


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 6 г. Канска

«Согласованно»  
Зам. директора по ВР  
 Е.М. Черняева  
«30» 08 2024 г

«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ № 6 г.Канска  
 В.А. Штейбезант  
Приказ № 72/5 - о  
от «02» 09 2024 г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно - спортивной направленности  
по игровому виду спорта «Тег - регби»

Нормативный срок освоения программы: 1 год  
Возраст обучающихся: 7 - 13 лет  
Форма обучения: очная  
Уровень программы: стартовый

Педагог: Гришин Вадим Юрьевич

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая 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;

– 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

- **Направленность программы** – физкультурно-спортивная.
- Флагманскими проектами 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. Поэтому программа «Тег -регби» способствует реализации данной стратегической цели, т.к. игры с мячом, одной из которых является тег-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 «Тег -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 «Тег -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, особенно среди молодёжи. Игра «тег-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** 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 «Тег -регби» заключается в том, чтобы ребенок не просто что-то узнал и запомнил, но, прежде всего, приобрел определенные знания и умения через игру в тег-регби. Кроме того, тег-регби является новым видом спорта, активно набирающим популярность, особенно среди молодёжи, поэтому учащиеся будут заинтересованы в том, чтобы заниматься чем-то новым для себя.

### **Объем и срок освоения программы.**

Продолжительность образовательного цикла – 1 год обучения. Общее количество часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 144 ч. Количество детей в группе – 17 человек.

**Форма обучения:** очная, (в период невозможности организации учебного процесса в очной форме: карантина, 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 2024 – 2025 учебный год»

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 – 17 человек.

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

На протяжении обучения в группах «Тег -регби» дети получают ознакомительную подготовку для занятия регби.

## 1.2. Цель и задачи программы.

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

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

### 1. Обучающие:

- обучить правилам игры в тег-регби;
- умение применять правила тег-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	
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>13</b>	<b>131</b>	
№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	

<b>1.</b>	<b>Раздел: «Теоретическая подготовка».</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	
1.1.	Тема: «Вводное занятие. Инструктаж по ТБ»	1	1	-	
1.2.	Тема: «Правила игры тег-регби»	2	2	-	
1.3.	Тема: «Судейские обозначения в тег-регби»	1	1	-	
1.4.	Педагогический контроль. По теме: «Правила игры тег-регби»	1	1	-	Текущий контроль, уровень подготовленности учащихся/ Тест. (см. приложение).
<b>2.</b>	<b>Раздел: «Общая и специальная физическая подготовка».</b>	<b>41</b>	<b>-</b>	<b>41</b>	
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.)
<b>3.</b>	<b>Раздел: «Технико-тактическая подготовка».</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	
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: «Забегаания 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).
<b>4.</b>	<b>Раздел: «Подвижные игры»</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	
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: «Тег-регби»	27	-	27	
4.6.	Педагогический контроль: по освоению программы.	1	-	1	Промежуточная аттестация/ практическое задание (см. приложение).
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>13</b>	<b>131</b>	

### 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 тег-регби».**

*Теория.* Разбор и изучение правил игры в тег-регби. Объяснение основополагающих терминов игры. Рассказ об истории игр тег-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 тег-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. «Тег-регби».**

*Практика.* Проведение контрольных игр в тег-регби.

## **1.4. Планируемые результаты**

Правильно организованные занятия тег-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 тег-регби, учащиеся приобретут следующие **результаты:**

### **1. Предметные**

- будут знать историю появления и развития регби в мире и России;
- освоят правила игры в тег-регби и регби;
- овладеют навыками необходимыми для игры в тег-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 физкультурной деятельности;
- овладеют навыками креативности, а именно способностями и готовностью разными путями выходить из различных ситуаций;
- овладеют навыками коммуникации.

## **1.5. 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 берегающие технологии.

Элементы педагогических технологий	Эффект использования технологий
<i>Технология проблемного обучения</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- педагог создает проблемную ситуацию, направляет обучающихся на ее решение, организует поиск решения;</li> <li>- обучающийся ставится в позицию субъекта своего обучения, разрешает проблемную ситуацию, в результате чего приобретает новые знания и овладевает новыми способами действия.</li> </ul>
<i>Технология игрового обучения</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- улучшение процесса запоминания и освоения упражнений;</li> <li>- повышение эмоционального фона занятий;</li> <li>- развитие мышления, воображения и творческих способностей;</li> <li>- формирование коммуникативных качеств, социализация ребенка в коллективе.</li> </ul>
<i>Рефлексивная технология</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечение субъект-субъектных отношений в процессе обучение;</li> <li>- контроль и закрепление знаний учащихся;</li> <li>- развитие контрольно-оценочной самостоятельности учеников;</li> <li>- совместное обсуждение понятого, увиденного, проделанного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.</li> </ul>
Элементы воспитательных технологий	Эффект использования технологий
<i>Технология коллективного взаимо-обучения</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельность, взаимовыручка и коллективизм (все учат каждого, и каждый учит всех),</li> <li>- помощь товарищу при освоении упражнений;</li> <li>- умение работать в микро-группах;</li> <li>- воспитание общественно-активной личности;</li> <li>- позитивная социализация учащихся.</li> </ul>
<i>Технология создания успеха</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание условий для успешного решения учащимся какой-либо задачи;</li> <li>- поддержание интереса учащимся к занятиям.</li> </ul>
<i>Здоровье берегающая технология</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использование технологии обеспечивает сохранность здоровья учащихся при проведении занятий;</li> <li>- организация каникулярного отдыха;</li> <li>- способствовать развитию мотивации позитивного отношения к здоровому образу жизни;</li> <li>- создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.</li> </ul>

### **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.

## 1.6. 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.



Приложение № 1  
к дополнительной общеобразовательной программе  
«Тег -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
		<b>1. Теоретическая подготовка.</b>	<b>3</b>	1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. - Знакомство с режимом работы объединения. Инструктаж по технике безопасности.	1	1			
				1.2. Правила игры тег-регби. - Разбор и изучение правил игры в тег-регби. Объяснение основополагающих терминов игры.	1	1			
				1.2. Правила игры тег-регби. - Рассказ об истории игр тег-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			
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.1. Эстафеты с регбийным мячом. - Проведение эстафет с использованием регбийного мяча.	1		1		
		<b>1. Теоретическая подготовка.</b>	<b>1</b>	1.3. Судейские обозначения в тег-регби. - Разбор и изучение жестов судей.	1	1			
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	2.3. Беговые упражнения. - Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Челночный бег 3×10 м.	1		1		
		<b>1. Теоретическая подготовка.</b>	<b>1</b>	1.4. Педагогический контроль. По теме: «Правила игры тег-регби»- Написание теста.	1	1		1	
		<b>3. Техничко-тактическая подготовка.</b>	<b>1</b>	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			
		<b>3. Техничко-тактическая подготовка.</b>	<b>1</b>	3.1. Техника выполнения стоек и перемещений игрока. - Отработка стойки при игре в защите и перемещений во время игры.	1		1		
		<b>4. Подвижные</b>	<b>1</b>	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								
		<b>игры.</b>		- Проведение игры «Вышибалы».					
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	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		
		<b>3. Техничко-тактическая подготовка.</b>	<b>2</b>	3.1. Техника выполнения стоек и перемещений игрока.	1		1		
				- Отработка стойки при игре в защите и перемещений во время игры.	1		1		
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.2. Вышибалы. - Проведение игры «Вышибалы».	1		1		
		<b>3. Техничко-тактическая подготовка.</b>	<b>3</b>	3.2. Техника ловли и подбора мяча.	1	1			
				- Объяснение и показ правильной техники ловли летящего мяча и подбора мяча с пола.					
				- Отработка приёма мяча с помощью вытянутых рук и выставления перед собой «экрана».	1		1		
				- Поднятие мяча с пола по принципу «экскаватора».	1		1		
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.3. Игра «салки» и её разновидности. - Проведение игры «салки», «Салки вдвоем»,	1		1		
		<b>3. Техничко-тактическая подготовка.</b>	<b>1</b>	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		
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.4. Игра «собачки» и её разновидности. - Проведение игры «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2» с использованием регбийного мяча.	1		1		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	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.					
		<b>3. Техничко-тактическая подготовка.</b>	<b>1</b>	3.1. Техника выполнения стоек и перемещений игрока. - Отработка стойки при игре в защите и перемещений во время игры.	1		1		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	2.2. Гимнастические упражнения. - Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине. «Полушпагат».	1		1		
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.5. Тег-регби. - Проведение игр в тег-регби.	1		1		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	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		
		<b>3. Техничко-тактическая подготовка.</b>	<b>1</b>	3.1. Техника выполнения стоек и перемещений игрока. - Отработка стойки при игре в защите и перемещений во время игры.	1		1		
		<b>3. Техничко-тактическая подготовка.</b>	<b>2</b>	3.3. Техника выполнения передач. - Объяснение и показ различных способов передачи мяча.	1	1			
				3.3. Техника выполнения передач. - Отработка выполнения перемещений способом слалом, а также с использованием сайдстепов. Отработка выполнения передачи до захвата противника.	1		1		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	2.3. Беговые упражнения. - Бег медленный до 20 минут.	1		1		
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.3. Игра «салки» и её разновидности. - Проведение игры «Салки в тройках», «Салки в четверках».	1		1		
		<b>3. Техничко-тактическая подготовка.</b>	<b>1</b>	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								
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.5. Тег-регби. - Проведение игр в тег-регби.	1		1		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	2.3. Беговые упражнения. - Бег повторный до 6×30 м и 4×50 м.	1		1		
		<b>3. Техничко-тактическая подготовка.</b>	<b>2</b>	3.4. Техника передвижений с мячом. - Объяснение и показ правильной техники перемещения с мячом, а также осуществления своевременной передачи.	1	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		
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.1. Эстафеты с регбийным мячом. - Проведение эстафет с использованием регбийного мяча.	1		1		
		<b>3. Техничко-тактическая подготовка.</b>	<b>1</b>	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		
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.4. Игра «собачки» и её разновидности. - Проведение игры «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2» с использованием регбийного мяча.	1		1		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	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		
		<b>3. Техничко-тактическая подготовка.</b>	<b>1</b>	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								
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	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		
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.5. Тег-регби. - Проведение игр в тег-регби.	1		1		
		<b>3. Техничко-тактическая подготовка.</b>	<b>1</b>	3.3. Техника выполнения передач. - Отработка выполнения перемещений способом слалом, а также с использованием сайдстепов. Отработка выполнения передачи до захвата противника.	1		1		
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.3. Игра «салки» и её разновидности. - Проведение игры «Салки-пятнашки».	1		1		
		<b>3. Техничко-тактическая подготовка.</b>	<b>1</b>	3.3. Техника выполнения передач. - Отработка выполнения перемещений способом слалом, а также с использованием сайдстепов. Отработка выполнения передачи до захвата противника.	1		1		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	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		
		<b>3. Техничко-тактическая подготовка.</b>	<b>1</b>	3.4. Техника передвижений с мячом - Отработка выполнения перемещений способом слалом, а также с использованием сайдстепов. Отработка выполнения передачи до захвата противника.	1		1		
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.5. Тег-регби. - Проведение игр в тег-регби.	1		1		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	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		
		<b>3. Техничко-</b>	<b>2</b>	3.4. Техника передвижений с мячом.	1		1		

Дата проведения занятия		Раздел/	Кол-во часов	Тема занятия / Содержание	Кол-во часов	Т	П	К	Из них НРК	
план	факт									
		тактическая подготовка.		- Отработка выполнения перемещений способом слалом, а также с использованием сайдстепов. Отработка выполнения передачи до захвата противника.	1		1			
		4. Подвижные игры.	1	4.5. Тег-регби. - Проведение игр в тег-регби.	1		1			
		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			
		2. ОФП и СФП.	1	2.3. Беговые упражнения. - Бег 300м.	1		1			
		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				
				- Отработка выполнения элемента «крест» в атаке, а также способы противодействовать ему при игре в обороне.	1		1			
				- Отработка выполнения элемента «крест» в атаке, а также способы противодействовать ему при игре в обороне.	1		1			
		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			
		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			
		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			
		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.					
		<b>3. Техничко-тактическая подготовка.</b>	<b>2</b>	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		
				- 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		
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.1. Эстафеты с регбийным мячом. - Проведение эстафет с использованием регбийного мяча.	1		1		
		<b>3. Техничко-тактическая подготовка.</b>	<b>1</b>	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		
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.5. Тег-регби. - Проведение игр в тег-регби.	1		1		
		<b>3. Техничко-тактическая подготовка.</b>	<b>1</b>	3.4. Техника передвижений с мячом. - Отработка выполнения перемещений способом слалом, а также с использованием сайдстепов. Отработка выполнения передачи до захвата противника.	1		1		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	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		
		<b>3. Техничко-тактическая подготовка.</b>	<b>1</b>	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		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	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.					
		<b>3. Техничко-тактическая подготовка.</b>	<b>1</b>	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		
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.5. Тег-регби. - Проведение игр в тег-регби.	1		1		
		<b>3. Техничко-тактическая подготовка.</b>	<b>3</b>	3.7. Смещения. - Объяснение и показ выполнения смещений при игре в атаке, а также способов противодействовать этому при игре в защите.	1	1			
				- 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		
				- 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		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	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		
		<b>3. Техничко-тактическая подготовка.</b>	<b>1</b>	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		
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.5. Тег-регби. - Проведение игр в тег-регби.	1		1		
		<b>3. Техничко-тактическая подготовка.</b>	<b>1</b>	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								
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	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		
		<b>3. Техничко-тактическая подготовка.</b>	<b>1</b>	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		
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.4. Игра «собачки» и её разновидности. - Проведение игры «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2» с использованием регбийного мяча.	1		1		
		<b>3. Техничко-тактическая подготовка.</b>	<b>3</b>	3.8. Линия защиты. - Объяснение и показ грамотного расположения защитной линии в различных ситуациях.	1	1			
				- Отработка игры в защите при различных игровых моментах.	1		1		
				- Отработка игры в защите при различных игровых моментах.	1		1		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	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		
		<b>3. Техничко-тактическая подготовка.</b>	<b>1</b>	3.8. Линия защиты. - Отработка игры в защите при различных игровых моментах.	1		1		
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.3. Игра «салки» и её разновидности. - Проведение игры «салки», «Салки вдвоем», «Салки в тройках».	1		1		
		<b>3. Техничко-тактическая подготовка.</b>	<b>1</b>	3.8. Линия защиты. - Отработка игры в защите при различных игровых моментах.	1		1		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	2.3. Беговые упражнения. - Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Челночный бег 3×10 м.	1		1		
		<b>3. Техничко-тактическая подготовка.</b>	<b>1</b>	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.							
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.5. Тег-регби. - Проведение игр в тег-регби.	1		1		
		<b>3. Техничко-тактическая подготовка.</b>	<b>1</b>	3.9. Педагогический контроль по теме: «Техничко-тактическая подготовка». - Сдача норматива.	2			2	
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	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		
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.1. Эстафеты с регбийным мячом. - Проведение эстафет с использованием регбийного мяча.	1		1		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	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		
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.5. Тег-регби. - Проведение игр в тег-регби.	1		1		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	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		
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.4. Игра «собачки» и её разновидности. - Проведение игры «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2» с использованием регбийного мяча.	1		1		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	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».					
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.5. Тег-регби. - Проведение игр в тег-регби.	1		1		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	2.4. Упражнения в висах и упорах. - Из вися 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		
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.5. Тег-регби. - Проведение игр в тег-регби.	1		1		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	2.3. Беговые упражнения. - Бег медленный до 20 минут.	1		1		
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.4. Игра «собачки» и её разновидности. - Проведение игры «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2» с использованием регбийного мяча.	1		1		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	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		
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.1. Эстафеты с регбийным мячом. - Проведение эстафет с использованием регбийного мяча.	1		1		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	2.3. Беговые упражнения. - Бег повторный до 6×30 м и 4×50 м.	1		1		
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.5. Тег-регби. - Проведение игр в тег-регби.	1		1		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	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».					
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.4. Игра «собачки» и её разновидности. - Проведение игры «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2» с использованием регбийного мяча.	1		1		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	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		
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.5. Тег-регби. - Проведение игр в тег-регби.	1		1		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	2.3. Беговые упражнения. - Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Челночный бег 3×10 м.	1		1		
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.3. Игра «салки» и её разновидности. - Проведение игры «салки», «Салки вдвоем», «Салки в тройках», «Салки в четверках», «Салки-пятнашки».	1		1		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	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		
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.5. Тег-регби. - Проведение игр в тег-регби.	1		1		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	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		
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.5. Тег-регби. - Проведение игр в тег-регби.	1		1		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	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.					
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.3. Игра «салки» и её разновидности. - Проведение игры «Салки в четверках», «Салки-пятнашки»	1		1		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	2.3. Беговые упражнения. - Бег медленный до 20 минут.	1		1		
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.5. Тег-регби. - Проведение игр в тег-регби.	1		1		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	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		
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.1. Эстафеты с регбийным мячом. - Проведение эстафет с использованием регбийного мяча.	1		1		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	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		
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.5. Тег-регби. - Проведение игр в тег-регби.	1		1		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	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		
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.4. Игра «собачки» и её разновидности. - Проведение игры «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2» с использованием регбийного мяча.	1		1		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	2.3. Беговые упражнения. - Бег повторный до 6×30 м и 4×50 м.	1		1		
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.5. Тег-регби. - Проведение игр в тег-регби.	1		1		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	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.					
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.5. Тег-регби. - Проведение игр в тег-регби.	1		1		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	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		
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>1</b>	4.5. Тег-регби. - Проведение игр в тег-регби.	1		1		
		<b>2. ОФП и СФП.</b>	<b>1</b>	2.7. Педагогический контроль. По теме: «специальная физическая подготовка». - Сдача нормативов.	1			1	
		<b>4. Подвижные игры.</b>	<b>7</b>	4.5. Тег-регби. - Проведение игр в тег-регби.	1		1		
				- Проведение игр в тег-регби.	1		1		
				- Проведение игр в тег-регби.	1		1		
				- Проведение игр в тег-регби.	1		1		
				- Проведение игр в тег-регби.	1		1		
				- Проведение игр в тег-регби.	1		1		
				- Проведение игр в тег-регби.	1		1		
				4.6. Педагогический контроль: по освоению программы. - Проведение игр в тег-регби.	1			1	
			<b>144</b>		144	13	131		

### 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 «Тег -регби» 1 года обучения.

Контрольные задания № 1.

Цель: определить уровень усвоения учащимися теоретической части программы.

**Тест «Правила тег-регби».**

1. Выбери один правильный ответ.

1. Что такое тег-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 тег-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 тег-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 тег-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 тег-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 «технико-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 «технико-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

