (Регби. Методические рекомендации (1-4 классы). – Красноярск: Министерство образования Красноярского края, 2018г.), (Регби. Методические рекомендации (5-11 классы). – Красноярск: Министерство образования Красноярского края, 2018г.), программы по физической культуре (программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год), а также на основе учебной программы «Образовательная программа по тэг-регби МОУ «СОШ № 49»» (О.Н. Чепкасова. - Ижевск, 2017).

Отличительные особенности программы состоят в том, что в ней представлена система тренировочных заданий по физической, технической, тактической подготовке, позволяющей эффективно решать задачи в соответствующих категориях учебных групп. Занятия по программе развивают такие необходимые человеку качества как скорость, сила, ловкость, выносливость, умение быстро ориентироваться в сложной обстановке. Поэтому в программу включено большое количество подвижных игр. В процессе овладения учебной программой у учащихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Реализация программы связана с такими школьными предметами как: физическая культура, биология.

Своеобразие программы «Тэг -регби» заключается в том, чтобы ребенок не просто что-то узнал и запомнил, но, прежде всего, приобрел определенные знания и умения через игру в тэг-регби. Кроме того, тэг-регби является новым видом спорта для Республики, активно набирающим популярность, особенно среди молодёжи, поэтому учащиеся будут заинтересованы в том, чтобы заниматься чем-то новым для себя.

В программу включен национально-региональный компонент: ознакомление с историей развития регби в Республике Коми при изучении темы «История развития регби» и встреча с игроками команды Сыктывкарского Государственного Университета им. Питирима Сорокина, игроками местного регбийного клуба «Ош», известными спортсменами Республики Коми.

Адресат программы.

Программа предназначена для учащихся 10 – 14 лет. Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) через сайт ПФДО Коми (<https://komi.pfdo.ru/>) и при наличии медицинского заключения о допуске к занятиям.

Все учащиеся проходят тестирование физических качеств (контрольные нормативы), в начале учебного года и в конце с подведением результатов их усердия в занятиях, их способностью усваивать программу и результативностью участия в соревнованиях.

Объем и срок освоения программы.

Продолжительность образовательного цикла – 1 год обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 144 ч. Количество детей в группе – 15 человек.

Форма обучения: очная, (в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантин, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, активированных дней), может быть организована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы организации образовательного процесса. Программа предполагает фронтальные, групповые и мелкогрупповые формы занятий. Основной формой учебно-воспитательного процесса является групповое учебное занятие.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ физического воспитания, ознакомление с историей развития физкультуры и спорта в России и Республике Коми, основами личной и общественной гигиены, влиянии вредных привычек на организм человека. Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими, так как после занятия учащиеся устанут, и беседы не принесут нужной пользы. На занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применение восстановительных средств возможно приглашение медицинского работника школы.

Групповые практические занятия проводятся весь учебный год. В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий, воплощающий гуманистическую направленность: педагогику сотрудничества, игровые, оздоровительные.

Применяются различные методы: воспитания, обучения и тренировки. Большинство методов основывается на главном – упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом (выполнять движения, действия, задания определенное число раз), игровым (действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры), соревновательным (упражнения, задания выполняются в виде соревнований).

Режим занятий. Периодичность и продолжительность занятий, количество часов и занятий в неделю организуются в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», на основании «Календарного учебного графика на 2023 – 2024 учебный год» - [Электронный ресурс].

– Режим доступа: https://r1.nubex.ru/s10712-8c5/f2459_24/Календарный%20учебный%20график%20на%202023-2024%20учебный%20год.pdf и составляет:

Год обучения	Продолжительность одного занятия	Количество занятий в неделю	Кол-во часов на занятие	Всего часов в неделю	Всего часов в год
I год обучения	40 минут	2 раза	2 часа	4 часа	144 часа

Количество детей в группе – 15 человек.

Обучение в группах строится с учётом возрастных особенностей учащихся, состояния их здоровья.

На протяжении обучения в группах «Тэг -регби» дети получают ознакомительную подготовку для занятия регби. После чего могут начать ходить на тренировки, организованные федерацией регби Республики Коми.

В активированный день и в дни карантина для учащихся организуется дистанционное обучение в контакте, в группе Вконтакте.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: укрепление здоровья учащихся, формирование установки на здоровый стиль жизни через обучение игры тэг-регби, обеспечение всестороннего физического развития.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Обучающие:

- обучить правилам игры в тэг-регби;
- умение применять правила тэг-регби на практике;
- сформировать начальные представления о структуре выполнения основных движений и навыков, создающих основу для обучения игры в регби.

2. Развивающие:

- развитие коммуникативных навыков воспитанников;
- развитие системы практических умений и навыков воспитанников, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- развитие потребности в регулярных занятиях спортом.

3. Воспитательные:

- воспитать коллектив взаимопомощи;
- формировать необходимость здорового образа жизни учащихся.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план.

Названия разделов	Количество часов 1 г. о.		
	Всего	Т	П
Раздел: Теоретическая подготовка.	5	5	-
Раздел: Общая и специальная физическая подготовка.	41	-	41
Раздел: Техничко-тактическая подготовка.	48	8	40
Раздел: Подвижные игры	50	-	50
Итого:	144	13	131

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел: «Теоретическая подготовка».	5	5	-	
1.1.	Тема: «Вводное занятие. Инструктаж по ТБ»	1	1	-	
1.2.	Тема: «Правила игры тэг-регби»	2	2	-	
1.3.	Тема: «Судейские обозначения в тэг-регби»	1	1	-	
1.4.	Педагогический контроль. По теме: «Правила игры тэг-регби»	1	1	-	Текущий контроль, уровень подготовленности учащихся/ Тест. (см. приложение).
2.	Раздел: «Общая и специальная физическая подготовка».	41	-	41	
2.1.	Тема: «Общеразвивающие упражнения без предметов»	6	-	6	
2.2.	Тема: «Гимнастические упражнения»	6	-	6	
2.3.	Тема: «Беговые упражнения»	10	-	10	
2.4.	Тема: «Упражнения в висах и упорах»	6	-	6	
2.5.	Тема: «Упражнения с набивными мячами, гантелями»	6	-	6	
2.6.	Тема: «Прыжковые упражнения»	6	-	6	
2.7.	Педагогический контроль. По теме: «специальная физическая подготовка»	1	-	1	Промежуточная аттестация/практическое задание. (см. приложение.)
3.	Раздел: «Технико-тактическая подготовка».	48	8	40	
3.1.	Тема: «Техника выполнения стоек и перемещений игрока»	6	1	5	
3.2.	Тема: «Техника ловли и подбора мяча»	6	1	5	
3.3.	Тема: «Техника выполнения передач»	6	1	5	
3.4.	Тема: «Техника передвижений с мячом»	6	1	5	
3.5.	Тема: «Передача в крест»	4	1	3	
3.6.	Тема: «Забегания в атаке в парах и тройках»	6	1	5	

3.7.	Тема: «Смещения»	6	1	5	
3.8.	Тема: «Линия защиты»	6	1	5	
3.9.	Педагогический контроль. По теме: «Технико- тактическая подготовка»	2	-	2	Текущий контроль, уровень подготовленности учащихся/ практическое задание (см. Приложение).
4.	Раздел: «Подвижные игры»	50	-	50	
4.1.	Тема: «Эстафеты с регбийным мячом»	6	-	6	
4.2.	Тема: «Вышибалы»	2	-	2	
4.3.	Тема: «Игра «салки» и её разновидности»	6	-	6	
4.4.	Тема: «Игра «собачки» и её разновидности с регбийным мячом»	8	-	8	
4.5.	Тема: «Тэг-регби»	27	-	27	
4.6.	Педагогический контроль: по освоению программы.	1	-	1	Промежуточная аттестация/ практическое задание (см. приложение).
Итого		144	13	131	

1.3.2. Календарный учебный график.

Календарный учебный график по года обучения (см. Приложение № 1 к программе).

1.3.3. Содержание учебного плана.

Раздел 1. «Теоретическая подготовка».

Тема 1.1. «Вводное занятие. Инструктаж по ТБ».

Теория. Знакомство с режимом работы объединения. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 1.2. «Правила игры тэг-регби».

Теория. Разбор и изучение правил игры в тэг-регби. Объяснение основополагающих терминов игры. Рассказ об истории игр тэг-регби и регби, истории их возникновения в мире и проделанный путь в России. Разбор основных правил из «большого регби», «регби-7» и «пляжного регби».

Тема 1.3. «Судейские обозначения в тэг-регби».

Теория. Разбор и изучение жестов судей.

Раздел 2. «Общая и специальная физическая подготовка».

Тема 2.1. «Общеразвивающие упражнения без предметов».

Практика. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с

движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Поднимание корпуса из положения лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Тема 2.2. «Гимнастические упражнения».

Практика. Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полушпагат».

Тема 2.3. «Беговые упражнения».

Практика. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Челночный бег 3×10 м. Бег по пересеченной местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 минут. Бег повторный до 6×30 м и 4×50 м. Бег 300м.

Тема 2.4. «Упражнения в висах и упорах».

Практика. Из виса хватом сверху подтягивание: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Тема 2.5. «Упражнения с набивными мячами, гантелями».

Практика. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Подбрасывания мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Работа с гантелями.

Тема 2.6. «Прыжковые упражнения».

Практика. Прыжки с места в длину. Прыжки вверх из положения сидя. Прыжки в длину с продвижением вперед из положения полуприсед и полный присед. Перепрыгивания через скамейку.

Раздел 3. «Технико-тактическая подготовка».

Тема 3.1. «Техника выполнения стоек и перемещений игрока».

Теория. Объяснение и показ выполнения правильной стойки во время игры в защитных действиях, а также грамотного перемещения по игровому полю в защите и атаке.

Практика. Отработка стойки при игре в защите и перемещений во время игры.

Тема 3.2. «Техника ловли и подбора мяча».

Теория. Объяснение и показ правильной техники ловли летящего мяча и подбора мяча с пола.

Практика. Отработка приёма мяча с помощью вытянутых рук и выставления перед собой “экрана”. Поднятие мяча с пола по принципу “экскаватора”.

Тема 3.3. «Техника выполнения передач».

Теория. Объяснение и показ различных способов передачи мяча.

Практика. Отработка выполнения передач различными способами с обеих рук.

Тема 3.4. «Техника передвижений с мячом».

Теория. Объяснение и показ правильной техники перемещения с мячом, а также осуществления своевременной передачи.

Практика. Отработка выполнения перемещений способом слалом, а также с использованием сайдстепов. Отработка выполнения передачи до захвата противника.

Тема 3.5. «Передача в крест».

Теория. Объяснение и показ правильной техники выполнения элемента «крест», а также способы предотвратить его использование.

Практика. Отработка выполнения элемента «крест» в атаке, а также способы противодействовать ему при игре в обороне.

Тема 3.6. «Забегания в атаке в парах и тройках».

Теория. Объяснение и показ выполнения забеганий в атаке при выходе 2 нападающих против 1 обороняющегося и 3 нападающих против 2 защищающихся. А также возможные варианты действий в защите при подобной ситуации.

Практика. Отработка различных способов взлома обороны при выходе 2 в 1 и 3 в 2 в атаке. Отработка способов обороны и последующей контратаки при игре 1 в 2 и 2 в 3 при игре в защите.

Тема 3.7. «Смещения».

Теория. Объяснение и показ выполнения смещений при игре в атаке, а также способов противодействовать этому при игре в защите.

Практика. Отработка способов прорыва обороны противника с помощью использования смещений игроками не только с мячом, но и без него. Отработка способов противодействовать смещениям при игре в обороне.

Тема 3.8. «Линия защиты».

Теория. Объяснение и показ грамотного расположения защитной линии в различных ситуациях.

Практика. Отработка игры в защите при различных игровых моментах.

Раздел 4. «Подвижные игры».

Тема 4.1. «Эстафеты с регбийным мячом».

Практика. Проведение эстафет с использованием регбийного мяча.

Тема 4.2. «Вышибалы».

Практика. Проведение игры «Вышибалы».

Тема 4.3. «Игра «салки» и её разновидности».

Практика. Проведение игры «салки», «Салки вдвоем», «Салки в тройках», «Салки в четверках», «Салки-пятнашки».

Тема 4.4. «Игра «собачки» и её разновидности с регбийным мячом».

Практика. Проведение игры «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2» с использованием регбийного мяча.

Тема 4.5. «Тэг-регби».

Практика. Проведение контрольных игр в тэг-регби.

1.4. Планируемые результаты

Правильно организованные занятия тэг-регби должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретает тренировочный процесс, вовлекающий учащихся в разнообразную, преимущественно динамическую работу различных крупных и мелких мышц тела.

По окончании обучения курса тэг-регби, учащиеся приобретут следующие **результаты:**

1. Предметные

- будут знать историю появления и развития регби в мире и России;
- освоят правила игры в тэг-регби и регби;
- овладеют навыками необходимыми для игры в тэг-регби;
- поднимут общую физическую подготовку.

2. Личностные

- сформировано чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- сформировано уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформирован навык сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- сформировано чувство доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- сформирован здоровый образ жизни.

3. Метапредметные

- овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- овладеют навыками креативности, а именно способностями и готовностью разными путями выходить из различных ситуаций;
- овладеют навыками коммуникации.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

Учебный процесс по программе организуется на базе МУ «ЦДОД № 9» в спортивном зале при МОУ «СОШ № 9», соответствующем требованиям САН-ПиН и технике безопасности.

Необходимым условием учебно-тренировочных занятий с учащимися является использование спортивного оборудования и инвентаря, отвечающего их возрасту и физическому развитию:

- Гантели – 20 шт.
- Гимнастическая стенка – 10 пролётов.
- Конусы – 10 шт.
- Маркеры – 3 шт.
- Маты гимнастические – 15 шт.
- Мячи волейбольные – 10 шт.
- Мячи для фитнеса – 8 шт.
- Мячи регбийные – 15 шт.
- Насос ручной – 2 шт.
- Обручи – 10 шт.
- Палочки эстафетные – 4 шт.
- Рулетка – 1 шт.
- Свистки – 2 шт.
- Секундомер – 2 шт.
- Скакалки гимнастические – 15 шт.
- Тактическая доска – 1 шт.
- Турники навесные – 7 шт.
- «Тэг» пояс – 20 шт.
- Фишки – 12 шт.

2.2. Информационно-методическое обеспечение.

Интернет-ресурсы:

1. Видео правила тэг-регби. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.youtube.com/watch?v=L9vr9AXomhI&ab_channel=%D0%A0%D0%B5%D0%B3%D0%B1%D0%B8%D0%B9%D0%BD%D0%B0%D1%8F%D0%A8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%D0%9B%D0%B8%D0%B3%D0%B0

2. Памятка правил тэг-регби. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://edu-chita.ru/directory/Polozh/teg-regbi/Pravila_teg-regbi.pdf

3. Федерация регби России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rugby.ru/>

2.3. Методы и технологии обучения и воспитания

В учебно-воспитательном процессе используются элементы следующих педагогических технологий:

- игровая технология;
- технология проблемного обучения;
- рефлексивная технология.

Воспитательные технологии:

- технология коллективного взаимо-обучения;
- технология создания ситуации успеха;

- здоровье сберегающие технологии.

Элементы педагогических технологий	Эффект использования технологий
<i>Технология проблемного обучения</i>	- педагог создает проблемную ситуацию, направляет обучающихся на ее решение, организует поиск решения; - обучающийся ставится в позицию субъекта своего обучения, разрешает проблемную ситуацию, в результате чего приобретает новые знания и овладевает новыми способами действия.
<i>Технология игрового обучения</i>	- улучшение процесса запоминания и освоения упражнений; - повышение эмоционального фона занятий; - развитие мышления, воображения и творческих способностей; - формирование коммуникативных качеств, социализация ребенка в коллективе.
<i>Рефлексивная технология</i>	- обеспечение субъект-субъектных отношений в процессе обучения; - контроль и закрепление знаний учащихся; - развитие контрольно-оценочной самостоятельности учеников; - совместное обсуждение понятого, увиденного, проделанного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.
Элементы воспитательных технологий	Эффект использования технологий
<i>Технология коллективного взаимо-обучения</i>	- самостоятельность, взаимовыручка и коллективизм (все учат каждого, и каждый учит всех), - помощь товарищу при освоении упражнений; - умение работать в микро-группах; - воспитание общественно-активной личности; - позитивная социализация учащихся.
<i>Технология создания успеха</i>	- создание условий для успешного решения учащимся какой-либо задачи; - поддержание интереса учащимся к занятиям.
<i>Здоровье сберегающая технология</i>	- использование технологии обеспечивает сохранность здоровья учащихся при проведении занятий; - организация каникулярного отдыха; - способствовать развитию мотивации позитивного отношения к здоровому образу жизни; - создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

Формы учебной работы:

- групповая;
- индивидуальная;
- фронтальная.

При **групповой** форме проведения учебных занятий, имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятия, взаимопомощи учащихся при выполнении упражнений.

При **индивидуальной** форме, занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального подбора заданий, воспитания у учащихся самостоятельности, творческого подхода к занятиям.

При **фронтальной** форме группа учащихся одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае педагог имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Методы обучения:

1. Организационные:

- словесный (беседа, устное объяснение и разъяснение проблемных вопросов);
- наглядный (показ выполнения различных ходов и элементов);
- практический (выполнение учащимися различных учебных элементов, применение навыков в учебной игре и соревнованиях);
- частично поисковый метод (решение смоделированной проблемной ситуации с направлением учащегося к правильному ответу).

2. Мотивационные (убеждение, поощрение).

В основе образовательной деятельности лежит системно-деятельностный подход, который подразумевает развитие личности ребёнка на основе универсальных учебных действий.

Деятельностный подход к обучению подразумевает:

- мотивация к учебной деятельности;
- актуализация знаний;
- выявления места и причины затруднения;
- первичное закрепление с комментированием;
- рефлексия.

Структура занятия.

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной, заключительной.

Задачи подготовительной части:

1. Организовать группу.
2. Поставить цель и задачи занятия.
3. Активизировать внимание учащихся, создать бодрое и рабочее настроение.

4. Подготовить организм учащихся к предстоящей работе, настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений в основной части занятия, а также повысить функциональные возможности организма. Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, подвижные игры. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения в подготовительную часть включать нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Задачи основной части:

В этой части занятия решаются ее главные задачи: развитие двигательных навыков и волевых качеств детей, изучение и совершенствование упражнений. Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный объём упражнений. Средствами основной части занятия являются: бег, прыжки, выполнение упражнений ОФП и СФП, подвижные игры.

Задачи заключительной части:

В заключительной части занятия необходимо постепенно снижать физическую нагрузку, чтобы обеспечить нормальный переход учащихся к иной деятельности или отдыху. Средствами, способствующими решению этих задач, являются, успокаивающие и дыхательные упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Завершается занятие общим построением, подведением итогов, рефлексией.

Мотивация к совершенствованию в учебной деятельности.

Данный этап процесса обучения предполагает осознанное вхождение учащегося в пространство учебной деятельности по «открытию» новых знаний. С этой целью организуется его мотивирование к учебной деятельности:

- актуализируются требования к нему со стороны учебной деятельности в соответствии с принятыми нормами («надо»);
- создаются условия для возникновения внутренней потребности включения в учебную деятельность («хочу»);
- устанавливаются тематические рамки («могу»).

2.4. Формы контроля, промежуточной аттестации.

Во время работы по программе используются следующие **формы контроля**:

- игра (участие и самостоятельная организация)
- тестирование (теория и сдача контрольных нормативов)
- практическая работа
- наблюдение в процессе практической деятельности

Отслеживание результативности осуществляется методами педагогической диагностики, включает оценку знаний, практических умений и навыков, достижений детей.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность выбранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Виды контроля	Цель	Содержание	Форма	КИМы, критерии
Тестирование	Проверить уровень освоения раздела «Теоретическая подготовка»	Определение уровня освоения теоретического материала	Написание теста	См. приложение № 1.
Контроль-	Проверить уровень	Определение	Сдача нормати-	См. приложение

ные нормативы	специальной физической подготовки	уровня специальной физической подготовленности	вов по СФП	№ 2.
Контрольные нормативы	Проверить уровень освоения техники игры	Определение уровня усвоения технической составляющей игры	Сдача нормативов	См. приложение № 3.
Контрольный норматив	Проверить освоение программы	Определение уровня специальной физической подготовленности	Написание теста	См. приложение № 4.

3. Список литературы.

3.1. Нормативно – правовые документы.

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru>

- Приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/> ;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>

- Постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/553237768>

- Стратегии социально-экономического развития города Сыктывкара до 2035 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/438993064>

- Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/550163236>

- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 19 января 2019 г. № 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разно-уровневые и модульные)» [Электронный ресурс]. –

Режим доступа: http://ruoust-kulom.ucoz.ru/proektirovanie_dopolnitelnykh_obrazovatelnykh_prog.pdf

- Постановление главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>

- Устав Муниципального учреждения дополнительного образования «ЦДОД № 9».

3.2. Список литературы для педагога.

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987. – 80 с.

2. Бесполов Д. В. Теория и практика регби: Методическое пособие для преподавателей физической культуры, педагогов дополнительного образования образовательных учреждений различной направленности. – М.: ГБОУ ЦОМОФВ, 2013. – 58 с.

3. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. М.: 1983. – 78 с.

4. Введение в регби. Учебный курс для тренеров первого уровня. – М.: Академия регби, 2020. – 140 с.

5. Дайнеко Ю. В. Наше регби. История регби России. 100 лет в документах. – М.: [Б. и.], 2013. – 626 с.:

6. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. д-ра. пед. наук. – М.:1981. – 109 с.

8. Жуков М. Н. Подвижные игры. – М.: Академия, 2000. – 154 с.

9. Кирияк Р. Мини-регби. – М.: Физическая культура и спорт, 1976. – 110 с.

10. Коробов М.Ю. Теория и методика регби. – Краснодар.: Кубанский государственный университет, 2017. – 116 с.

11. Кулешов А.В. Правила регби за 5 минут. – М. Спорт в школе №5 (455), 2009 г.

12. Кучин В.А. Особенности методики физической подготовки юных регбистов на этапе углубленно спортивной тренировки: дис. канд. пед. наук. - М.: 1981. –

88 с.

13. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М.: ИКА, 1998 г. – 147 с.

14. Правила игры союза регби. – Международный совет регби, 2019. – 204 с.

15. Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 1978. – 243 с.

16. Соловей Е.Л. Регби. Учебное пособие. – М.: МГАФК, 2018. – 85 с.

17. Тимошенко А. А. 40 уроков регби. – М.: Физическая культура и спорт, 1986. – 72 с.

18. Холодов Ж.К. Основы подготовки регбистов. – М.: Физическая культура и спорт, 1984. – 188 с.

3.3. Список литературы для учащихся.

1. Дайнеко Ю. В. Наше регби. История регби России. 100 лет в документах. – М.: [Б. и.], 2013. – 626 с.
2. Кулешов А.В. Правила регби за 5 минут. – М.: Спорт в школе №5 (455), 2009 г.
3. Правила игры союза регби. – Международный совет регби, 2019. – 204 с.
4. Фирсова Л.М. Игры и развлечения. Кн. 2. – М.: Молодая Гвардия, 1990. – 234с.

4. Учебно-методический комплекс.

1. Календарный учебный график по годам обучения. (Приложение № 1).
2. Критерии оценки освоения программы (Приложение № 2).
3. Контрольно-измерительные материалы к ДОП - ДОП «Тэг - регби» 1 года обучения (Приложение № 3).
4. Критерии определения уровня развития, воспитания и социализации личности учащегося (Приложение № 4).
5. План мероприятий, в рамках реализации программы воспитания в МУ ДО «ЦДОД № 9» на учебный год (Приложение № 5).
6. План работы с родителями (Приложение № 6).
7. Система организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение № 7).

Приложение № 1
к дополнительной общеобразовательной программе
– дополнительной общеразвивающей программе «Тэг -регби»

Календарный учебный график 1 года обучения

Дата проведения занятия		Раздел/	Кол-во часов	Тема занятия / Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
05.09.23		1. Теоретическая подготовка.	3	1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. - Знакомство с режимом работы объединения. Инструктаж по технике безопасности.	1	1			
05.09.23				1.2. Правила игры тэг-регби. - Разбор и изучение правил игры в тэг-регби. Объяснение основополагающих терминов игры.	1	1			
09.09.23				1.2. Правила игры тэг-регби. - Рассказ об истории игр тэг-регби и регби, истории их возникновения в мире и проделанный путь в России. Разбор основных правил из «большого регби», «регби-7» и «пляжного регби».	1	1			
09.09.23		4. Подвижные игры.	1	4.1. Эстафеты с регбийным мячом. - Проведение эстафет с использованием регбийного мяча.	1		1		
12.09.23		1. Теоретическая подготовка.	1	1.3. Судейские обозначения в тэг-регби. - Разбор и изучение жестов судей.	1	1			
12.09.23		2. ОФП и СФП.	1	2.3. Беговые упражнения. - Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Челночный бег 3×10 м.	1		1		
16.09.23		1. Теоретическая подготовка.	1	1.4. Педагогический контроль. По теме: «Правила игры тэг-регби»- Написание теста.	1	1		1	
16.09.23		3. Техничко-тактическая подготовка.	1	3.1. Техника выполнения стоек и перемещений игрока. - Объяснение и показ выполнения правильной стойки во время игры в защитных действиях, а также грамотного перемещения по игровому полю в защите и атаке.	1	1			
19.09.23		3. Техничко-тактическая подготовка.	1	3.1. Техника выполнения стоек и перемещений игрока. - Отработка стойки при игре в защите и перемещений во время игры.	1		1		
19.09.23		4. Подвижные	1	4.2. Вышибалы.	1		1		

Дата проведения занятия		Раздел/	Кол-во часов	Тема занятия / Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
		игры.		- Проведение игры «Вышибалы».					
23.09.23		2. ОФП и СФП.	1	2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов. - Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Поднимание корпуса из положения лёжа на спине.	1		1		
23.09.23		3. Техничко-тактическая подготовка.	2	3.1. Техника выполнения стоек и перемещений игрока.	1		1		
26.09.23				- Отработка стойки при игре в защите и перемещений во время игры.	1		1		
26.09.23		4. Подвижные игры.	1	4.2. Вышибалы. - Проведение игры «Вышибалы».	1		1		
30.09.23		3. Техничко-тактическая подготовка.	3	3.2. Техника ловли и подбора мяча. - Объяснение и показ правильной техники ловли летящего мяча и подбора мяча с пола.	1	1			
30.09.23				- Отработка приёма мяча с помощью вытянутых рук и выставления перед собой «экрана».	1		1		
03.10.23				- Поднятие мяча с пола по принципу «экскаватора».	1		1		
03.10.23		4. Подвижные игры.	1	4.3. Игра «салки» и её разновидности. - Проведение игры «салки», «Салки вдвоем»,	1		1		
07.10.23		3. Техничко-тактическая подготовка.	1	3.2. Техника ловли и подбора мяча. - Отработка приёма мяча с помощью вытянутых рук и выставления перед собой «экрана». Поднятие мяча с пола по принципу «экскаватора».	1		1		
07.10.23		4. Подвижные игры.	1	4.4. Игра «собачки» и её разновидности. - Проведение игры «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2» с использованием регбийного мяча.	1		1		
10.10.23		2. ОФП и СФП.	1	2.2. Гимнастические упражнения. - Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из	1		1		

Дата проведения занятия		Раздел/	Кол-во часов	Тема занятия / Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
				упора присев.					
10.10.23		3. Техничко-тактическая подготовка.	1	3.1. Техника выполнения стоек и перемещений игрока. - Отработка стойки при игре в защите и перемещений во время игры.	1		1		
14.10.23		2. ОФП и СФП.	1	2.2. Гимнастические упражнения. - Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полушпагат».	1		1		
14.10.23		4. Подвижные игры.	1	4.5. Тэг-регби. - Проведение игр в тэг-регби.	1		1		
17.10.23		2. ОФП и СФП.	1	2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов. - Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.	1		1		
17.10.23		3. Техничко-тактическая подготовка.	1	3.1. Техника выполнения стоек и перемещений игрока. - Отработка стойки при игре в защите и перемещений во время игры.	1		1		
21.10.23		3. Техничко-тактическая подготовка.	2	3.3. Техника выполнения передач. - Объяснение и показ различных способов передачи мяча.	1	1			
21.10.23				3.3. Техника выполнения передач. - Отработка выполнения перемещений способом слалом, а также с использованием сайдстепов. Отработка выполнения передачи до захвата противника.	1		1		
24.10.23		2. ОФП и СФП.	1	2.3. Беговые упражнения. - Бег медленный до 20 минут.	1		1		
24.10.23		4. Подвижные игры.	1	4.3. Игра «салки» и её разновидности. - Проведение игры «Салки в тройках», «Салки в четверках».	1		1		
28.10.23		3. Техничко-тактическая подготовка.	1	3.3. Техника выполнения передач. - Отработка выполнения перемещений способом слалом, а также с использованием сайдстепов. Отработка выполнения передачи до захвата противника.	1		1		

Дата проведения занятия		Раздел/	Кол-во часов	Тема занятия / Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
28.10.23		4. Подвижные игры.	1	4.5. Тэг-регби. - Проведение игр в тэг-регби.	1		1		
31.10.23		2. ОФП и СФП.	1	2.3. Беговые упражнения. - Бег повторный до 6×30 м и 4×50 м.	1		1		
31.10.23		3. Техничко-тактическая подготовка.	2	3.4. Техника передвижений с мячом. - Объяснение и показ правильной техники перемещения с мячом, а также осуществления своевременной передачи.	1	1			
07.11.23				3.2. Техника ловли и подбора мяча. - Отработка приёма мяча с помощью вытянутых рук и выставления перед собой “экрана”. Поднятие мяча с пола по принципу “экскаватора”.	1		1		
07.11.23		4. Подвижные игры.	1	4.1. Эстафеты с регбийным мячом. - Проведение эстафет с использованием регбийного мяча.	1		1		
11.11.23		3. Техничко-тактическая подготовка.	1	3.2. Техника ловли и подбора мяча. - Отработка приёма мяча с помощью вытянутых рук и выставления перед собой “экрана”. Поднятие мяча с пола по принципу “экскаватора”.	1		1		
11.11.23		4. Подвижные игры.	1	4.4. Игра «собачки» и её разновидности. - Проведение игры «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2» с использованием регбийного мяча.	1		1		
14.11.23		2. ОФП и СФП.	1	2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов. - Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Поднимание корпуса из положения лёжа на спине.	1		1		
14.11.23		3. Техничко-тактическая подготовка.	1	3.3. Техника выполнения передач. - Отработка выполнения перемещений способом слалом, а также с использованием сайдстепов. Отработка выполнения передачи до захвата противника.	1		1		

Дата проведения занятия		Раздел/	Кол-во часов	Тема занятия / Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
18.11.23		2. ОФП и СФП.	1	2.4. Упражнения в висах и упорах. - Из виса хватом сверху подтягивание: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.	1		1		
18.11.23		4. Подвижные игры.	1	4.5. Тэг-регби. - Проведение игр в тэг-регби.	1		1		
21.11.23		3. Техничко-тактическая подготовка.	1	3.3. Техника выполнения передач. - Отработка выполнения перемещений способом слалом, а также с использованием сайдстепов. Отработка выполнения передачи до захвата противника.	1		1		
21.11.23		4. Подвижные игры.	1	4.3. Игра «салки» и её разновидности. - Проведение игры «Салки-пятнашки».	1		1		
25.11.23		3. Техничко-тактическая подготовка.	1	3.3. Техника выполнения передач. - Отработка выполнения перемещений способом слалом, а также с использованием сайдстепов. Отработка выполнения передачи до захвата противника.	1		1		
25.11.23		2. ОФП и СФП.	1	2.5. Упражнения с набивными мячами и гантелями. - Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Подбрасывания мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом.	1		1		
28.11.23		3. Техничко-тактическая подготовка.	1	3.4. Техника передвижений с мячом - Отработка выполнения перемещений способом слалом, а также с использованием сайдстепов. Отработка выполнения передачи до захвата противника.	1		1		
28.11.23		4. Подвижные игры.	1	4.5. Тэг-регби. - Проведение игр в тэг-регби.	1		1		
02.12.23		2. ОФП и СФП.	1	2.6. Прыжковые упражнения. - Прыжки с места в длину. Прыжки вверх из положения сидя. Прыжки в длину с продвижением вперёд из положения полуприсед и полный присед. Перепрыгивания через скамейку.	1		1		
02.12.23		3. Техничко-	2	3.4. Техника передвижений с мячом.	1		1		

Дата проведения занятия		Раздел/подготовка	Кол-во часов	Тема занятия / Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
05.12.23		тактическая подготовка.		- Отработка выполнения перемещений способом слалом, а также с использованием сайдстепов. Отработка выполнения передачи до захвата противника.	1		1		
05.12.23		4. Подвижные игры.	1	4.5. Тэг-регби. - Проведение игр в тэг-регби.	1		1		
09.12.23		3. Техничко-тактическая подготовка.	1	3.4. Техника передвижений с мячом. - Отработка выполнения перемещений способом слалом, а также с использованием сайдстепов. Отработка выполнения передачи до захвата противника.	1		1		
09.12.23		2. ОФП и СФП.	1	2.3. Беговые упражнения. - Бег 300м.	1		1		
12.12.23		3. Техничко-тактическая подготовка.	3	3.5. Передача в крест. - Объяснение и показ правильной техники выполнения элемента «крест», а также способы предотвратить его использование.	1	1			
12.12.23				- Отработка выполнения элемента «крест» в атаке, а также способы противодействовать ему при игре в обороне.	1		1		
16.12.23				- Отработка выполнения элемента «крест» в атаке, а также способы противодействовать ему при игре в обороне.	1		1		
16.12.23		4. Подвижные игры.	1	4.4. Игра «собачки» и её разновидности. - Проведение игры «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2» с использованием регбийного мяча.	1		1		
19.12.23		3. Техничко-тактическая подготовка.	1	3.5. Передача в крест. - Отработка выполнения элемента «крест» в атаке, а также способы противодействовать ему при игре в обороне.	1		1		
19.12.23		2. ОФП и СФП.	1	2.2. Гимнастические упражнения - Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев.	1		1		
23.12.23		3. Техничко-тактическая подготовка.	1	3.6. Забегания в атаке в парах и тройках. - Объяснение и показ выполнения забеганий в атаке при выходе 2 нападающих против 1 обороняющегося и 3 нападающих против 2 защищающихся. А также возможные варианты действий в защите при	1	1			

Дата проведения занятия		Раздел/	Кол-во часов	Тема занятия / Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
				подобной ситуации.					
23.12.23		3. Техничко-тактическая подготовка.	2	3.6. Забегания в атаке в парах и тройках. - Отработка различных способов взлома обороны при выходе 2 в 1 и 3 в 2 в атаке. Отработка способов обороны и последующей контратаки при игре 1 в 2 и 2 в 3 при игре в защите.	1		1		
26.12.23				- Отработка различных способов взлома обороны при выходе 2 в 1 и 3 в 2 в атаке. Отработка способов обороны и последующей контратаки при игре 1 в 2 и 2 в 3 при игре в защите.	1		1		
26.12.23		4. Подвижные игры.	1	4.1. Эстафеты с регбийным мячом. - Проведение эстафет с использованием регбийного мяча.	1		1		
30.12.23		3. Техничко-тактическая подготовка.	1	3.6. Забегания в атаке в парах и тройках. - Отработка различных способов взлома обороны при выходе 2 в 1 и 3 в 2 в атаке. Отработка способов обороны и последующей контратаки при игре 1 в 2 и 2 в 3 при игре в защите.	1		1		
30.12.23		4. Подвижные игры.	1	4.5. Тэг-регби. - Проведение игр в тэг-регби.	1		1		
09.01.24		3. Техничко-тактическая подготовка.	1	3.4. Техника передвижений с мячом. - Отработка выполнения перемещений способом слалом, а также с использованием сайдстепов. Отработка выполнения передачи до захвата противника.	1		1		
09.01.24		2. ОФП и СФП.	1	2.4. Упражнения в висах и упорах. - Из виса хватом сверху подтягивание: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.	1		1		
13.01.24		3. Техничко-тактическая подготовка.	1	3.6. Забегания в атаке в парах и тройках. - Отработка различных способов взлома обороны при выходе 2 в 1 и 3 в 2 в атаке. Отработка способов обороны и последующей контратаки при игре 1 в 2 и 2 в 3 при игре в защите.	1		1		
13.01.24		2. ОФП и СФП.	1	2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов. - Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Вы-	1		1		

Дата проведения занятия		Раздел/	Кол-во часов	Тема занятия / Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
				пады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.					
16.01.24		3. Техничко-тактическая подготовка.	1	3.6. Забегания в атаке в парах и тройках. - Отработка различных способов взлома обороны при выходе 2 в 1 и 3 в 2 в атаке. Отработка способов обороны и последующей контратаки при игре 1 в 2 и 2 в 3 при игре в защите.	1		1		
16.01.24		4. Подвижные игры.	1	4.5. Тэг-регби. - Проведение игр в тэг-регби.	1		1		
20.01.24		3. Техничко-тактическая подготовка.	3	3.7. Смещения. - Объяснение и показ выполнения смещений при игре в атаке, а также способов противодействовать этому при игре в защите.	1	1			
20.01.24				- Отработка способов прорыва обороны противника с помощью использования смещений игроками не только с мячом, но и без него. Отработка способов противодействовать смещениям при игре в обороне.	1		1		
23.01.24				- Отработка способов прорыва обороны противника с помощью использования смещений игроками не только с мячом, но и без него. Отработка способов противодействовать смещениям при игре в обороне.	1		1		
23.01.24		2. ОФП и СФП.	1	2.6. Прыжковые упражнения. - Прыжки с места в длину. Прыжки вверх из положения сидя. Прыжки в длину с продвижением вперед из положения полуприсед и полный присед. Перепрыгивания через скамейку.	1		1		
27.01.24		3. Техничко-тактическая подготовка.	1	3.7. Смещения. - Отработка способов прорыва обороны противника с помощью использования смещений игроками не только с мячом, но и без него. Отработка способов противодействовать смещениям при игре в обороне.	1		1		
27.01.24		4. Подвижные игры.	1	4.5. Тэг-регби. - Проведение игр в тэг-регби.	1		1		
30.01.24		3. Техничко-тактическая подготовка.	1	3.7. Смещения. - Отработка способов прорыва обороны противника с помощью использования смещений игроками не только с мячом, но и без него. Отработка способов противодействовать смещениям при игре в обороне.	1		1		

Дата проведения занятия		Раздел/	Кол-во часов	Тема занятия / Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
30.01.24		2. ОФП и СФП.	1	2.5. Упражнения с набивными мячами и гантелями. - Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Подбрасывания мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом.	1		1		
03.02.24		3. Техничко-тактическая подготовка.	1	3.7. Смещения. - Отработка способов прорыва обороны противника с помощью использования смещений игроками не только с мячом, но и без него. Отработка способов противодействовать смещениям при игре в обороне.	1		1		
03.02.24		4. Подвижные игры.	1	4.4. Игра «собачки» и её разновидности. - Проведение игры «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2» с использованием регбийного мяча.	1		1		
06.02.24		3. Техничко-тактическая подготовка.	3	3.8. Линия защиты. - Объяснение и показ грамотного расположения защитной линии в различных ситуациях.	1	1			
06.02.24				- Отработка игры в защите при различных игровых моментах.	1		1		
10.02.24				- Отработка игры в защите при различных игровых моментах.	1		1		
10.02.24		2. ОФП и СФП.	1	2.6. Прыжковые упражнения. - Прыжки с места в длину. Прыжки вверх из положения сидя. Прыжки в длину с продвижением вперёд из положения полуприсед и полный присед. Перепрыгивания через скамейку.	1		1		
13.02.24		3. Техничко-тактическая подготовка.	1	3.8. Линия защиты. - Отработка игры в защите при различных игровых моментах.	1		1		
13.02.24		4. Подвижные игры.	1	4.3. Игра «салки» и её разновидности. - Проведение игры «салки», «Салки вдвоем», «Салки в тройках».	1		1		
17.02.24		3. Техничко-тактическая подготовка.	1	3.8. Линия защиты. - Отработка игры в защите при различных игровых моментах.	1		1		
17.02.24		2. ОФП и СФП.	1	2.3. Беговые упражнения. - Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Челночный бег 3×10 м.	1		1		
20.02.24		3. Техничко-тактическая подготовка.	1	3.8. Линия защиты. - Отработка игры в защите при различных игровых моментах.	1		1		

Дата проведения занятия		Раздел/	Кол-во часов	Тема занятия / Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
		подготовка.							
20.02.24		4. Подвижные игры.	1	4.5. Тэг-регби. - Проведение игр в тэг-регби.	1		1		
24.02.24		3. Техничко-тактическая подготовка.	1	3.9. Педагогический контроль по теме: «Техничко-тактическая подготовка». - Сдача норматива.	2			2	
27.02.24		2. ОФП и СФП.	1	2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов. - Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Поднимание корпуса из положения лёжа на спине.	1		1		
27.02.24		4. Подвижные игры.	1	4.1. Эстафеты с регбийным мячом. - Проведение эстафет с использованием регбийного мяча.	1		1		
03.03.24		2. ОФП и СФП.	1	2.6. Прыжковые упражнения. - Прыжки с места в длину. Прыжки вверх из положения сидя. Прыжки в длину с продвижением вперед из положения полуприсед и полный присед. Перепрыгивания через скамейку.	1		1		
03.03.24		4. Подвижные игры.	1	4.5. Тэг-регби. - Проведение игр в тэг-регби.	1		1		
06.03.24		2. ОФП и СФП.	1	2.1. Общеразвивающие упражнения без предметов. - Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.	1		1		
06.03.24		4. Подвижные игры.	1	4.4. Игра «собачки» и её разновидности. - Проведение игры «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2» с использованием регбийного мяча.	1		1		
10.03.24		2. ОФП и СФП.	1	2.2. Гимнастические упражнения.	1		1		

Дата проведения занятия		Раздел/	Кол-во часов	Тема занятия / Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
				- Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полушпагат».					
10.03.24		4. Подвижные игры.	1	4.5. Тэг-регби. - Проведение игр в тэг-регби.	1		1		
13.03.24		2. ОФП и СФП.	1	2.4. Упражнения в висах и упорах. - Из виса хватом сверху подтягивание: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.	1		1		
13.03.24		4. Подвижные игры.	1	4.5. Тэг-регби. - Проведение игр в тэг-регби.	1		1		
17.03.24		2. ОФП и СФП.	1	2.3. Беговые упражнения. - Бег медленный до 20 минут.	1		1		
17.03.24		4. Подвижные игры.	1	4.4. Игра «собачки» и её разновидности. - Проведение игры «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2» с использованием регбийного мяча.	1		1		
20.03.24		2. ОФП и СФП.	1	2.6. Прыжковые упражнения. - Прыжки с места в длину. Прыжки вверх из положения сидя. Прыжки в длину с продвижением вперед из положения полуприсед и полный присед. Перепрыгивания через скамейку.	1		1		
20.03.24		4. Подвижные игры.	1	4.1. Эстафеты с регбийным мячом. - Проведение эстафет с использованием регбийного мяча.	1		1		
24.03.24		2. ОФП и СФП.	1	2.3. Беговые упражнения. - Бег повторный до 6×30 м и 4×50 м.	1		1		
24.03.24		4. Подвижные игры.	1	4.5. Тэг-регби. - Проведение игр в тэг-регби.	1		1		
27.03.24		2. ОФП и СФП.	1	2.2. Гимнастические упражнения. - Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнув-	1		1		

Дата проведения занятия		Раздел/	Кол-во часов	Тема занятия / Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
				шись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полушпагат».					
27.03.24		4. Подвижные игры.	1	4.4. Игра «собачки» и её разновидности. - Проведение игры «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2» с использованием регбийного мяча.	1		1		
31.03.24		2. ОФП и СФП.	1	2.5. Упражнения с набивными мячами и гантелями. - Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Подбрасывания мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом.	1		1		
31.03.24		4. Подвижные игры.	1	4.5. Тэг-регби. - Проведение игр в тэг-регби.	1		1		
03.04.24		2. ОФП и СФП.	1	2.3. Беговые упражнения. - Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Челночный бег 3×10 м.	1		1		
03.04.24		4. Подвижные игры.	1	4.3. Игра «салки» и её разновидности. - Проведение игры «салки», «Салки вдвоем», «Салки в тройках», «Салки в четверках», «Салки-пятнашки».	1		1		
07.04.24		2. ОФП и СФП.	1	2.2. Гимнастические упражнения. - Кувырок вперед с шага. Два кувырка вперед. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полушпагат».	1		1		
07.04.24		4. Подвижные игры.	1	4.5. Тэг-регби. - Проведение игр в тэг-регби.	1		1		
10.04.24		2. ОФП и СФП.	1	2.5. Упражнения с набивными мячами и гантелями. - Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Работа с гантелями.	1		1		
10.04.24		4. Подвижные игры.	1	4.5. Тэг-регби. - Проведение игр в тэг-регби.	1		1		
14.04.24		2. ОФП и СФП.	1	2.4. Упражнения в висах и упорах. - Из виса хватом сверху подтягивание: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 –	1		1		

Дата проведения занятия		Раздел/	Кол-во часов	Тема занятия / Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК
план	факт								
				5 раз.					
14.04.24		4. Подвижные игры.	1	4.3. Игра «салки» и её разновидности. - Проведение игры «Салки в четверках», «Салки-пятнашки»	1		1		
17.04.24		2. ОФП и СФП.	1	2.3. Беговые упражнения. - Бег медленный до 20 минут.	1		1		
17.04.24		4. Подвижные игры.	1	4.5. Тэг-регби. - Проведение игр в тэг-регби.	1		1		
21.04.24		2. ОФП и СФП.	1	2.6. Прыжковые упражнения. - Прыжки с места в длину. Прыжки вверх из положения сидя. Прыжки в длину с продвижением вперёд из положения полуприсед и полный присед. Перепрыгивания через скамейку.	1		1		
21.04.24		4. Подвижные игры.	1	4.1. Эстафеты с регбийным мячом. - Проведение эстафет с использованием регбийного мяча.	1		1		
24.04.24		2. ОФП и СФП.	1	2.5. Упражнения с набивными мячами и гантелями. - Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Работа с гантелями.	1		1		
24.04.24		4. Подвижные игры.	1	4.5. Тэг-регби. - Проведение игр в тэг-регби.	1		1		
28.04.24		2. ОФП и СФП.	1	2.4. Упражнения в висах и упорах. - Из виса хватом сверху подтягивание: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.	1		1		
28.04.24		4. Подвижные игры.	1	4.4. Игра «собачки» и её разновидности. - Проведение игры «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2» с использованием регбийного мяча.	1		1		
05.05.24		2. ОФП и СФП.	1	2.3. Беговые упражнения. - Бег повторный до 6×30 м и 4×50 м.	1		1		
05.05.24		4. Подвижные игры.	1	4.5. Тэг-регби. - Проведение игр в тэг-регби.	1		1		
08.05.24		2. ОФП и СФП.	1	2.4. Упражнения в висах и упорах.	1		1		

Дата проведения занятия		Раздел/	Кол-во часов	Тема занятия / Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК	
план	факт									
				- Из виса хватом сверху подтягивание: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.						
08.05.24		4. Подвижные игры.	1	4.5. Тэг-регби. - Проведение игр в тэг-регби.	1		1			
12.05.24		2. ОФП и СФП.	1	2.5. Упражнения с набивными мячами и гантелями. - Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Работа с гантелями.	1		1			
12.05.24		4. Подвижные игры.	1	4.5. Тэг-регби. - Проведение игр в тэг-регби.	1		1			
15.05.24		2. ОФП и СФП.	1	2.7. Педагогический контроль. По теме: «специальная физическая подготовка». - Сдача нормативов.	1			1		
15.05.24		4. Подвижные игры.	7	4.5. Тэг-регби. - Проведение игр в тэг-регби.	1		1			
19.05.24				- Проведение игр в тэг-регби.	1		1			
19.05.24				- Проведение игр в тэг-регби.	1		1			
22.05.24				- Проведение игр в тэг-регби.	1		1			
22.05.24				- Проведение игр в тэг-регби.	1		1			
26.05.24				- Проведение игр в тэг-регби.	1		1			
26.05.24				4.6. Педагогический контроль: по освоению программы. - Проведение игр в тэг-регби.	1				1	
					144		144	13	131	

Приложение № 2
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Тэг -регби»

Критерии оценки освоения программы.

В теоретических разделах оценивается правильность ответов.
Каждый правильный ответ оценивается в один балл.

При самостоятельном решении задач оцениваются:

1. Соответствие результата необходимым требованиям.
2. Правильность выполнения.
3. Соблюдение ТБ.

При *сдаче контрольных нормативов* по ОФП оценивается:

Высокий уровень – большая часть нормативов выполнена на высоком уровне, и учащийся не допустил грубых ошибок.

Средний уровень – нормативы выполнены на среднем уровне.

Низкий уровень – учащийся выполнил большую часть нормативов на низкий уровень

**Контрольно-измерительные материалы
к ДОП - ДОП «Тэг -регби» 1 года обучения.**

Контрольные задания № 1.

Цель: определить уровень усвоения учащимися теоретической части программы.

Тест «Правила тэг-регби».

1. Выбери один правильный ответ.

1. Что такое тэг-регби?

А. Разновидность игры в регби до касания (от английского глагола to tag – трогать, касаться).

Б. Мини-регби с захватами.

В. Регби до обозначения контакта.

Г. Форма бесконтактного регби.

2. Кто может играть в тэг-регби?

А. Только спортсмены-регбисты.

Б. Все, кто старше 16 лет.

В. Все, кто младше 16 лет.

Г. Мальчики и девочки, юноши и девушки, мужчины и женщины любых возрастов и возможностей, не имеющие противопоказаний.

Д. Каждый, кто достиг возраста уголовной ответственности и получил паспорт гражданина РФ.

3. Каковы главные преимущества тэг-регби?

А. Безопасность и доступность для всех участников.

Б. Простые правила и понятная цель игры.

В. Возможность играть на любых безопасных покрытиях.

Г. Комплексное развитие физических и моральных качеств в игровой форме.

Д. Все вышеперечисленные варианты.

4. Выберите вариант покрытия, на котором нельзя проводить занятия по тэг-регби

А. Песок.

Б. Снег.

В. Лед.

Г. Натуральный газон или искусственный газон.

Д. Деревянный пол в спортзале.

Е. Резиновый пол в спортзале.

Ж. Только варианты А, Б, В.

З. Только варианты Д и Е.

5. Разрешается ли в тэг-регби ставить т.н. «заслон», то есть блокировать защитника игроку атаки, защищая своего игрока с мячом?

А. Запрещается.

Б. Разрешается.

В. Разрешается, если не будет допущен контакт с игроком противоположной команды.

Г. Разрешается, если не будет грубой игры.

Д. Разрешается, если судья не видит.

Е. Разрешается, если судья видит, но не наказывает.

6. Имеет ли право игрок, разыгрывающий мяч, бежать вперед после касания мяча ногой при розыгрыше мяча?

А. Не имеет в любом случае.

Б. Имеет в любом случае.

В. Имеет, только если он при этом кладет попытку.

Г. Имеет, так как это помогает его партнеру набрать скорость для прорыва.

7. Что такое «пас вперед»?

А. Момент в игре, когда мяч отскакивает вперед от рук/руки игрока, ловящего мяч.

Б. Момент в игре, когда мяч передается вперед по направлению к линии попытки соперника.

В. Момент в игре, когда мяч летит назад или в сторону от рук пасующего, падает на землю, но отскок от земли происходит вперед по направлению к линии попытки противника.

8. Что такое «зачетное поле»?

А. Зона между линией попытки и линией мертвого мяча.

Б. Зона между линией попытки и линией мертвого мяча, включающая линию попытки, но не включающая линию мёртвого мяча и линии разметки аута.

В. Зона между линией попытки и линией мертвого мяча, не включающая линию попытки, но включающая линию мертвого мяча и линии разметки аута.

Г. Зона, где располагаются «зачетные» девушки из группы поддержки.

Нормативы по усвоению раздела «ОФП и СФП» для учащихся 10-12 лет.

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	«Срывание ленточек за 30 секунд» (шт.)	10	9	8	9	8	7
2.	«Подбор 4 мячей» (сек.)	18	20	22	20	22	24
3.	Челночный бег с мячом (сек.)	10	11	12	10,5	11,5	12
4.	Подтягивания (мальчики) / отжимания (девочки) (кол-во раз)	7	4	3	14	9	7

Нормативы по усвоению раздела «ОФП и СФП» для учащихся 13-14 лет.

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	«Срывание ленточек за 30 секунд» (шт.)	12	11	10	11	9	7
2.	«Подбор 4 мячей» (сек.)	16	18	20	19	21	23
3.	Челночный бег с мячом (сек.)	9	10	11	10	11	12
4.	Подтягивания (мальчики) / отжимания (девочки) (кол-во раз)	10	8	6	15	10	8

Нормативы по усвоению раздела «техничко-тактическая подготовка» для учащихся 10-12 лет.

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	«Передача мяча на месте из 10 попыток» (шт.)	9	8	7	8	7	6
2.	«Передача мяча в движении из 10 попыток» (шт.)	8	7	6	7	6	5
3.	«Удары ногой по мячу с рук на точность из 7 попыток» (шт.)	5	4	3	4	3	2
4.	«Слалом» (сек.)	21	23	24	23	24	25

Нормативы по усвоению раздела «техничко-тактическая подготовка» для учащихся 13-14 лет.

№ п/п	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	«Передача мяча на месте из 12 попыток» (шт.)	11	10	9	10	9	8
2.	«Передача мяча в движении из 10 попыток» (шт.)	9	8	7	8	7	6
3.	«Удары ногой по мячу с рук на точность из 8 попыток» (шт.)	6	5	4	5	4	3
4.	«Слалом» (сек.)	20	21	22	22	23	24

Норматив по усвоению программы.

Преодоление полосы препятствий, включающая в себя “змейку”, перепрыгивание через фишки, ловлю мяча, осуществление передачи в движении, срыв ленточек с условных оппонентов, выполнение передачи “крест” с партнёром, занос попытки.

№ п/п	Нормативы	Мальчики (10-12 лет)			Девочки (10-12 лет)		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	«Полоса препятствий» (сек.)	50	53	55	55	57	59

№ п/п	Нормативы	Мальчики (13-14 лет)			Девочки (13-14 лет)		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	«Полоса препятствий» (сек.)	47	49	51	50	53	55

Протокол определения уровня воспитанности учащихся по итогам обучения по ДОП-ДОП «Тэг - регби»

Дата проведения: _____ № группы _____

№ п / п	Ф.И. учащегося полно- стью	Отношение (мотивация) учащегося							Сум ма в бал- лах	Об- щий уро- вень (в, с, н)
		К труду	К коллективу	К социуму	К культуре и искусству	К Здоровому образу жизни	К самовоспита- нию	К конкурентно - способности		
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
<u>Количество человек в группе</u>		В - С - Н - чел.	В - С - Н - чел.	В - С - Н - чел.	В - С - Н - чел.	В - С - Н - чел.	В - С - Н - чел.	В - С - Н - чел.		

ИТОГО: общий уровень отношения (мотивации) учащегося

«В» - ... чел., ... %

«С» - ... чел., ... %

«Н» - ... чел., ... %

Подпись педагога

Расшифровка подписи (ФИО)

План мероприятий, в рамках реализации программы воспитания в МУ ДО «ЦДОД № 9» на 2023- 2024 учебный год

Название программы «Тэг - регби». Год обучения 1 год.

Задачи:

- формирование культуры поведения в МУ ДО «ЦДОД № 9»;
- формирование представления о традициях, событиях, фактах истории своего объединения, Центра и школы;
- формирование уважительного отношения к событиям, фактам и традициям города, Республики, Страны, ценностного отношения к своей семье, достоинствам другого человека;
- формирование позитивного отношения к творчеству и труду;
- формирование уважительного отношения к родителям, осознанного, заботливого отношения к старшим и младшим;
- формирование представления о семейных ценностях, гендерных семейных ролях и уважения к ним;
- формирование активной позиций родителей (законных представителей) в жизни детей через вовлечение в совместную деятельность объединения, Центра;
- расширение у родителей (законных представителей) психолого-педагогических, правовых знаний, знаний в области безопасного и здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного образа жизни и поведения при пожаре, чрезвычайных ситуациях, на водных объектах в осеннее - зимний и весенне-летний периоды, на улицах и дорогах, в сети интернет;
- формирование представлений о личной гигиене, санитарной безопасности;
- профилактика асоциальных форм поведения;
- профилактика вирусных заболеваний;
- формирование представлений об основах финансовой грамотности (экономики);
- развитие познавательного интереса к экономике и формирование правильного отношения к деньгам, бережного отношения к предметам, изготовление которых требует кропотливого труда разных по специальности людей;
- воспитание положительного отношения к богатству как результату труда человека;
- развитие самостоятельности и осознание личной ответственности за свои поступки;
- воспитание трудолюбия и экономической ответственности.

Месяц	Модуль программы «Воспитание»	Направление деятельности	Мероприятие (название, форма)	Категория участников
Сентябрь	«Традиции Центра»	Объединения Центра; профориентация	Акция «Запишись в Центр».	Учащиеся 7 -18 лет
			Оформление стенда «Наши детские творческие коллективы, Добро пожаловать!»	Учащиеся разных возрастных групп, педагоги ДО, родители (ЗП)
		Самоуправление	Выборы председателя Совета учащихся.	Учащиеся разных возрастных групп
	«Гражданин России»	Организация общественно-полезных дел (далее ОПД)	День солидарности в борьбе с терроризмом 3 сентября. Акция «Белый журавлик».	Учащиеся 7 -18 лет, педагоги ДО
		- экскурсия	Интерактивная экскурсия «По страницам памятных дат» в рамках Дня Знаний.	Учащиеся разных возрастных групп
		ОПД	Участие в праздновании дней поселков: Краснозатонский и В. Максаковка по отдельному плану.	Учащиеся разных возрастных групп
	«Семья»	Работа с родителями и учащимися	День открытых дверей «Открой мир творчества!», посвященный началу нового учебного года (история, традиции, символика, детские коллективы Центра).	Учащиеся разных возрастных групп, педагоги ДО, родители (ЗП)
«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Профилактическое мероприятие «Внимание! Пешеход!» в рамках недели безопасности дорожного движения. Встреча с инспектором ГИБДД.	Учащиеся разных возрастных групп	
Сентябрь	«Здоровое поколение»	ОПД	Спортивный соревнования по мини футболу среди семейных команд «Футбольный ажиотаж», в рамках празднования Дня знаний.	Учащиеся 5 – 10 лет, педагоги ДО ФСН, родители (ЗП)
	«Зеленая планета»	ОПД	Экологический десант «Мой любимый школьный двор».	Учащиеся всех возрастных групп
Октябрь	«Традиции Центра»	Ключевые дела	Театрализованное представление: «Шоу-реклама: твой мир увлечений».	Учащиеся групп 1 г.о.
		Объединения Центра	Участие в муниципальных конкурсах: - «Я- автор»; - «Будущие профессионалы».	Учащиеся 14-18 лет
		КТД	Праздничный концерт и выставка «Примите наши поздравления», посвященные Дню учителя. Фотомарш «Моя прекрасная, малая Родина», посвященная Дню основания посёлков.	Совет учащихся, творческие группы
	«Гражданин России»	Самоуправление	Участие в акции «Мы вместе!» в рамках Дня пожилого человека.	Учащиеся 7 – 14 лет

Октябрь		ОПД	Акция в рамках Дня памяти жертв политических репрессий (Фоторепортаж).	Совет учащихся, творческие группы
	«Семья»	Работа с родителями и с учащимися	Общее родительское собрание «Территория хорошего настроения». Анкетирование.	Учащиеся, педагоги ДО, родители
	«Семья»		Квест - ориентирование «Затонский забег» в рамках празднования дня посёлка Краснозатонский.	
	«Здоровое поколение»	Ценностная безопасность	День детского здоровья. Проведение подвижных игр «Спортивная семья», посвященная Дню отца в РК.	Учащиеся, педагоги ДО ФСН; родители (ЗП)
	День здоровья «Наша сила в нашем здоровье»: осенние турниры по футболу, баскетболу, волейболу и тэг-регби.			
	«Зеленая планета»	Ключевое дела	«Экологическая квест-игра «Вторичная переработка».	Учащиеся 7-14 лет
Ноябрь	«Традиции Центра»	Самоуправление; объединения Центра	Акция «Сундук добрых слов», посвященная Международному Дню толерантности (16 ноября) и Всемирному Дню прав ребенка (20 ноября). Участие в муниципальных конкурсах: «Я-автор», «Будущие профессионалы».	Учащиеся 14- 18 лет
		Самоуправление	Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному Дню памяти жертв ДТП.	Учащиеся всех возрастных категорий
	«Гражданин России»	КТД	Конкурс чтецов «Читаем С.И. Тургенева», посвященный 205-летию со дня рождения автора.	Учащиеся 10 – 14 лет
		Видео-экскурсия	Игра-путешествие «Моя многоликая Россия», посвященная Дню народного единства (4 ноября).	Учащиеся, родители (ЗП), педагоги ДО
	«Семья»	Работа с родителями и с учащимися	Конкурс открыток, литературных поздравлений ко Дню Матери «Мама – это значит ЖИЗНЬ!» (с размещением на сайте Центра)	Учащиеся объединений ХН, родители (ЗП)
			КТД	
Ноябрь		Работа с родителями и с учащимися	«Семейных традиций сундук» выставка изделий и поделок, сделанных руками мам и бабушек (мастер-классы).	Учащиеся объединений ХН, родители (ЗП)
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Профилактическое мероприятие «Правила поведения людей в период ледостава».	Учащиеся 7 – 18 лет
			Экспресс программа «Безопасность в интернете», «Цифровой этикет».	
	«Зеленая планета»		Акция «Птичья столовая».	

	«Здоровое поколение»		Викторина-игра «Мы здоровыми растем!»	
Декабрь	«Традиции Центра»	КТД	«У всех Новый год!» театрализованные утренники, представления, развлекательные программы в период празднования Нового года и Рождества (цикл).	Учащиеся 5 – 12 лет
		Самоуправление	Тематическая площадка «В ритме праздника!» в период подготовки к празднованию НГ.	Совет учащихся, инициативные группы
	«Гражданин России»	ОПД; Самоуправление	Участие в Всероссийских мероприятиях: Международный день добровольца (5 декабря); День неизвестного солдата (3 декабря); Дню Героев Отечества (9 декабря) (посещение памятников)	Совет учащихся
	«Семья»	Работа с родителями и учащимися	Творческие мастерские по интересам «Золотые руки»: - мастер-класс по изготовлению новогодних сувениров «Мастерская Деда Мороза».	Учащиеся, родители, педагоги ДО
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Оформление стенда «Осторожно - Пиротехника!»	Учащиеся всех объединений
			Профилактическое мероприятие по предупреждению пожароопасной ситуации в период новогодних каникул «Осторожно – Новый год!»	
«Здоровое поколение»	КТД, работа с учащимися	«Зимние игры на призы Снеговика» Спортивные турниры по всем видам.	Учащиеся ФСН	
Январь	«Традиции Центра»	КТД	Конкурс - выставка «Январская распродажа» в рамках благотворительной акции «Подарок от всего сердца!»	Учащиеся объединений ХН прикладного творчества
			«Рождественские посиделки!» фольклорный праздник для учащихся начального звена.	
		ОПД	Участие в конкурсе социальных проектов «Конвейер проектов».	Совет учащихся,
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Конкурс плакатов «Блокадный Ленинград» в рамках годовщины со дня снятия блокады. - Акция «Блокадный хлеб».	Учащиеся объединений ИЗО 12-18 лет
	«Семья»	Работа с родителями и учащимися	Игровая познавательная программа на свежем воздухе «Зимние забавы».	Учащиеся 7 – 14 лет
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Профилактическое мероприятие «Световозвращатель – моя безопасность!»	Учащиеся 7 – 14 лет
«Здоровое поколение»	Ценная безопасность	Массовая зарядка «Присоединяйся к ГТО!»	Учащиеся 7 – 14 лет	
Февраль	«Традиции Центра»	Самоуправление; объединения	Спортивные праздники и соревнования на призы Центра в рамках Дня Защитника Отечества.	Учащиеся спортивных объединений всех возрастов.

		Центра	ства: «Февральский мяч»; «Марафон «ГТО- путь к успеху!»	
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Памятная линейка, посвященная Дню вывода советских из Афганистана (15 февраля).	Учащиеся всех возрастов.
		ОПД - ДОО	Конкурс плакатов «Мы против коррупции!»	Учащиеся 12 – 18 лет объединений ИЗО
		Профориентация	Кейс-сессия «Профессионал» (решение нестандартных задач).	По заявкам объединений
	«Здоровое поколение»	Ценностная безопасность	Спортивно-оздоровительная программа «Здоровым быть здорово!» (цикл)	Учащиеся 7 – 11 лет
	«Зеленая планета»	Ключевое дело	Акция по сбору макулатуры «Зеленый листок».	Учащиеся всех возрастов
	«Семья»	Работа с родителями и учащимися	«Спортивно-семейный праздник «Папа может, папа может все что угодно!»	Учащиеся 7 – 16 лет; родители (команды)
Март	«Традиции Центра»	КТД	Праздничный концерт «Наполним музыкой сердца!», посвященный Международному Дню 8 марта.	Учащиеся объединений
		Ключевое дело	Участие в муниципальном конкурсе по направлению «Театральное творчество», «Литературное творчество» в рамках конкурса-фестиваля «Юное дарование».	Учащиеся объединения «Калейдоскоп праздников»
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Участие во Всероссийских мероприятиях «Крымская весна», посвященных Дню воссоединения Крыма с Россией (18 марта).	Учащиеся всех возрастов
		Ключевое дело	Конкурс рисунков «Крымская весна», посвященная Дню присоединения Крыма к РФ.	Учащиеся ХН (ИЗО)
	«Семья»	Работа с родителями и учащимися	Мастер-классы по декоративно-прикладному творчеству «Мама наша мастерица».	Учащиеся ХН, родительская общественность
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Профилактическое мероприятие «Безопасное поведение людей на водных объектах в весенний период».	Учащиеся всех возрастных категорий
	«Здоровое поколение»	КТД	День здоровья «Весенняя подзарядка» (пропаганда ВФСК «Готов к труду и обороне»).	Учащиеся и педагоги ДО
«Зеленая планета»	Ключевое дело	Участие в экологической акции «Час земли».	Учащиеся 14 – 17 лет, педагоги ДО	
Апрель	«Традиции Центра»	КТД	Творческий отчет «Весне навстречу!» в рамках празднования дня рождения Центра.	Учащиеся Центра
			Спортивный праздник «Весенние эстафеты».	Учащиеся объединений ФСН
			Участие в муниципальном конкурсе по направлению «Хореография».	Учащиеся объединений ХН

			Участие в акции «Библионочь».	Учащиеся 16-18 лет
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Мероприятия в рамках Общероссийской добровольческой акции «Весенняя неделя добра».	Учащиеся Центра
	«Семья»	Работа с родителями; профориентация	Участие родителя во всероссийской акции «Классные встречи».	Учащиеся и родители
	«Семья»	Работа с родителями и учащимися	Оформление тематической фотозоны «Победоносная весна!» (сбор фотографий дедов, прадедов учащихся, воевавших в ВОО 1941-1945 гг.)	Учащиеся всех возрастных категорий объединения «Основы цифровой фотографии»
	«Здоровое поколение»	Ключевое дело	Весенний турниры: по баскетболу «Оранжевый мяч»; по волейболу; по мини-футболу; тэг-регби и шахматам.	Учащиеся 10-18 лет
	«Зеленая планета»	Ключевое дело	Фотовыставки «Чистота родного края!» в рамках «Дня экологических знаний» (15 апреля) и Международного дня Земли» (22 апреля).	Учащиеся всех возрастных категорий
Май	«Традиции Центра»	КТД	Митинг памяти «Поклонимся великим тем года», посвященный Дню Победы в ВОВ 1941-1945 годов!	Учащиеся 12 -18 лет
			Конкурс стихов «Сороковые - роковые!»	
		КТД	Отчетный концерт – награждение «Весне навстречу» и выставка детского творчества «Зарни кияс» («Золотые руки»).	Учащиеся всех объединений, родители (ЗП), педагоги ДО
	«Гражданин России»	ОПД - ДОО	Конкурс рисунков и плакатов «Этот День Победы!».	Учащиеся ХН
			Благотворительная акция «Поздравление ветерану!» в рамках празднования Дня Победы.	Учащиеся ХН
«Семья»	Работа с родителями и учащимися	Фотомарафон «В союзе дружбы!», посвященный Дню пионерии и детских общественных организаций.	Учащиеся Центра	
Май – июнь	«Семья»	Ключевое дело	Культурно-познавательная программа «Мы одна семья!», посвященная Международному дню семьи (15 мая).	Учащиеся всех возрастов
	«Азбука безопасности»	Комплексная безопасность	Выставка рисунков «Весенняя пора! Не играй с огнем!».	Учащиеся ХН
		Работа с родителями и учащимися	Участие в городском конкурсе «Семейный архив».	Учащиеся 7 -18 лет
	«Здоровье поколение»	Ценностная безопасность	День здоровья с проведением кросса по легкой атлетике «Майский забег!».	Учащиеся 7 – 18 лет ФН

«Зеленая планета»	Ключевое дело	Акция «Наш любимый школьный двор!» по организации эко-субботников на территориях, закрепленных за МУ ДО «ЦДОД № 9».	Учащиеся всех возрастов
-------------------	---------------	---	-------------------------

Приложение № 6
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Тэг - регби»

План работы с родителями.

№	Содержание работы	Сроки
1.	Родительское собрание «Знакомство с программой, обсуждение совместных мероприятий на учебный год, заполнение анкет, график участия на соревнованиях». Знакомство с локальными актами, правилами учащихся.	сентябрь - октябрь
2.	Приглашение и активное общение с родителями в группе ВК.	сентябрь – май
3.	Соревнования: участие в соревнованиях на учрежденческом уровне, муниципальном уровне и т.д. (Родители помогают с поездкой детей).	ноябрь - декабрь
4.	Открытые занятия для родителей.	ноябрь
5.	Консультации для родителей.	по плану
6.	Посещение на дому.	по плану
7.	Привлечение родителей к посильной помощи в объединении.	по плану
8.	Родительское собрание «Промежуточные итоги умений и навыков, отчёт об итогах соревнований, поздравление победителей».	декабрь
9.	Поход-прогулка на лыжах.	январь
10.	Родительское собрание «Неделя безопасности».	январь - февраль
11.	Чаепитие: поздравление с 23 февраля и 8 марта.	февраль - март
12.	Родительское собрание по итогам года. 1. Знакомство с инструкциями по пожарной безопасности детей и по правилам безопасного поведения на водоемах. 2. Подведение итогов года. Вручение благодарственных писем родителям. План работы на лето. Планирование работы на следующий учебный год. 3. Инструктаж «Правила дорожного движения».	май

Приложение № 7
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Тэг - регби»

Система организации обучения
с применением электронного обучения и дистанционных образовательных
технологий по программе «Тэг - регби».

Условия для реализации образовательного процесса	Ресурсы	Формы реализации образовательного процесса	Режим занятий	Способы информирования учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся
<p>- интернет-браузер и подключение к сети интернет; - комплект технического программного обеспечения (skype.com, zoom.us); - микрофон, динамики (наушники), веб-камера.</p>	<p>Giseo. rkom1.ru, мессенджер - WhatsApp, соц. Сеть - ВКонтакте.</p>	<p>видео-лекция, онлайн консультация, самостоятельно созданные обучающие задания (видео фрагменты, упражнения, тесты и т.п).</p>	<p>- в смешанном виде.</p>	<p>1. о переходе образовательного процесса с применением ЭО и ДОТ; 2. с расписанием на данный период (ГИС ЭО, официальный сайт МУ ДО «ЦДОД № 9»); 3. о работе горячей телефонной линии и технической поддержки учащихся. Пункт 1-3: сайт Центра, группа Центра в ВК, ГИСЭО, телефонная связь, смс-сообщение. 4. о видах получения обратной связи с родителями и учащимися (группа объединения ВК).</p>