



**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
центр образования № 162 Кировского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ ЦО № 162 Кировского района Санкт-Петербурга)*

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ ЦО №162
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29 августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ ЦО № 162 Кировского
района Санкт-Петербурга

Н.А. Кутепова
Приказ № 58.9 от 29 августа 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ТЭГ-РЕГБИ»**

Возраст учащихся: 14-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Шамай А.А.,
педагог дополнительного
образования

Санкт-Петербург,
2022 год
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Тэг-регби – это веселая и захватывающая форма бесконтактного регби, подходящая для мужчин и женщин всех возрастов и возможностей. В этой игре нет схваток и вбрасывания из аута, а захваты запрещены. Игра впервые была проведена в Англии Ником Леонардом в 1991 году в качестве привлечения молодежи в такую игру, как регби. С того момента популярность тэг-регби заметно возросла, и теперь в него играют в разных странах по всему миру. Первоначально в него играла только молодежь, но со временем все больше и больше мужчин и женщин всех возрастов и возможностей стало играть в эту игру. И теперь тэг-регби считается не только способом вовлечения юных игроков в контактное регби, но и отдельной игрой. Эти правила были составлены Ником Леонардом и основаны на его собственном опыте 20-летнего стажа.

Программа интегративного курса физического воспитания для обучающихся общеобразовательных учреждений на основе регби (далее – программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (приказ № 1089 Минобразования Российской Федерации от 5 марта 2004 г.), отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл. 3 ст. 28. п. 2.)

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 преподавания, тренерской работы, судейства и игры в тэг-регби. Подготовка юных бегунов на короткие дистанции ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что среди физических качеств скоростные труднее всего поддаются развитию. Узкий круг применяемых специальных скоростных упражнений приводит сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабилизации скоростных возможностей спортсмена.

Актуальность программы заключается в том, что тэг-регби – это не только симбиоз игровых видов спорта, легкой атлетики, футбола и борьбы, но также это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств обучающихся. Тэг-регби способствует формированию здорового образа жизни, знакомит детей с новым для многих видом спорта регби в адаптированном бесконтактном и не травмоопасном варианте дает возможность выбрать для себя путь развития в командном виде спорта. Программа позволит обучающимся приобрести как первичные навыки игры, так и повысить свое мастерство.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: базовый.

Новизна программы в том, что она знакомит обучающихся с новым видом спорта, который сочетает в себе физкультурную и соревновательную ценность классического регби. Учебный материал программы доступен для освоения всем обучающимся независимо от физического развития и половой принадлежности.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии решают комплекс основных задач физического воспитания, создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся, формируют навыки собственной безопасности в экстремальных ситуациях, являются действенным средством укрепления здоровья обучающихся в условиях детского лагеря.

Отличительные особенности программы. Тег-регби отличается от регби отсутствием касания противника во время игры. В данной игровой деятельности отсутствуют силовые элементы в отношении игрового противника. Достаточно сложная игровая деятельность по решению сложно-координационных двигательных задач, что обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма. Все это говорит о целесообразности использования регби в качестве средства физического воспитания школьников. Занятия по программе «Регби» предусматривают все разделы спортивной подготовки, возможность выступления на соревнованиях как внутри школы. Умение радоваться победам и переживания возможных поражений в команде привьет 5 обучающемуся чувство сотрудничества внутри команды, умение терпеть и ровно относиться ко всем членам его команды независимо от их характера и физических возможностей, поэтому при обучении игре в тег-регби важно также обращать большое внимание обучению правилам ведения «честной борьбы».

Условия реализации программы: данная образовательная программа рассчитана на учащихся в возрасте от 14 лет до 17 лет. При этом не делается отбор по способностям или наклонностям к данному виду спорта и не предъявляются определенные требования. В группу принимаются практически все учащиеся, желающие научиться играть в тэг-регби, имеющие разрешение врача. Ограничениями при приёме детей могут быть только медицинские показатели.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Тэг-регби" ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, укрепление здоровья всех желающих учащихся в течение всего периода обучения. Но, при этом, не исключается возможность, выявлять, отбирать наиболее способных и одаренных детей и подростков для успешного освоения и развития своих умений и навыков в тэг-регби, как виде спорта.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся ГБОУ «ЦО № 162» 8-11 классов.

Объем программы: 144 часов

Возраст обучающихся: 13-18 лет.

Наполняемость группы: до 15 человек.

Форма и режим занятий. При реализации программы предусмотрено проведение различных по форме занятий, а именно:

- теоретические;
- практические (учебно-тренировочные, соревнования).

Занятия индивидуально-групповые, групповые. В течение года проводится 4 академических часа в неделю в соответствии с планом работы по подгруппам

1.2. Цель и задачи программы

Цель: повышение уровня физической и технической подготовленности, улучшение и укрепление состояния здоровья, с помощью тэг-регби и популяризация данного вида спорта.

Задачи:

Обучающие:

- овладение базовыми знаниями технико-тактических элементов игры;
- обучение правилам техники безопасности на занятиях по тэг-регби;
- овладение основными навыками игры в тэг-регби.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств обучающихся;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков для игры в тэг-регби;
- совершенствование телосложения;
- формирование навыков здорового образа жизни средствами тэг-регби;
- развитие коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности средствами тэг-регби.

Воспитательные:

- воспитание чувства ответственности за принимаемые решения;
- воспитание целеустремленности, настойчивости, упорства;
- привитие активной жизненной позиции.

1.3. Планируемые результаты программы

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

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжении средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

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

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

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

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

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, силы);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам регби;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств регби;
- изложение фактов истории развития регби, Олимпийских игр современности, характеристика видов регби, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр с элементами регби, спортивных игр с использованием мяча для регби, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- осуществление объективного судейства соревнований своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Первичная диагностика. Тестирование
2.	Теоретическая подготовка	4	4	0	Беседа. Опросы.
3.	Общефизическая подготовка (ОФП)	37	2	35	Текущий контроль.

4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	23	2	21	Текущий контроль.
5.	Техническая подготовка	34	2	32	Текущий контроль.
6.	Тактическая подготовка	16	2	18	Текущий контроль.
7.	Игровая подготовка	24	0	24	Соревнование
ИТОГО:		144	13	31	

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория.

Практика.

Раздел 2. Теоретическая подготовка

2.1 Состояние и развитие тэг-регби в России. Правила игры в тэг-регби

Теория.

Практика.

2.2 Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория.

Практика.

2.3 Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Теория. Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся.

Практика.

2.4 Основы техники игры и технической подготовки.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема. 3.1. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правильное распределение нагрузки на различные группы мышц. *Практика.*

Тема. 3.2. Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса.

Практика. Выполнение упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса.

Тема. 3.3. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

Практика. Выполнение упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

Тема. 3.4. Упражнения для шеи и туловища

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для шеи и туловища.

Практика. Выполнение упражнений для шеи и туловища.

Тема. 3.5. Упражнения для всех групп мышц

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для всех групп мышц.

Практика. Выполнение упражнений для всех групп мышц.

Тема. 3.6. Упражнения для развития силы

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития силы.

Практика. Выполнение упражнения для развития силы.

Тема. 3.7. Упражнения для развития быстроты

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты.

Практика. Выполнение упражнений для развития быстроты.

Тема. 3.8. Упражнения для развития гибкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития гибкости.

Практика. Выполнение упражнений для развития гибкости.

Тема. 3.9. Упражнения для развития ловкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития ловкости.

Практика. Выполнение упражнений для развития ловкости.

Тема. 3.10. Упражнения типа «полоса препятствий»

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений типа «полоса препятствий».

Практика. Выполнение упражнений типа «полоса препятствий».

Тема. 3.11. Упражнения для развития общей выносливости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития общей выносливости.

Практика. Выполнение упражнений для развития общей выносливости.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Тема. 4.1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

Практика. Выполнение упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

Тема. 4.2. Упражнения для развития игровой ловкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития игровой ловкости.

Практика. Выполнение упражнений для развития игровой ловкости.

Тема. 4.3. Упражнения для развития специальной выносливости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития специальной выносливости.

Практика. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.

Тема. 4.4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Практика. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Тема. 4.5. Упражнения с отягощениями

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с отягощениями.

Практика. Выполнение упражнений с отягощениями.

Раздел 5. Техническая подготовка

Тема 5.1 Техника нападения.

Исходные положения (стойки). Стойка нападающего.

Способы передвижений.

Перемещения без мяча, бег с измененном направления и скорости. Передвижения приставными шагами (бокком, вперед-назад), остановка шагом, прыжком, повороты на месте и в движении, сочетание передвижений, остановок, поворотов, выходы на передачи.

Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, и прыжке. Передача мяча согнутой и прямой рукой сверху, сбоку, снизу.

Передача мяча на разной высоте и с разной силой. Передача мяча с отскоком от площадки. Скрытые передачи. Кистевая передача, передача без замаха. Откидки мяча.

Ловли мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, после отскока от площадки.

Обратный пас. Ловля мяча на скорости: при встречном движении, под углом, летящего со спины. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением противника.

Выбрасывание и ловля мяча после бокового и углового бросков. Ведение мяча на месте, в движении: со средним, высоким и низким отскоком, ведение правой, левой рукой и переменное ведение, ведение с изменением направления и остановками, ведение мяча с обводкой и укрыванием мяча корпусом, ведение с сопротивлением, ведение и передача мяча, ловля с переходом на ведение мяча.

Бросок согнутой рукой от плеча-с места, с разбега, в прыжке, согнутой и прямой рукой сбоку и сверху. Семи метровый штрафной бросок. Бросок с места и с хода с падением. Бросок без замаха. Бросок после ловли: на месте, в движении, в прыжке. Свободный бросок. Бросок с угла: с выпрыгиванием, с падением, перекидка. Эстафеты с бросками.

Тактическая подготовка

Понятие о тактике игры. Содержанке тактической подготовки. Индивидуальная, групповая, командная тактика. (Средства, способы, формы ведения игры. Игровая дисциплина. Тактика нападения. Тактика защиты

Игровая подготовка

Групповые тактические действия: взаимодействия двух игроков, взаимодействия трех игроков, простейшие тактические комбинации "двойка", "тройка", "обратный вход", "заслон центру". Командные действия: стремительное нападение, позиционное нападение с одним линейным, с двумя линейными нападающими.

Групповые действия: "разбор" игроков, смена подопечных, переключение защитников, подстраховка, групповое блокирование, взаимодействия с вратарем, действия в меньшинстве. Командные действия: персональная защита в зоне свободных бросков, зонная защита 6-0, 5-1, комбинированная защита 5+1, защита при численном неравенстве. 15 Защита при контратаке. Защита против различных систем нападения.

Учебные односторонние

двухсторонние игры.

Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке, технике игры.

Итоговое занятие. Соревнования по тэг-регби.

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

Практика. Обучение технике перемещения. Подвижные игры с закреплением изученного материала.

Тема 2. Обучение передаче мяча двумя руками сбоку.

Практика: Разминка. Обучение передаче мяча двумя руками с боку. Передача мяча в парах, тройках с перемещением. Подвижная игра с применением изученного материала. Тренировочная игра.

Тема 3. Передача мяча стоя на месте и в движении (короткая и средняя передачи).

Теория: Виды передач.

Практика: Разминка. 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. Разбор ошибок.

Тема 4. Обучение передаче мяча.

Теория. Правила игры в тэг-регби. Особенности игры тэг-регби.

Практика. Разминка. Передача мяча с боку в парах. Игра на количество передач. Тренировочная игра. Разбор ошибок.

Тема 5. Обучение приему мяча, передача мяча в движении.

Теория. Правила игры в регби. Особенности игры в тэг-регби.

Практика. Разминка. Разбор техники приема мяча. Передача мяча стоя на месте и в движении. Подвижная игра «Салки». Разбор ошибок.

Тема 6. Итоговые соревнования по тэг-регби.

Теория: Ознакомление с правилами прохождения игровых соревнований.

Практика. Тренировочная игра. Итоговые учебные соревнования команд. Подведение итогов обучения по программе. Награждение.

Модуль 2. «Базовый»

Тема 4. Прием мяча. Обучение приему мяча.

Теория. Техника безопасности на занятиях тэг-регби. Правила игры в тэг-регби.

Практика. Обучение технике перемещения. Подвижные игры с закреплением изученного материала.

Тема 5. Обучение приему мяча, передача мяча в движении.

Теория. Правила игры в регби. Особенности игры в тэг-регби.

Практика. Разминка. Разбор техники приема мяча. 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.

Тема 6. Итоговые соревнования по тэг-регби.

Теория: Ознакомление с правилами прохождения игровых соревнований.

Практика. Тренировочная игра. Итоговые учебные соревнования команд. Подведение итогов обучения по программе. Награждение.

Модуль 3. «Углубленный»

Тема 4. Обучение приему мяча, передача мяча в движении. Усложненные упражнения.

Теория. Правила игры в регби. Особенности игры в тэг-регби.

Практика. Разминка. Разбор техники приема мяча. 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.

Тема 5. Передача мяча стоя на месте и в движении (короткая и средняя передачи).

Теория: Виды передач.

Практика: Разминка. 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. Разбор ошибок.

Тема 6. Итоговые соревнования по тэг-регби.

Теория: Ознакомление с правилами прохождения игровых соревнований.

Практика. Тренировочная игра. Итоговые учебные соревнования команд. Подведение итогов обучения по программе. Награждение.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов	Дата проведения	
			План.	Факт.
1	Вводное занятие	2		
2	Теоретическая подготовка	4		
2.1	Состояние и развитие тэг-регби в России.	1		

	Правила игры в тэг-регби			
2.2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1		
2.3	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся.	1		
2.4	Основы техники игры и технической подготовки.	1		
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	37		
3.1	Строевые упражнения	3		
3.2	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	4		
3.3	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	3		
3.4	Упражнения для шеи и туловища	3		
3.5	Упражнения для всех групп мышц	3		
3.6	Упражнения для развития силы	3		
3.7	Упражнения для развития быстроты	4		
3.8	Упражнения для развития гибкости	3		
3.9	Упражнения для развития ловкости	3		
3.10	Упражнения типа «полоса препятствий»	3		
3.11	Упражнения для развития общей выносливости	3		
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	23		
4.1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	5		
4.2	Упражнения для развития игровой ловкости	4		
4.3	Упражнения для развития специальной выносливости	4		

4.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4		
4.5	Упражнения с отягощениями	6		
5	Техническая подготовка	34		
5.1	Техника нападения. Исходные положения (стойки). Стойка нападающего.	5		
5.2	Способы передвижений. Перемещения без мяча, бег с измененном направления и скорости. Передвижения приставными шагами (бокком, вперед-назад), остановка шагом, прыжком, повороты на месте и в движении, сочетание передвижений, остановок, поворотов, выходы на передачи.	4		
5.3	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте и в движении, и прыжке. Передача мяча согнутой и прямой рукой сверху, сбоку, снизу.	4		
5.4	Передача мяча на разной высоте и с разной силой. Передача мяча с отскоком от площадки. Скрытые передачи. Кистевая передача, передача без замаха. Откидки мяча.	5		
5.5	Ловли мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, после отскока от площадки. Обратный пас. Ловля мяча на спорости: при встречном движении, под углом, летящего со спины. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча с сопротивлением противника.	5		
5.6	Выбрасывание и ловля мяча после бокового и углового бросков. Ведение мяча на месте, в движении: со средним, высоким и низким отскоком, ведение правой, левой рукой и переменное ведение, ведение с изменением направления и остановками, ведение мяча с обводкой и укрыванием мяча корпусом, ведение с сопротивлением, ведение и передача мяча, ловля с переходом на ведение мяча.	5		
5.7	Бросок согнутой рукой от плеча-с места, с разбега, в прыжке, согнутой и прямой рукой сбоку и сверху. Семи метровый штрафной бросок. Бросок	6		

	с места и с хода с падением. Бросок без замаха. Бросок после ловли: на месте, в движении, в прыжке. Свободный бросок. Бросок с угла: с выпрыгиванием, с падением, перекидка. Эстафеты с бросками.			
6	Тактическая подготовка	16		
6.1	Понятие о тактике игры. Содержанке тактической подготовки. Индивидуальная, групповая, командная тактика. (Средства, способы, формы ведения игры. Игровая дисциплина. Тактика нападения. Тактика защиты)	16		
7	Игровая подготовка	24		
7.1	Групповые тактические действия: взаимодействия двух игроков, взаимодействия трех игроков, простейшие тактические комбинации "двойка", "тройка", "обратный вход", "заслон центру". Командные действия: стремительное нападение, позиционное нападение с одним линейным, с двумя линейными нападающими.	10		
7.2	Групповые действия: "разбор" игроков, смена подопечных, переключение защитников, подстраховка, групповое блокирование, взаимодействия с вратарем, действия в меньшинстве. Командные действия: персональная защита в зоне свободных бросков, зонная защита 6-0, 5-1, комбинированная защита 5+1, защита при численном неравенстве. 15 Защита при контратаке. Защита против различных систем нападения. Учебные односторонние двухсторонние игры.	14		
8	Выполнение контрольных упражнений по физической подготовке, технике игры. Итоговое занятие. Соревнования по тэг-регби.	4		
	ИТОГО:	144		

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола (комплект)
2. Табло игровое (электронное)
3. Насос для накачивания мячей с иглой
4. Жилетки игровые
5. Сетка для хранения мячей

6. Конус игровой
7. Мячи регбийные № 3 ,4, 5
8. Ленты для срывания и пояса с липучкой для тэг-регби
9. Регбийный мяч на амортизаторах
10. Утяжеленный регбийный мяч

Кадровое обеспечение программы:

– педагог дополнительного образования.

Методические и оценочные материалы.

- Наличие утвержденной программы.
- Презентационный материал по истории развития регби в России и мире.
- Официальные правила ФРР по виду спорта «Тэг-регби».
- Методические разработки комплексов сложных технико-тактических упражнений и подвижных игр.
- Видеоматериалы матчей и чемпионатов по регби.

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

4.1. Список использованной литературы.

1. Кулешов А.В. Правила регби за 5 минут. – URL: <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200900508> (дата обращения 30.12.2020).
2. Маврина С.Б. Особенности структуры игрового процесса в регби-юнион у спортсменов различной квалификации / С.Б. Маврина, В.А. Иванов, Ю.В. Круглова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №9.
3. Регби. Русская история: к 90-летию регби в России / ред.-сост. А. Хализов. – М.: Медиа Инфо Групп, 2013.
4. Сахарова М.В. Основы подготовки в детско-юношеском регби / М.В. Сахарова. – М.: Спортна, 2005.
5. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика / Л.П. Сергиенко. – М.: «Советский спорт», 2013.
6. 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.

4.2. Список литературы, рекомендованный обучающимся.

1. Детская энциклопедия регби / А. Батырев, А. Борисова, Л. Борудина и др. – М., 2017.
2. Кошкина К. Регби в толпе: (для тех, кто не успел обзавестись необитаемым островом) / Катя Кошкина. – М.: Форум: Инфра-М, 2006.

Приложение 1

Оценочные материалы

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Контрольные упражнения по технике для обучающихся, возраст 14-15 лет

Обучающиеся	Передача мяча на месте	Передача мяча в движении	Ловля мяча в движении	«Слалом» Секунды
Девушки	7	5-6	5-6	23-24
Юноши	7-8	7-8	7-8	19-21

Контрольные упражнения по технике для обучающихся, возраст 16-17 лет

Обучающиеся	Передача мяча на месте	Передача мяча в движении	Ловля мяча в движении	«Слалом» Секунды
Девушки	7-8	6-7	7-8	19-22
Юноши	8-9	8-10	8-10	18-20

Контрольные упражнения

Возраст	Мальчики				
	20 м (сек)	30 м (сек) с/вед	Прыжки с места	Броски в цель (кол-во)	Высота подскока (см)
14	3,7	5,1	205	8	48
15	3,6	4,9	225	9	53
16	3,5	4,6	240	10	60
17	3,4	4,3	260	11	65

Контрольные упражнения

Возраст	Девочки				
	20 м (сек)	30 м (сек) с/вед	Прыжки с места	Броски в цель (кол-во)	Высота подскока (см)
14	3,8	5,5	185	8	43
15	3,8	5,4	190	8	45
16	3,7	5,2	200	9	47
17	3,6	5,1	210	10	50

